

Auf einen Blick

Über die Autoren	9
Einleitung	21
Teil I: Die Nebelschwaden um das Rauchen und Vapen lichten	25
Kapitel 1: Eine (Über-)Lebensfrage	27
Kapitel 2: Rund um den Tabak.....	37
Kapitel 3: Die gesundheitlichen Kosten des Tabaks	55
Kapitel 4: Die Wirkung des Rauchens auf Familien und Gemeinschaften.....	71
Teil II: Vapen und E-Zigaretten	77
Kapitel 5: Die Grundprinzipien des Vapens verstehen.....	79
Kapitel 6: Sich die Gefahren des Vapens bewusst machen.....	91
Kapitel 7: Was Eltern über das Vapen wissen müssen.....	103
Teil III: Entwöhnungsstrategien im Überblick	117
Kapitel 8: Entwöhnungshindernisse überwinden.....	119
Kapitel 9: Hilfe aus der Apotheke	133
Kapitel 10: Gedanken und Verhaltensweisen ändern	149
Kapitel 11: Technologische Unterstützung nutzen.....	177
Kapitel 12: Die Schäden des Zigarettenrauchens verringern	185
Kapitel 13: Ungeeignete Methoden vermeiden.....	197
Teil IV: Ihr persönlicher Ausstiegsplan	209
Kapitel 14: Ihre Bereitschaft und Motivation für den Ausstieg bewerten.....	211
Kapitel 15: Ihren Plan vorbereiten.....	223
Kapitel 16: Ihren Ausstiegstag feiern.....	237
Kapitel 17: Den gefährlichen ersten Monat überstehen	245
Kapitel 18: Die nächsten fünf Monate durchhalten	257
Kapitel 19: Fehltritte und Rückfälle überstehen	271
Teil V: Das Leben nach dem Rauchen	283
Kapitel 20: Das Körpergewicht im Zaum halten	285
Kapitel 21: Die Widerstandskraft stärken.....	299
Kapitel 22: Selbstmitgefühl entwickeln.....	313

12 Auf einen Blick

Teil VI: Der Top-Ten-Teil	325
Kapitel 23: Zehn Möglichkeiten, jemandem beim Aufhören zu helfen	327
Kapitel 24: Zehn zuverlässige Informationsquellen	333
Kapitel 25: Fast zehn Botschaften für Teenager und junge Erwachsene, die vaper. ...	339
Stichwortverzeichnis	343

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	9
Einleitung	21
Über dieses Buch	21
Törichte Annahmen	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	22
Wie es weitergeht	23
TEIL I	
DIE NEBELSCHWADEN UM DAS RAUCHEN UND VAPEN LICHTEN	25
Kapitel 1	
Eine (Über-)Lebensfrage	27
Die Folgen des Menschseins akzeptieren	28
Die Gesundheitskosten des Rauchens aufstellen	29
Eine Finanzaufstellung vornehmen	29
Kostenvergleich mit dem Vapen	29
Ausrechnen, was Sie mit dem gesparten Geld machen können	30
Sich zu trennen, fällt schwer	31
Mit ein bisschen Hilfe lässt sich viel bewirken	31
Einen Plan entwickeln und zweimal überprüfen	32
Das Leben nach der Trennung	33
Versicherung gegen Ausrutscher	34
Den Weg in ein neues Nichtraucherleben weisen	34
Kapitel 2	
Rund um den Tabak	37
Abhängigkeit unter der Lupe	38
Ein kurzer Abstecher in die Biologie	40
Psychische Faktoren ins Auge fassen	41
Ihre Tabakabhängigkeit einschätzen	47
Tabak unter der Lupe	49
Tabak in den Körper einschleusen	50
Tabak verbrennen	51
Tabak ohne Verbrennung erhitzen	51
Tabak ohne Verbrennen oder Erhitzen konsumieren	52
Kapitel 3	
Die gesundheitlichen Kosten des Tabaks	55
Wie sich Rauchen im Alltag auswirkt	56
Rauchen und Sport	56

14 Inhaltsverzeichnis

Essen und Rauchen	59
Riechen und Rauchen	60
Ein Blick in den Spiegel	60
Zeugungsfähigkeit und Rauchen	61
Wenn Rauchen ernsthaft krank macht.	62
Ein Blick auf das Blutgefäßsystem	63
Ein Blick in die Lunge, auch wenn Sie nicht wollen	66
Lungenkrebs	67
Andere Krebsarten	68
Allgemeine Beeinträchtigungen der Gesundheit	69
Kapitel 4	
Die Wirkung des Rauchens auf Familien und Gemeinschaften	71
In den eigenen vier Wänden rauchen.	71
Die Auswirkungen des Rauchens auf die Umwelt	73
Das Rauchen im Rahmen der Gesetzgebung bekämpfen.	74
TEIL II	
VAPEN UND E-ZIGARETTEN	77
Kapitel 5	
Die Grundprinzipien des Vapens verstehen	79
E-Inhalationsgeräte: die Grundkomponenten.	80
Akkus	81
Verdampfer	82
E-Liquids	82
Die Entwicklung der E-Inhalationsgeräte	83
Die erste Generation	84
Die zweite Generation	84
Die dritte Generation	84
Die vierte Generation	86
Pod-Systeme	86
Was dampft denn da?	87
Nikotin	88
Aromen	89
Kapitel 6	
Sich die Gefahren des Vapens bewusst machen	91
Die Eine-Million-Euro-Frage: Ist Vapen sicherer als Rauchen?	92
Ein Blick auf die Gefahren des Vapens	93
Abhängig werden	93
Chemische Bedenken	94
Metalle	95
Herz und Kreislauf	96
Lungen	97
Verbrennungen	99
Schwangerschaft und Vapen	99

Krampfanfälle	100
Nikotinvergiftung	100
Passivdampfen	100
Fast wie im Wilden Westen	101
Vapen als Einstieg in herkömmliches Rauchen	101

Kapitel 7
Was Eltern über das Vapen wissen müssen 103

Farben, Aromen und Geräte: Marketing für Kinder	104
Getarntes Vapen.	104
Marketing für Kinder	104
Die besonderen Risiken für Kinder erkennen	105
Abhängigkeiten riskieren	105
Anderen Abhängigkeiten den Weg bereiten	105
Kinder erreichen, bevor sie vapen	106
Worauf Sie bei Ihren Kindern achten sollten.	108
Mit Kindern über das Vapen reden.	109
Einfühlen und zuhören	110
Optimismus fördern	112
Hilfreiche Erziehungsstrategien.	114
Kinder beschäftigen.	114
Grenzen setzen.	114
Ihre Grenzen als Eltern akzeptieren	115

TEIL III
ENTWÖHNUNGSSTRATEGIEN IM ÜBERBLICK 117

Kapitel 8
Entwöhnungshindernisse überwinden 119

Was sind entwöhnungshemmende Überzeugungen?	120
Die wichtigsten entwöhnungshemmenden Überzeugungen	120
Ich bin zu schwach.	121
Ich habe Angst, es nicht zu schaffen	124
Ich will nicht alles verlieren, was mir Freude macht.	126
Jetzt ist nicht der richtige Zeitpunkt.	128
Ich wünschte, es wäre nicht so schwer.	129

Kapitel 9
Hilfe aus der Apotheke 133

Nikotin ersetzen.	134
Auf die Nikotinersatztherapie setzen	135
Apothekenpflichtige Nikotinersatzprodukte	136
Verschreibungspflichtige Nikotinersatzprodukte	141
Nikotinersatztherapien miteinander kombinieren	142
Die Entwöhnung durch Medikamente unterstützen	143
Verschreibungspflichtige Medikamente	144
Off-Label-Verschreibungen erwägen	147
Medikamente nicht für eine Option halten	148

Kapitel 10	
Gedanken und Verhaltensweisen ändern	149
Die Beziehungen zwischen Auslösern, Gedanken, Verhaltensweisen und Gefühlen erkunden	150
Anders über Auslöser denken	152
Verzerrtes Denken aufdecken	153
Ihre Gedanken neu bewerten	160
Eine neue Beziehung zu Ihren Gedanken aufbauen	167
Gefühle und Dränge anhören	168
Neue Maßnahmen ergreifen	170
Auslöser möglichst vermeiden oder minimieren	171
Eine Aktion für jeden unvermeidlichen Auslöser	172
Auslöser frontal aufs Korn nehmen	173
Erfolge belohnen	174
 Kapitel 11	
Technologische Unterstützung nutzen	177
Hilfe per Telefon und Smartphone finden	178
Sich an Telefon-Hotlines wenden	178
Sich von Apps helfen lassen	179
Unterstützung im Internet finden	182
 Kapitel 12	
Die Schäden des Zigarettenrauchens verringern	185
Zwischen Tabak und Nikotin unterscheiden	186
Schadenbegrenzungsversuche beim Rauchen	187
Rauchlose Tabakprodukte ausprobieren	190
Zum Vapen übergehen	191
Vapen und Rauchen kombinieren	193
Das Rauchen mithilfe des Vapens aufgeben	193
 Kapitel 13	
Ungeeignete Methoden vermeiden	197
Das Angebot sichten	198
Nahrungsergänzungsmittel	198
Sich hypnotisieren lassen	199
Den Drang zur Zigarette magnetisieren	200
Akupunktur im Blick	201
Den Drang wegmassieren	202
Kosten ohne Gegenwert	202
Sich als aufgeklärter Verbraucher verhalten	203
Wenn etwas zu schön ist, um wahr zu sein	204
Kleine Gruppen, begrenzte Schlussfolgerungen	204
Viele Abbrüche sorgen für Verwirrung	204
Entscheiden, sich nicht zu entscheiden	205
Suggestion und Erwartungen kontrollieren	205
Replizieren, replizieren, replizieren	205
Speiseeis essen führt zu Mord?	206

TEIL IV IHR PERSÖNLICHER AUSSTIEGSPLAN 209

Kapitel 14 Ihre Bereitschaft und Motivation für den Ausstieg bewerten 211

Wie die Phasen der Verhaltensänderung funktionieren	211
Phase 1: Vorbetrachtung	212
Phase 2: Erwägung	212
Phase 3: Vorbereitung	213
Phase 4: Handeln	214
Phase 5: Erhaltung	215
Phase 6: Abschluss	216
Herausfinden, in welcher Phase der Veränderung Sie sich gerade befinden	217
Ihre Absicht festlegen	219

Kapitel 15 Ihren Plan vorbereiten 223

Ihre problematischen Gewohnheiten beobachten	224
Auf vergangene Versuche zurückblicken	226
Ihre Entwöhnungsstrategien individuell gestalten	227
Hindernisse aus dem Weg räumen	227
Die Nikotinersatztherapie ausprobieren	228
Medikamente einnehmen	228
Gedanken überdenken	229
Etwas anderes tun	229
Gefühle und Dränge bewältigen	229
Technologische Unterstützung nutzen	230
Andere um Unterstützung bitten	230
Den Ausstiegstag wählen	230
Ihre Absicht erklären	231
Einen Entwöhnungsplan schreiben	231
Freunden und Familie von Ihrem Vorhaben erzählen	234
Einen Vor-Entwöhnungsplan erstellen	234
Einen Gang höher schalten	234
Alles Rauchzubehör entsorgen	235

Kapitel 16 Ihren Ausstiegstag feiern 237

Den Ausstiegstag vorbereiten	237
Als Nichtraucher aufwachen	239
Essen und Trinken: Sie müssen nicht alles aufgeben	240
Sich am Arbeitsplatz und in der Freizeit ablenken	241
Auslöser erst einmal vermeiden	242
Eine Packung Genuss statt eine Packung Zigaretten	242
Schlafengehen	243

Kapitel 17	
Den gefährlichen ersten Monat überstehen	245
Den inneren Griesgram niederringen	245
Eine Auszeit nehmen	246
Den Griesgram in Schach halten	247
Nachts durchschlafen	248
Sich bettfertig machen	249
Das Zimmer für die Nachtruhe vorbereiten	250
Ihr Bett mit Schlaf in Verbindung bringen	250
Alkohol und andere Aufputschmittel vermeiden	251
Den Kopf zur Ruhe bringen	251
Den Entzug im ersten Monat tolerieren	252
Keine Entschuldigungen gelten lassen	253
Ihre Gewinne schätzen lernen	255
Ihr neues Ich feiern	256
Kapitel 18	
Die nächsten fünf Monate durchhalten	257
Ihren Plan für problematische Auslöser aufrüsten	258
Vermeidung vermeiden	258
Dränge wegatmen	258
Sich selbst anfeuern	260
Die Drangbewältigung proben	260
Ihr Selbstvertrauen zügeln	262
Was tun, wenn die Willenskraft nachlässt?	262
Willenskraft nachtanken	263
Willenskraft belohnen	264
Problematische Gefühle erkennen	264
Angststörungen analysieren	264
Depressionen erkennen	266
Angststörungen und Depressionen behandeln	267
Sich mehr sportlich betätigen	268
Die Nikotinersatztherapie mit Freuden ausschleichen	268
Auch nach sechs Monaten wachsam bleiben	270
Kapitel 19	
Fehlritte und Rückfälle überstehen	271
Sich für einen Fehltritt entscheiden	271
Von einem Fehltritt profitieren	272
Rationalisierungen und Entschuldigungen	273
Mythen zu Drängen überdenken	275
Erkennen, wann ein Fehltritt ein Rückfall ist	276
Von einem Fehltritt zu einem Rückfall driften	276
Wo Rauch ist, muss nicht unbedingt auch Feuer sein	277
Nach einem Rückfall wieder in die Spur kommen	279
Letzte Werkzeuge für den Kampf gegen Fehlritte und Rückfälle	280

TEIL V DAS LEBEN NACH DEM RAUCHEN..... 283

Kapitel 20 Das Körpergewicht im Zaum halten 285

Der Gesundheit oberste Priorität einräumen und realistische Ziele setzen.	286
Im Auge behalten, was Sie essen	286
Nahrungsmittel und Ernährung überdenken	287
Herausfinden, was auf den Tisch kommt	290
Mit nährstoffdichten Nahrungsmitteln beginnen	290
Ausreichend Ballaststoffe zuführen	291
Die Kalorienzufuhr kürzen	292
Für Urlaub und Restaurantbesuche vorplanen	294
Diäten, an die man sich halten kann	294
Den Stoffwechsel ankurbeln	295
Motiviert bleiben	297

Kapitel 21 Die Widerstandskraft stärken 299

Kompetenz und Zuversicht steigern	300
Ziele setzen	300
Probleme lösen	302
Auf sich achtgeben	303
Beziehungen verbessern	305
Den Tagesbericht ausprobieren	305
Verletzlichkeit zeigen	306
Hilfe leisten und Fürsorge zeigen	307
Achtsamkeit erlangen	308
Von Achtsamkeit profitieren	308
Meditationstechniken erwägen	309
Sinn und eine Bestimmung finden	311

Kapitel 22 Selbstmitgefühl entwickeln 313

Sich selbst freundlich gesinnt sein	314
Sich behaupten	315
Sich selbst vergeben	317
Sich von Perfektionismus befreien	317
Schuld nicht in Scham verwandeln	318
Selbstvergebung fördern	319
Sich selbst annehmen	321
Selbstbeurteilungen unterlassen	322
Selbstbejahungen ausprobieren	322

TEIL VI DER TOP-TEN-TEIL 325

Kapitel 23 Zehn Möglichkeiten, jemandem beim Aufhören zu helfen 327

Ihr Zuhause zur rauchfreien Zone erklären	327
Mit der Rauchverschmutzung aufräumen	328
Positiv bleiben	328
Griesgrämigkeit nicht persönlich nehmen	329
Sich mit Urteilen zurückhalten	329
Ablenkungen planen	330
Stress verringern	330
Alle Versuche unterstützen	330
Regelmäßig vorbeischaun und nachfragen	331
Den Erfolg feiern	331

Kapitel 24 Zehn zuverlässige Informationsquellen 333

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)	333
www.stop-tabak.ch	334
https://rauchfrei.at	334
Die Drogenbeauftragten der Bundesregierung	335
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	335
Aktionsbündnis Nichtraucher	335
Ihre Krankenkasse	336
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.	336
rauchfrei	336
Stiftung Gesundheitswissen	336

Kapitel 25 Fast zehn Botschaften für Teenager und junge Erwachsene, die vaper 339

Deine Lungen lieben Luft	339
Hände weg von fragwürdigen Angeboten	340
Dein Gehirn verändert sich noch	340
Abhängig werden ist kein Spaß	341
Der Nikotingehalt kann höher sein als du denkst	341
Lass dir von Frustrationen nicht dein Leben kaputt machen	341
Was würdest du deinen jüngeren Geschwistern raten?	342
Wählen, was cool ist, anstatt, was gut ist.	342
Langfristig denken	342

Stichwortverzeichnis 343