

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Tabakabhängigkeit</b> .....	1
1.1	Entstehung einer Tabakabhängigkeit .....	1
1.2	Merkmale einer Tabakabhängigkeit .....	2
<b>2</b>	<b>Effekte eines Rauchstopps</b> .....	5
2.1	Entzugserscheinungen .....	5
2.2	Gewichtszunahme .....	5
2.3	Gesundheitliche Effekte .....	6
<b>3</b>	<b>Die Kurzintervention</b> .....	7
3.1	ABC-Methode und 5A-Methode .....	7
3.2	Das Prinzip der Motivierenden Gesprächsführung .....	10
<b>4</b>	<b>Medikamente zur Tabakentwöhnung</b> .....	13
4.1	Nikotinersatzpräparate .....	13
4.2	Partielle Nikotinagonisten .....	15
4.2.1	Vareniclin (Champix®) .....	15
4.2.2	Cytisin (Asmoken®) .....	16
4.3	Antidepressiva .....	16
<b>5</b>	<b>Was kommt nach der Kurzintervention?</b> .....	19
5.1	Verhaltenstherapeutische Einzeloder Gruppeninterventionen .....	19
5.1.1	Rauchfrei in 6 Wochen .....	20
5.1.2	Das Rauchfrei-Programm .....	21
5.2	Telefonische Raucherberatung der BzGA .....	21
5.3	App-basierte Raucherentwöhnung .....	23
5.3.1	NichtraucherHelden App .....	24
5.3.2	Die App Smoke Free-Rauchen aufhören .....	24

<b>6 Die Macht der Worte</b> .....	27
<b>Was Sie aus diesem <i>essential</i> mitnehmen können</b> .....	29
<b>Nützliche Adressen für weitergehende Informationen</b> .....	31
<b>Literatur</b> .....	33