

# Inhalt

---

Vorwort .....	3
Beeindruckende Zahlen gegen das Rauchen .....	6
Warum rauchen Menschen? .....	7
Neue Trends beim Rauchen.....	11
Ist Rauchen eine Sucht? .....	15
Warum es so schwer ist aufzuhören .....	19
Wie wirkt Nikotin?.....	20
Chemische Prozesse beim Rauchen .....	22
Welche Schäden Rauchen verursacht .....	23
Ist Passivrauchen wirklich so schädlich? .....	30
Welche Risiken hat das Passivrauchen konkret?.....	31
Schwangere und Rauchen.....	33
Noch ein wichtiger Grund dagegen.....	37
Was spricht noch gegen Nikotingenuss? .....	38
Wege aus der Nikotinsucht.....	39
Treffen Sie eine bewusste eigene Entscheidung .....	40
Die Kraft positiver Gedanken.....	43
Programmieren Sie sich selbst um! .....	45
Wie sind die ersten konkreten Schritte?.....	47
Bereiten Sie Ihr Umfeld vor.....	49
Sich selbst gut präparieren .....	49
Action statt Langeweile .....	51
Bewegung hilft immer .....	52
Was ist die Tröpfchen-Therapie? .....	53
Wie wirkt ein Nikotinpflaster? .....	54
Sind Nikotinpflaster wirkungslos?.....	55
Medizin gegen das Rauchen?.....	56

Weitere unterstützende Maßnahmen .....	57
Vorsicht mit dem Gewicht! .....	58
Ändern Sie Ihr Verhalten .....	59
Gönnen Sie sich einen Urlaub .....	60
Versuch ´s mal mit den kleinen Kügelchen .....	61
Rauchentwöhnung in einem Tag durch Hypnose?.....	62
Raucherfrei durch Akupunktur? .....	65
Gibt es eine Rauchfrei-Spritze?.....	66
Online-Rauchentwöhnung, Nichtraucher-Portal .....	67
Rauchfrei in 90 Minuten? .....	70
Schlusswort .....	71

## Vorwort

---

Mit dem Rauchen aufzuhören, sei alles nur Kopfarbeit. Das behaupten diejenigen, die das Laster Rauchen nur mit dem eigenen Willen und Wollen besiegen möchten. Man muss selbst so überzeugt sein, nicht mehr rauchen zu wollen, dass man sein eigenes Handeln quasi in Form einer Eigen-Gehirnwäsche umprogrammiert. Ob das überhaupt geht, werden Sie später erfahren.

Andere meinen, jemandem das Rauchen abzugewöhnen, gehe nur durch knallharten Druck und eine Schocktherapie. „Ich gebe Ihnen noch maximal drei Jahre, wenn Sie nicht sofort damit aufhören!“ Manche schmeißen die restlichen Zigaretten sofort weg und reagieren darauf. Andere sieht man hingegen noch im Rollstuhl mit der Kippe im Mundwinkel, den nahen Tod schon vor Augen.

So unterschiedlich sind wir Menschen gestrickt. Der eine reagiert auf leichten Druck, den anderen können Sie mit nichts umhauen. Er macht es trotzdem – oder gerade deswegen, weil er sich seine letzten Tage nicht auch noch vermiesen lassen möchte. Aber es gibt auch Menschen, die Druck von außen brauchen. Der Arzt im weißen Kittel ist eine Autoritätsperson. Der glaubt man. Und wenn der einem mit voller Wucht einen solchen Satz vor den Kopf knallt, dann hören wir auf zu rauchen. Das kann funktionieren, braucht aber auch besondere Umstände, etwa einen drohenden Infarkt oder gerade einen Asthma-Anfall mit Erstickungs-Tendenz. Dann noch den Satz des Arztes obendrauf, das könnte es sein. Die Nikotin-Entwöhnung hätten Sie ohne diesen Druck nie geschafft.

Viele meinen, dass Rauchen eine Sucht ist. Und wie heilt man eine Sucht? In den meisten Fällen ist sie nämlich mit herkömmlichen Methoden unheilbar. Es gibt unterschiedliche medizinische Ansätze, die aber dennoch alle von einem gewissen Effekt ausgehen. Vielleicht kennen Sie den Film „Jim Carroll – In den Straßen von New York“ mit Leonardo DiCaprio. Der Streifen ist ein sehr beeindruckendes und brutales Beispiel, wie man mit Sucht umgeht, sie aber auch heilen kann. Die eigene Mutter hat am Ende ihren drogensüchtigen Sohn auf die Straße gesetzt und die Polizei gerufen. Manchmal scheint es nicht anders zu funktionieren. Man muss alle Kontakte abbrechen, den Drogensüchtigen versumpfen lassen und so selbst zur