

# **Inhalt**

<b>Vorwort.....</b>	<b>5</b>
<b>Beeindruckende Zahlen gegen das Rauchen.....</b>	<b>9</b>
<b>Warum rauchen Menschen? .....</b>	<b>10</b>
<b>Neue Trends beim Rauchen.....</b>	<b>15</b>
<b>Ist Rauchen eine Sucht?.....</b>	<b>20</b>
<b>Warum es so schwer ist aufzuhören.....</b>	<b>25</b>
<b>Wie wirkt Nikotin? .....</b>	<b>26</b>
<b>Chemische Prozesse beim Rauchen.....</b>	<b>28</b>
<b>Welche Schäden Rauchen verursacht.....</b>	<b>29</b>
<b>Ist Passivrauchen wirklich so schädlich? .....</b>	<b>38</b>
<b>Welche Risiken hat das Passivrauchen konkret? .....</b>	<b>39</b>
<b>Schwangere und Rauchen .....</b>	<b>41</b>
<b>Noch ein wichtiger Grund dagegen .....</b>	<b>47</b>
<b>Was spricht noch gegen Nikotingenuss? .....</b>	<b>48</b>
<b>Wege aus der Nikotinsucht .....</b>	<b>49</b>
<b>Treffen Sie eine bewusste eigene Entscheidung.....</b>	<b>51</b>
<b>Die Kraft positiver Gedanken .....</b>	<b>54</b>
<b>Programmieren Sie sich selbst um! .....</b>	<b>57</b>
<b>Wie sind die ersten konkreten Schritte?.....</b>	<b>60</b>
<b>Bereiten Sie Ihr Umfeld vor.....</b>	<b>62</b>
<b>Sich selbst gut präparieren .....</b>	<b>62</b>
<b>Action statt Langeweile.....</b>	<b>65</b>
<b>Bewegung hilft immer .....</b>	<b>66</b>

<b>Was ist die Tröpfchen-Therapie? .....</b>	<b>67</b>
<b>Wie wirkt ein Nikotinpflaster? .....</b>	<b>68</b>
<b>Sind Nikotinpflaster wirkungslos? .....</b>	<b>70</b>
<b>Medizin gegen das Rauchen? .....</b>	<b>71</b>
<b>Weitere unterstützende Maßnahmen .....</b>	<b>73</b>
<b>Vorsicht mit dem Gewicht! .....</b>	<b>74</b>
<b>Ändern Sie Ihr Verhalten .....</b>	<b>75</b>
<b>Gönnen Sie sich einen Urlaub .....</b>	<b>76</b>
<b>Versuch ´s mal mit den kleinen Kügelchen .....</b>	<b>77</b>
<b>Rauchentwöhnung in einem Tag durch Hypnose? .....</b>	<b>79</b>
<b>Raucherfrei durch Akupunktur? .....</b>	<b>82</b>
<b>Gibt es eine Rauchfrei-Spritze? .....</b>	<b>84</b>
<b>Online-Rauchentwöhnung, Nichtraucher-Portal .....</b>	<b>85</b>
<b>Rauchfrei in 90 Minuten? .....</b>	<b>89</b>
<b>Schlusswort .....</b>	<b>90</b>