

Das Geheimnis der richtigen Mischung	70
Junk-Tabak	74
Löcher in der Zigarette	76
Was nicht auf Ihrer Zigarettenpackung steht	77
Es geht ums kleinste Detail	78
Light-Zigaretten – leicht und gesund?	82
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie	85
Die unterschätzte Gefahr	86
Was kann mir passieren?	90
Ich doch nicht!	94
Sterben musst du sowieso	96
Was gehen mich die anderen an?	99
Süchtig werde ich nicht!	102
 Zurück in die Freiheit!	105
Free your mind	106
Aufhören ist ein Prozess	106
Die Kraft der Entscheidung	107
Schluss. Punkt	111
Die ersten Tage	113
Dem Verlangen begegnen	116
Es geht vorbei	118
Ein paar Tricks	120
Keine Ausreden	121
„Nur eine“: der Ausrutscher	122
Macht Aufhören wirklich dick?	124
Körpereigene Drogen	128
Die Vorteile genießen	131
 Schritt für Schritt im Überblick	134

Anhang	142
Danksagung	142
Quellen	143
Weiterführende Literatur	143
Interessante Links	145