

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	3
<b>Einleitung</b>	7
<b>1. Einführung in die Problematik des Rauchens</b>	9
1.1 Epidemiologie	10
1.2 Pharmakologische Aspekte des Rauchens	11
1.3 Tabak- und Nikotinabhängigkeit	13
1.4 Gesundheitliche Schäden	16
1.5 Passivrauchen	19
<b>2. Grundlagen der Tabakentwöhnung</b>	21
2.1 Natürliche Verläufe des Tabakkonsums	22
2.2 Allgemeine Wirkmechanismen der Tabakentwöhnung	24
2.3 Phasen und Ebenen des Ausstiegsprozesses	25
2.4 Komponenten der Tabakentwöhnung	26
<b>3. Kategorisierung verfügbarer Hilfsmaßnahmen</b>	33
3.1 Selbsthilfemaßnahmen	35
3.2 Einzelberatung	36
3.3 Gruppenberatung	37
3.4 Pharmakologische Interventionen	38
3.5 Alternative Verfahren	39
<b>4. Wirksamkeit von Hilfsmaßnahmen</b>	41
4.1 Methodische Vorüberlegungen	42
4.2 Selbsthilfemaßnahmen	44
4.3 Einzelberatung	45
4.4 Gruppenberatung	46
4.5 Pharmakologische Interventionen	47
4.6 Alternative Verfahren	48
4.7 Zusammenfassende Bewertung und Empfehlungen	52
<b>5. Ein Qualitätsraster zur Beschreibung und Beurteilung von Hilfsmaßnahmen</b>	55
5.1 Entwicklung des Qualitätsrasters	56
5.2 Deskriptive Merkmale	58
5.3 Qualitätsmerkmale	59

<b>6. Beschreibung und Beurteilung der Kategorien von Hilfsmaßnahmen</b>	63
6.1 Identifikation von Hilfsmaßnahmen	64
6.2 Selbsthilfemaßnahmen	66
6.3 Einzelberatung	84
6.4 Gruppenberatung	92
6.5 Pharmakologische Interventionen	101
6.6 Alternative Verfahren	108
<b>7. Beschreibung und Beurteilung einzelner Hilfsmaßnahmen</b>	117
7.1 Auswahl der Einzelmaßnahmen	118
7.2 Darstellung von Einzelmaßnahmen	119
<b>8. Zusammenfassende Diskussion</b>	155
<b>9. Literaturverzeichnis</b>	161
<b>10. Anhang: Liste der identifizierten Selbsthilfemaßnahmen</b>	165
Bücher	166
DVDs	171
CDs	172
Computerbasierte Interventionen	174