

# NICHTRAUCHER

# WERDEN



**WIE SIE DIE URSACHEN IHRER NIKOTINSUCHT LEICHT  
ERKENNEN, SCHRITT FÜR SCHRITT BESEITIGEN UND  
NACHHALTIG MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Nikotinkonsum im Allgemeinen

Zahlen und Fakten

Was versteht man unter Drogenabhängigkeit?

Was gehört zum Nikotinkonsum?

Schädliche Folgen des Nikotinkonsums

Gifte im Tabakrauch

Negative Folgen des Nikotinkonsums

Folgen des Rauchens von Zigaretten

Folgen des Rauchens von E-Zigaretten

Folgen des Passivrauchens

Die Wirkung von Nikotin auf Körper und Geist

Das Gehirn und Dopamin

Von hungrigen Katzen und sabbernden Hunden

Gesundheitliche Vorteile nach dem Rauchstopp

Diagnostik & Tipps zum Aufhören

Test zur Einschätzung der Nikotinabhängigkeit

Praxistipps zur Entwöhnung

Vorbereitung des Rauchstopps

Beendigung des Rauchens

Stabilisierung des Nichtrauchens

Jede Reise hat ein Ende

Quellen- und Literaturverzeichnis

## Das erwartet Sie in diesem Buch

„Der Mensch ist ein Gewohnheitstier.“ Dieses Sprichwort haben Sie sicherlich schon einmal irgendwo gehört. Doch, warum stellt man dieses Zitat an den Anfang eines Ratgebers zur Überwindung von Nikotinabhängigkeit? Nun, die Bedeutung des Sprichworts besagt, dass der Mensch genau das gern wiederholt, was sich für ihn als gut erweist. Das Rauchen von Zigaretten führt zu Entspannung, steigert die Konzentration und fördert die Wachheit. Sie sind wahrscheinlich daran gewöhnt, beim Warten auf den Bus oder zur Überbrückung von Langeweile eine Zigarette zu rauchen. Klingt doch positiv, oder? Die Zeit vergeht schneller und Sie finden vielleicht noch einen netten Gesprächspartner in der Raucherecke. Doch warum haben Sie dann diesen Ratgeber in die Hand genommen? Ich gehe davon aus, dass Sie ein Ziel erreichen möchten: Nichtraucher zu werden. Denn neben den positiven Effekten zieht das Rauchen eine ganze Batterie an negativen Auswirkungen mit sich. Allerdings ist unser Gehirn eine so formbare Masse, die uns den wiederholten Konsum erleichtert.

Warum eine Erleichterung in diesem Fall kein positiver Aspekt ist, erfahren Sie in diesem Ratgeber. Weiterhin können Sie lernen, was hungrige Katzen und sabbernde Hunde dazu beitragen, uns das Loskommen von abhängig machenden Substanzen zu erschweren. Mit dem Wissen über die Folgen des Nikotinkonsums und den gesundheitlichen Vorteilen, die Sie erwarten, wenn Sie mit dem Rauchen aufgehört haben, werden Sie zum Experten

auf diesem Gebiet. Den wichtigsten Teil bilden jedoch Praxistipps und Übungen, mit denen Sie zum Bezwingen Ihrer Abhängigkeit werden und Ihre Gewohnheiten in eine andere Richtung bringen.

Was genau Sie dafür tun müssen, erfahren Sie auf den folgenden Seiten dieses Ratgebers. Denn: Der richtige Zeitpunkt ist genau jetzt.