

Inhalt

Vorwort	5
„Schwelende Kräuter“	7
Psychologie der Zigarettenwerbung	9
Die Werbung entdeckt die Frau	10
Erotik und Sexualität	11
Zigarette und Überlegenheit	11
Projektion und Identifikation	11
Die Gesundheit wirbt für die Zigarette	12
Werbung ist nicht gleich Werbung	12
Was ist Tabakrauch?	13
Die körperlichen Folgen	14
Zigarre — Pfeife — Filter	16
Das Problem der passiven Berauchung	18
Wer raucht?	20
Rauchgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen	20
Macht Tabakgenuß abhängig?	21
Rauchen als Ritual	23
Rauchen als bedingter Reflex	24
Charakteristik und Psychopathologie des Rauchens	25
Rauchen und Persönlichkeit	25
Weshalb raucht der junge Mensch?	28
Sind Raucher häufiger von persönlichen Schwierigkeiten betroffen?	28
Altersspezifische Faktoren	29
Das Rauchverhalten der Frau	30
Rauchercharakteristika	31
Rauchen und psychische Krankheit	32
Nützt es, den Konsum zu reduzieren?	32
Ist Nikotinabstinenz möglich?	33
Methoden der Raucherentwöhnung	33
Entzugssymptome	34
Raucherentwöhnung ohne Medikamente	35
Verschiedene Formen der Verhaltenstherapie	36
Medikamentöse Raucherentwöhnung	36
Mit Raucherprotokoll zum Nichtraucher?	37
Nichtrauchen erlernen	38
Amüsant, aber wirkungsvoll	38
Der totale Stopp	39
Verhaltensvorschriften — „Kontingenzkontrakt“ — Brieftherapie	40
Stichwortverzeichnis	45