

**Nichtrauchen**



# **Nichtrauchen**

In Balance mit Atmung und Luft

Leicht gemacht

Buch 3

Sybille Disse





# Inhalt

Prolog	1
ANLEITUNG	13
<i>Optimales Lernvergnügen</i>	
EINFÜHRUNG	15
<i>Nichtrauchen: Warum und wie?</i>	
Vorteile eines Lebens ohne Rauchen	17
Herausforderungen beim Aufhören mit dem Rauchen	20
Wie verändert sich die Atmung, wenn Sie langfristig aufhören zu rauchen?	21
Was sind die 10 besten Methoden, um Nichtraucher zu werden?	24
KAPITEL 1	29
<i>Treffen Sie eine feste Entscheidung.</i>	
KAPITEL 2	32
<i>Finden Sie Ihre Motivation.</i>	
KAPITEL 3	36
<i>Verstehen Sie Ihre Nikotinsucht.</i>	
KAPITEL 4	41
<i>Durchbrechen Sie Ihre Gewohnheiten.</i>	
KAPITEL 5	44
<i>Kennen Sie die Tricks der Tabakindustrie.</i>	
Wie können Sie sich davor schützen?	46
KAPITEL 6	48
<i>Nutzen Sie Alternativen und Ablenkungsmöglichkeiten.</i>	
KAPITEL 7	51
<i>Planen Sie Ihren Rauchstopp-Tag.</i>	
KAPITEL 8	56
<i>Seien Sie stolz auf sich.</i>	
Stolz auf das Nichtrauchen sein	56
Praktische Tipps für das Nichtrauchen	57

KAPITEL 9	60
<i>Wappnen Sie sich gegen Rückfälle.</i>	
KAPITEL 10	62
<i>Genießen Sie Ihre wiedergewonnene Freiheit.</i>	
ZUSATZKAPITEL 1	65
<i>Geheimtipps auf dem Weg zum Nichtraucher</i>	
ZUSATZKAPITEL 2	68
<i>Körperliche und psychische Vorteile durch Nichtrauchen</i>	
Körperliche Vorteile	68
Psychische Vorteile	69
ZUSATZKAPITEL 3	70
<i>Rauchfreies, gesundes und glückliches Leben</i>	
Was macht ein rauchfreies, gesundes und glückliches Leben aus?	72
ZUSATZKAPITEL 4	75
<i>1%-Methode</i>	
ZUSATZKAPITEL 5	77
<i>10-Wochen-Programm zum Nichtraucher</i>	
Epilog	81
Literaturverzeichnis	87
BONUSMATERIAL	88
<i>E-Learning</i>	
Wir haben noch etwas für Sie!	88
So erhalten Sie Zugang zum E-Learning	89
Über die Autorin	91
Bücher von Sybille Disse	93
Empfehlungen	101



## Nichtrauchen

In Balance mit Atmung und Luft

- **Softcover:** 978-9403696355
- **Hardcover:** 978-9403696362
- **E-Book:** 978-9403696416

Das Werk (einschließlich seiner Teile) ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Verantwortlich für den Inhalt:** © Sybille Disse | Dierhagen

<https://www.sybille-disse.de/>

- Medizinwissen mit Konzept | Sybille Disse
- Am Gewerbehof 12 | 18347 Dierhagen (Ostseebad)
- Telefon: +49 800 0004650 (AB)
- E-Mail: [info@sybille-disse.de](mailto:info@sybille-disse.de)

**Grafikdesigntool:** © Canva | Sydney <https://www.canva.com/>

**Jacob-Zeichnungen:** © Sven Hartmann | Zürich

<https://www.kater-jacob.de/>

**bookmundo**

**Verlag:** Bookmundo Direkt - Mijnbestseller  
Nederland B.V. | Delftsestraat 33 | 3013AE  
Rotterdam

### **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar. Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise: weder in gedruckter noch elektronischer Form. Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht und kann strafrechtlich verfolgt werden.

### **Benutzerhinweis**

Medizinische Erkenntnisse unterliegen einem steten Wandel. Herausgeberin und Autorin dieses Werkes bemühen sich intensiv, dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen. Dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht. Bei der Erstellung wurden auch automatisierte Übersetzungsverfahren, Rechtschreibprogramme und Textgeneratoren eingesetzt. Die Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität. Falls im Buch auf Seiten im Internet verwiesen wird, wurden diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten besteht jedoch kein Einfluss. Autorin und Verlag distanzieren sich daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

### **ICD-11-Inhalte**

Die Übersetzung der ICD-11 wurde nicht von der Weltgesundheitsorganisation erstellt (WHO). Die WHO ist nicht verantwortlich für den Inhalt oder die Genauigkeit dieser Übersetzung. Die englische bzw. deutsche Fassung der WHO ist die verbindliche und originale Ausgabe.



So geht es mit Tabak und Rum: Erst bist du froh,  
dann fällst du um.

— Wilhelm Busch





# Prolog

In diesem Ratgeber werden verschiedene Herangehensweisen auf dem Weg zum Nichtraucher beschrieben. Vom sofortigen Rauchstopp über die schrittweise Entwöhnung bis hin zu einem mehrwöchigen Programm werden alle Optionen beleuchtet.

Die körperlichen und psychischen Vorteile durch Nichtrauchen liegen auf der Hand. Zudem werden Sie bei dem Konsum von durchschnittlich einer Packung pro Tag jährlich knapp 3000 € mehr zur Verfügung haben.

Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu machen und sich für ein rauchfreies, gesünderes und glücklicheres Leben zu entscheiden. Lernen Sie zudem, wie Sie Versuchungen widerstehen und sich Rückfälle vermeiden lassen.



## Wie lesen Sie dieses Buch?

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass jedes Kapitel verschiedene Aspekte auf dem Weg zum Nichtraucher beleuchtet. Hierbei werden Sie bemerken, dass die Empfehlungen und Strategien sich oftmals überschneiden.

Da es bei der Raucherentwöhnung nicht «den einen Weg gibt», haben wir uns für dieses einzigartige Konzept entschieden. Sie können:

- Das Buch von vorne bis hinten lesen und die besten Tipps befolgen.
- Sofort mit dem Rauchen aufhören, schrittweise oder auch peu à peu (die Entscheidung treffen Sie selbst und da möchte ich Ihnen nicht reinreden, die Hauptsache ist doch, dass Sie es angehen!).
- Im Inhaltsverzeichnis schauen, welche Themenbereiche Sie ansprechen und nach dem Lustprinzip lesen (möglicherweise reicht bereits ein bestimmtes Kapitel, um Sie zu überzeugen).
- Unser 10-Wochen-Programm durchführen (alternativ die 1%-Methode) und parallel das Buch lesen.

“ Für welchen Weg auch immer Sie sich entscheiden, es braucht ein wenig Mut, aber es ist zu schaffen!