

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	VII
1 Der Ausstieg: Fünf Schritte zum Erfolg	1
Ein Studioerlebnis überzeugte	2
2 Welcher Rauchertyp sind Sie?	5
Die Rauchertypen	5
Die Selbstanalyse	8
Sie sind nicht allein	15
3 Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit ...	18
Tod durch Rauchen	19
Vom Heilmittel zum Risikofaktor Nr. 1	25
Gifte im Tabakrauch	44
Ladykiller: Frauen in besonderer Gefahr	52
4 Die Entscheidung gegen das Rauchen	63
Was spricht dagegen, Nichtraucher zu werden?	63
Die Tricks der Werbung	69
Nichtrauchen spart Geld	80
Die Belohnung für Sie und Ihre Mitmenschen ..	86
Hilfestellung für Zweifler: Über 75 Schlag- zeilen aus der medizinischen Fachpresse	95

Prüfen Sie sich: Mit Pro und Contra zur Entscheidung	99
5 Der geplante Ausstieg	103
Der richtige Zeitpunkt	103
Die letzten Tage als Raucher	105
Der Tag X	110
6 Auf verschiedenen Wegen zum Erfolg: von der Akupunktur bis zum Zigarettenersatz	114
7 Das Anti-Rückfall-Programm	134
8 Wie andere es geschafft haben: erfolgreiche Aussteiger berichten	143
9 Rauchzeichen: Sprüche, die den Rücken stärken	167
10 Nützliche Adressen	170
11 Literatur und Quellen	173