

Vorwort zur 1. Auflage

Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

(Arthur Schopenhauer)

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Vorhaben, das Rauchen aufzugeben!

Sie haben sich entschlossen, das Rauchen aufzugeben, weil Sie die negativen Folgen des Rauchens nicht länger in Kauf nehmen möchten. Vielleicht sind es einige der folgenden unangenehmen Konsequenzen des Rauchens, die Ihren Wunsch, Nichtraucher bzw. Ex-Raucher zu werden, unterstützt haben:

- die hohen Gesundheitsrisiken
- die verminderte körperliche Leistungsfähigkeit
- die Wahrnehmung der Abhängigkeit
- die beträchtlichen Kosten
- das beeinträchtigte Geschmacks- und Geruchsempfinden
- die sinkende gesellschaftliche Akzeptanz des Rauchens

Mit diesem Selbsthilfeprogramm können Sie Ihr Ziel, Nichtraucher zu werden und zu bleiben, erreichen.

Wenn in diesem Programm oft von den negativen Auswirkungen des Rauchens berichtet wird, so nicht, um Ihnen Angst zu machen, sondern um Ihnen die Vorteile eines gesunden und genussreichen Lebens vor Augen zu führen.

Um Ihre ureigenste Entscheidung, Nichtraucher zu werden, zu festigen, und Ihnen den Weg zur Abstinenz zu erleichtern, bedarf es vor allem der stetigen Bewusstmachung der Vorteile des Nichtrauchens. Der Weg zur Abstinenz wird Ihnen dann lohnender erscheinen. Sonst besteht die Gefahr, dass körperliche und psychische Entzugserscheinungen Ihren festen Entschluss, Nichtraucher zu werden, wanken lassen.

Lesen Sie daher dieses Tabakentwöhnungsprogramm aufmerksam!

Das Programm hat sich in zahlreichen wissenschaftlichen Studien als erfolgreiche Entwöhnungsmethode erwiesen. Es berücksichtigt den körperlichen und psychischen Aspekt der Abhängigkeit von der Zigarette. Viele Fachleute haben es entwickelt, getestet und laufend bei der Verbesserung mitgewirkt.

Wir wünschen Ihnen bei Ihrer Tabakentwöhnung viel Erfolg!

Tübingen, im Herbst 2006

Anil Batra
Gerhard Buchkremer

Vorwort zur 6. Auflage

Liebe Leserin, lieber Leser,

in den elf Jahren nach Erscheinen der ersten Auflage dieser Anleitung für entwöhnungswillige Raucher wurden mehrere Aktualisierungen vorgenommen. Es war und ist unser Bestreben, den Leser immer auf dem aktuellen Stand einer wissenschaftlich begründeten Vorgehensweise bei der Tabakentwöhnung zu unterstützen.

Auch diese 6. Auflage berücksichtigt die neuesten Trends und Ergebnisse der Forschung zur Tabakentwöhnung und nimmt auch Stellung zur E-Zigarette, die in den letzten Jahren eine große Aufmerksamkeit erfahren hat. Sie steht im Einklang mit den aktuellen offiziellen Behandlungsleitlinien der Arbeitsgemeinschaft Wissenschaftlich-Medizinischer Fachgesellschaften (AWMF, www.awmf.org).

Wir wünschen Ihnen Erfolg bei Ihrem Rauchstopp, Ausdauer bei der Aufrechterhaltung der Tabakabstinenz und viele positive Veränderungen durch das Nichtraucherdasein!

Tübingen, im Juli 2017

Anil Batra
Gerhard Buchkremer

Wir danken allen ehemaligen und aktuellen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Arbeitskreises Raucherentwöhnung an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen für ihre Mithilfe.