

INHALT

Das erwartet Dich in diesem Buch!	1
Warum rauche ich überhaupt?	4
Die Sucht	13
Suchtverhalten.....	17
Bin ich zigarettenabhängig?.....	18
Was verursacht das Rauchen in meinem Körper?	22
Rauchen begünstigt Krebserkrankungen.....	22
Rauchen schädigt das Herz-Kreislauf-System	23
Rauchen schädigt die Atemwege	23
Rauchen kann zu Augenerkrankungen führen.....	24
Rauchen schädigt die Zähne und den Mund- und Rachenbereich.....	24
Rauchen schädigt die Haut.....	25
Rauchen schädigt den Magen-Darm-Trakt	25
Rauchen verändert den Stoffwechsel.....	26
Rauchen verändert den Knochen.....	26
Rauchen beeinflusst das Gehirn.....	27
Rauchen schädigt das Ohr und vermindert die Hörfähigkeit.....	27
Rauchen beeinflusst das Sexleben und die Spermienqualität der männlichen Personen	27
Rauchen beeinflusst den weiblichen Hormonhaushalt	28
Rauchen und eine Schwangerschaft	28
Was habe ich vom Nichtrauchen?	31
Verlauf der Erholung des Körpers gegenüber einem durchschnittlichen Raucher	31
Geld macht eben doch manchmal glücklich	38
Willenskraft und Selbstdisziplin.....	41
1. Tipp: Die Ziele am Anfang klein halten und sich nicht zu viel vornehmen!	44

2. Tipp: Ein klares Ziel formulieren!	45
3. Tipp: Strukturelles Vorgehen ist das A und O!	45
4. Tipp: Versuchungen vermeiden und aus dem Weg gehen!	46
5. Tipp: Bei Bedarf Hilfe annehmen und auch selbst einfordern!.....	46
6. Tipp: Immer wieder Pausen einlegen und sich belohnen!	47
7. Tipp: Ohne Schweiß kein Preis! Trainiert Eure Selbstdisziplin!	48
8. Tipp: Nicht vom Weg abkommen und am Ball bleiben!.....	48
Was lässt dich scheitern?.....	49
Viele Wege führen nach Rom	54
Therapie	57
Hypnose	58
Akupunktur.....	59
Nikotinersatztherapie in Form von Nikotinkaugummis.....	60
Nikotinersatztherapie in Form von Nikotinplastern	60
Nikotinersatztherapie in Form von Tabletten	61
E-Zigarette mit oder ohne Nikotin.....	62
Das Ziel vor Augen haben	64
Vorbereitung für den Rauchentzug.....	65
Eine letzte Zigarette.....	68
Tipps, um den Fokus zu behalten	68
Alternativen und Ablenkung suchen.....	71
Der Schlüssel der Motivation.....	73
Entspannungstipps	75
Schritt für Schritt zum Nichtraucher und zur Nichtraucherin	80
1. Schritt: Die Entscheidung aus freien Stücken treffen!	81
2. Schritt: Ein klares Ziel formulieren!	81
3. Schritt: Die Beschäftigung mit dem Thema!.....	81
4. Schritt: Den richtigen Zeitpunkt wählen!	82

5. Schritt: Die richtigen Vorbereitungen treffen!.....	82
5. Schritt: Macht Euch über das „Wie?“ Gedanken!	82
6. Schritt: Auf alles vorbereitet sein!.....	83
7. Schritt: Einen Ausgleich suchen!.....	83
8. Schritt: Durchhalten und an Euch glauben!	84
Ab jetzt geht es rauchfrei durchs Leben!.....	85
Rauchprotokoll.....	87