

Vorwort

Herzlich willkommen zum Ratgeber *Rauchstopp – Ihr erfolgreicher Weg zum Nichtraucher*, mit dem wir Sie schrittweise auf Ihren Rauchstopp vorbereiten werden. Nichtraucher zu werden ist – gesundheitlich betrachtet – vermutlich das wichtigste Projekt in Ihrem Leben, und wir können Sie zu Ihrer Entscheidung nur beglückwünschen. Sie gehen etwas Großartiges an und werden mit dem einzigartigen Gefühl des Freiseins belohnt werden.

Sie werden mit dem Rauchstopp nichts von Wert aufgeben oder verlieren, sondern hören damit auf, sich und Ihren Körper der Zigarette zu opfern. Freuen Sie sich auf all die positiven Veränderungen, die einsetzen werden, sobald Sie die letzte Zigarette ausgedrückt haben und Ihr neues, selbstbestimmtes Leben beginnen.

Für diesen Ratgeber haben wir die Tabakentwöhnung nicht neu erfunden. Vielmehr möchten wir Ihnen suchtmmedizinisch erfolgreiche und daher auch empfohlene Strategien an die Hand geben, die wir täglich in unserer Arbeit mit Rauchern anwenden und die Sie von Seite zu Seite Ihrem Ziel der Rauchfreiheit näher bringen.

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zum Nichtraucher begleiten zu dürfen.

Ihre

Alexander Rupp und Michael Kreuter

Stuttgart und Heidelberg, im Frühjahr 2017

Rauchstopp

Ihr erfolgreicher Weg zum Nichtraucher

Rupp, A.; Kreuter, M.

2017, IX, 133 S. 63 Abb. Mit Online-Extras., Softcover

ISBN: 978-3-662-54034-3