

Nichtrauchen!

Erfolgreich aussteigen in sechs Schritten

Das Rauchen aufzugeben ist für viele Menschen ein wichtiger Schritt zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. Nicht allen gelingt dieser Schritt ohne fremde Hilfe. Dieser Ratgeber enthält ein Programm in sechs Schritten, das sich in zahlreichen wissenschaftlichen Studien als erfolgreiche Methode für die Tabakentwöhnung erwiesen hat. Es unterstützt dabei, den Ausstieg systematisch vorzubereiten und langfristig rauchfrei zu bleiben. Sie erfahren, wie psychische und körperliche Abhängigkeit entstehen, welche psychologischen Strategien bei akutem Rauchverlangen wirksam sind und wie Sie Rückfallrisiken frühzeitig erkennen und bewältigen können. Darüber hinaus informiert das Buch verständlich über medikamentöse Unterstützungsmöglichkeiten. Die 7. Auflage berücksichtigt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse sowie die Empfehlungen der aktuellen Therapieleitlinie.

Das Rauchen aufzugeben ist für viele Menschen ein wichtiger Schritt zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. Nicht allen gelingt dieser Schritt ohne fremde Hilfe. Dieser Ratgeber enthält ein Programm in sechs Schritten, das sich in zahlreichen wissenschaftlichen Studien als erfolgreiche Methode für die Tabakentwöhnung erwiesen hat. Es unterstützt dabei, den Ausstieg systematisch vorzubereiten und langfristig rauchfrei zu bleiben. Sie erfahren, wie psychische und körperliche Abhängigkeit entstehen, welche psychologischen Strategien bei akutem Rauchverlangen wirksam sind und wie Sie Rückfallrisiken frühzeitig erkennen und bewältigen können. Darüber hinaus informiert das Buch verständlich über medikamentöse Unterstützungsmöglichkeiten. Die 7. Auflage berücksichtigt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse sowie die Empfehlungen der aktuellen Therapieleitlinie.



24,00 €

22,43 € (zzgl. MwSt.)

vorbestellbar, Erscheinungstermin ca.
Dezember 2026

Artikelnummer: 9783170475175

Medium: Buch

ISBN: 978-3-17-047517-5

Verlag: Kohlhammer

Erscheinungstermin: 30.09.2026

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 7. erweiterte und
überarbeitete Auflage 2026

Serie: Rat & Hilfe

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 203 g

Seiten: 146

Format (B x H): 140 x 203 mm

