

Inhaltsverzeichnis

1	Rauchen ist nicht gleich Rauchen	1
1.1	Rauchen Sie gerne?	2
1.2	Wer ist überhaupt ein Raucher?	4
1.3	Nikotin ist eine sehr interessante Substanz	7
1.4	Was empfinden Sie beim Rauchen bzw. beim Lesen dieses Buches?	8
1.5	Falls Sie das Buch geschenkt bekommen haben	10
1.6	Fühlen Sie sich als Raucher oder Raucherin diskriminiert?	10
1.7	Wer raucht denn überhaupt noch?	10
1.8	Rauchen und Lebensstil	11
1.9	Haben Sie bereits ein Ziel vor Augen?	13
2	Ihre Motive für den Rauchstopp	15
2.1	Geld	16
2.2	Gesundheit	19
2.3	Kinder	23
2.4	Nicht rauchende Partner	24
2.5	Abhängigkeit stört	24
2.6	Rauchverbote	25
2.7	Dem Baby zuliebe: Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt	26
2.8	Potenz	28
2.9	Sport und Leistungsfähigkeit	29
2.10	Haustiere und ihre Besitzer	29
3	Rein ins Vergnügen!	31
3.1	Was ist Ihr Ziel?	32
3.2	Aufhören oder reduzieren?	33
3.3	Rauchende Partner	34
3.4	Suchen Sie sich Unterstützung bei guten Freunden	34
3.5	Der richtige Zeitpunkt: Ihr Tag X	35
4	Die ersten Schritte zur Rauchfreiheit	39
4.1	Holen Sie sich die Kontrolle über Ihren Zigarettenkonsum zurück	40
4.2	Durchbrechen Sie Ihre Alltagsroutinen	44
4.3	Worauf Sie sich einstellen sollten	48
4.4	Setzen Sie sich mit möglichen Hilfsmitteln auseinander	50
5	Los geht's!	55
5.1	Werfen Sie die Sorgen über Bord	56
5.2	Haben Sie Ihren ersten rauchfreien Tag bereits geplant?	56
5.3	Entfernen Sie Ihre Rauchutensilien	60

5.4	Keine eigenen Zigaretten mehr kaufen	63
5.5	Waschen, putzen, sauber machen	63
5.6	Belohnungen	64
5.7	Wann, wenn nicht jetzt?	65
6	Die ersten rauchfreien Tage	67
6.1	Wie fühlen Sie sich jetzt?	68
6.2	Die kleine Krise in der zweiten Woche	69
6.3	Entzugssymptome	70
6.4	Zigaretten schon entsorgt?	72
6.5	Belohnung	73
6.6	Die Umgebung beobachtet Sie	73
6.7	Lernen Sie, mit Rauchsituationen umzugehen	74
6.8	Beim Zigarettenverkäufer	74
7	Dranbleiben	75
7.1	Der Gedanke an die Zigaretten	76
7.2	Nikotinersatzprodukte	77
7.3	Lenken Sie sich ab	79
7.4	Sport	81
7.5	Fällt es Ihnen schwer, angebotene Zigaretten abzulehnen?	82
7.6	Riechen Sie Zigarettenrauch noch gerne?	83
7.7	Ein rauchfreies Zuhause?	83
8	Rückfall	85
8.1	Rückfall – was ist das?	86
8.2	Erhalten Sie Ihre Motivation	87
8.3	Eine einzelne Zigarette geraucht	88
8.4	Einen Tag lang geraucht	89
8.5	Ab und zu kleine Mengen rauchen?	90
8.6	Sie haben wieder zu rauchen begonnen?	91
8.7	Fragen Sie andere Ex-Raucherinnen und -Raucher	91
9	Reduktion als Ziel	95
9.1	Was spricht für die Abstinenz?	96
9.2	Auch Reduktion macht Sinn	97
9.3	Wegweiser zur Reduktion	98
9.4	Unterstützung durch das Umfeld	106
9.5	Reduktion geschafft – was nun?	106
9.6	Reduktion mit Hilfsmitteln	107
9.7	Kompensation bei Reduktion	107
10	Nikotinersatztherapie	109
10.1	Nikotinkaugummi	110

10.2	Nikotinpflaster (transdermales Pflaster)	113
10.3	Nikotin-Inhalator	114
10.4	Lutschtablette	116
10.5	Microtab	116
10.6	Mundspray	117
10.7	Nasalspray	117
10.8	Reduktion mit Nikotinersatzprodukten	118
10.9	Temporärer Rauchstopp mit Nikotinersatzprodukten	118
10.10	Kombination von Nikotinersatzprodukten	119
11	Verschreibungspflichtige Medikamente	121
11.1	Bupropion (Zyban)	122
11.2	Varenicline (Champix)	124
11.3	Wichtige Informationen zu verschreibungspflichtigen Medikamenten	126
12	Alternativprodukte und -methoden	127
	■ Pfeife	129
	■ Zigarre	129
	■ Wasserpfeife	130
	■ Snus	131
	■ Schnupftabak	132
	■ Ploom Tabak Pods	132
	■ Elektrozigaretten	133
	■ Der »praktische neue Nikotin-Inhalator« (Produktname noch nicht verfügbar)	134
	■ Nikotinfreie Zigaretten/Kräuterzigaretten	134
	■ RE80-Filter	134
	■ David-Ross-Filter	135
	■ SMOZ	135
	■ Alternativmethoden zur Raucherentwöhnung: (Laser-) Akupunktur, Homöopathie und Hypnose	135
13	Gewichtszunahme und Rauchstopp	137
13.1	Wie ist Ihre Ausgangslage?	139
13.2	In welcher Weise beeinflusst Rauchen den Stoffwechsel?	142
13.3	Was passiert bei bzw. nach dem Rauchstopp?	142
13.4	Kann Nikotinersatz bei der Gewichtskontrolle helfen?	143
13.5	Ist eine Gewichtszunahme immer schlecht?	143
13.6	Was können wir von Ex-Rauchern lernen, die nach dem Rauchstopp nicht zunehmen?	143
13.7	Bewegung ist (fast) immer günstig	144
13.8	Kohlenhydratabhängigkeit	145
13.9	Body Mass Index (BMI) versus Wohlfühlgewicht	146

14 **5-Wochen-Fahrplan**..... 149

14.1 **Woche 1**..... 150

14.2 **Woche 2**..... 151

14.3 **Woche 3**..... 151

14.4 **Woche 4**..... 152

14.5 **Woche 5**..... 152

Weiterführende Literatur 155

Stichwortverzeichnis 159

Rauchfrei in 5 Wochen

Das Erfolgsprogramm seit über 15 Jahren: Selbsthilfe
zum Nichtrauchen

Groman, E.; Tröstl, A.

2014, XIII, 161 S. 18 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-642-40930-1