

Inhalt

	Vorwort	07
01	Die richtige Einstellung	08
	Lust auf ein Leben als Nichtraucher	08
	Aufhören – aber wann?	12
	Das Wichtigste auf einen Blick	14
	Spezial: Rauchen im Auto	16
02	Fakten rund ums Rauchen	18
	Zu Beginn ein paar Zahlen	18
	Die Tabakpflanze	19
	Der Weg zu einem Leben als Raucher	21
	Spezial: Rauchfreie Spielplätze	22
	Warum beginnt man zu rauchen?	24
	Was verknüpft man mit dem Rauchen?	26
	„Willst Du auch eine rauchen?“	31
	Was ist eine Sucht?	36
	Nikotinabhängigkeit	38
	Psychologische Abhängigkeit	51
	Spezial: Wasserpfeifen	52
	Die Tabakindustrie	65
	Inhaltsstoffe des Tabakrauchs	71
	Das Wichtigste auf einen Blick	78
03	Krankheitsbilder	81
	Gesundheitsschädliche Wirkungen des Rauchens	81
	Spezial: Mundgesundheit und Rauchen	90
	Tabakproduktverpackung und Warnhinweise	95
	Das Wichtigste auf einen Blick	96
	Die E-Zigarette	97
04	Ausstiegsmöglichkeiten	101
	Die Schlusspunktmethode	101
	Das Wichtigste auf einen Blick	109
	Spezial: Tabakproduktverpackung und Werbung	110
05	Dauerhaft Nichtraucher	113
	Der Körper stellt sich um	113
	Die zehn häufigsten Rückfallsituationen	117
	Das Wichtigste auf einen Blick	126
06	Serviceteil	130
	Hilfreiche Adressen	130
	Weiterführende Literatur	131
	Trainer	132