

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