

# Inhalt – Schluss mit dem Rauchen

---

Vorwort .....	5
Beeindruckende Zahlen gegen das Rauchen .....	8
Warum rauchen Menschen? .....	9
Neue Trends beim Rauchen.....	13
Ist Rauchen eine Sucht? .....	17
Warum es so schwer ist aufzuhören .....	21
Wie wirkt Nikotin?.....	22
Chemische Prozesse beim Rauchen .....	23
Welche Schäden Rauchen verursacht .....	24
Ist Passivrauchen wirklich so schädlich? .....	31
Welche Risiken hat das Passivrauchen konkret?.....	32
Schwangere und Rauchen .....	34
Noch ein wichtiger Grund dagegen.....	38
Was spricht noch gegen Nikotingenuss? .....	39
Wege aus der Nikotinsucht.....	40
Treffen Sie eine bewusste eigene Entscheidung .....	41
Die Kraft positiver Gedanken.....	44
Programmieren Sie sich selbst um! .....	46
Wie sind die ersten konkreten Schritte?.....	48
Bereiten Sie Ihr Umfeld vor.....	50
Sich selbst gut präparieren .....	50
Action statt Langeweile .....	52
Bewegung hilft immer .....	53
Was ist die Tröpfchen-Therapie?.....	54
Wie wirkt ein Nikotinpflaster? .....	55
Sind Nikotinpflaster wirkungslos?.....	56
Medizin gegen das Rauchen?.....	57
Weitere unterstützende Maßnahmen .....	58

Vorsicht mit dem Gewicht! .....	59
Ändern Sie Ihr Verhalten .....	60
Gönnen Sie sich einen Urlaub .....	61
Versuch ´s mal mit den kleinen Kügelchen .....	62
Rauchentwöhnung in einem Tag durch Hypnose? .....	63
Raucherfrei durch Akupunktur? .....	66
Gibt es eine Rauchfrei-Spritze? .....	67
Online-Rauchentwöhnung, Nichtraucher-Portal .....	68
Rauchfrei in 90 Minuten? .....	71
Schlusswort .....	72