

Inhalt

Vorwort	7
---------------	---

Kapitel

1 Allen im Wunderland	9
2 Alles noch einmal von vorn	47
3 Welche Art von Rauchern schafft es nicht?	62
4 Warum hat es beim zweiten Mal nicht mehr funktioniert?	83
5 Warum ich nie wieder süchtig werden kann	96
6 Die unglaubliche Maschine Mensch	103
7 Die Schwachstelle in der Maschine	113
8 Realität oder Illusion?	129
9 Wo ging es schief?	138
10 Im Innern der Fleisch fressenden Pflanze	146
11 So wird man für den Rest seines Lebens glücklicher Nichtraucher	160
12 Die Besteigung des Everest	164
13 Die zwölf Geschworenen	169
14 Die richtige Einstellung	172
15 Das Tauziehen der Ängste	178
16 Aber ich genieße die Zigarette	185
17 Warum kratzen wir uns bei Juckreiz?	203
18 Gewohnheit oder Abhängigkeit	205

19 Ich habe nicht genug Willenskraft	219
20 Ehemalige Raucher	230
21 Ich neige zur Sucht	244
22 Ich wäre so gerne Nichtraucher	254
23 Die anderen Raucher	263
24 Unsere Vorbilder	283
25 Wie kann ich mich ohne Zigarette konzentrieren? ..	289
26 Wenn es nur einen geeigneten Ersatz gäbe	299
27 Das Märchen vom Gewicht	312
28 Diese »fürchterlichen« Entzugserscheinungen	322
29 Das »Fünf-Tage-« und das »Drei-Wochen-Syndrom«	334
30 Raucherinnen	347
31 Gelegenheitsraucher	360
32 Heimliche Raucher	396
33 Werde ich das Leben jemals wieder genießen können? ..	402
34 Wann hört das Verlangen auf?	423
35 Die Versklavung	449
36 Die gesellschaftliche Stütze	461
37 Gesundheit	491
38 Der richtige Zeitpunkt	512
39 Die letzte Zigarette	524
40 Die Anweisungen	547
41 Das Nachglühen	552
42 Alkohol, Heroin und andere Drogen	568
43 Alkohol	577
44 Heroin und andere Drogen	631
45 Die »Wellen«	644
46 Zusammenfassung	648
 Adressen	668