



2014, XIII, 161 S. 18 Abb.

 Druckausgabe

**Softcover**

**Ladenpreis**

► \*19,99 € (D) | 20,55 € (A) | CHF 25.00

 eBook

**Erhältlich bei Ihrer Bibliothek  
oder**

► [springer.com/shop](http://springer.com/shop)

E. Groman, A. Tröstl

## **Rauchfrei in 5 Wochen**

Das Erfolgsprogramm seit über 15 Jahren: Selbsthilfe zum Nichtraucher

- **Gesundheitstrend: Rauchen ist out - handeln Sie jetzt**
- **Selbsthilfe: Erfahrungen aus über 10.000 Beratungsgesprächen**
- **Experten: Seit über 15 Jahren Veranstalter von Raucherberatungsprogrammen**

### **Rauchen ist out – aber für viele Raucher nicht einfach abzustellen**

Gehören auch Sie zu den Menschen, die schon öfter darüber nachgedacht haben, etwas an Ihrem Rauchen zu verändern? Und fallen auch Ihnen Gründe ein, warum Sie es doch nicht tun? Oder können Sie – auf Ihr Rauchen angesprochen – etliche Geschichten über das Rauchen erzählen („Abruptes Aufhören in der Schwangerschaft wäre schlecht für das Kind“), die sich hartnäckig in der Bevölkerung halten?

Nur in den seltensten Fällen sind diese Erzählungen wissenschaftlich fundiert. Nach der Lektüre dieses Buches kennen Sie – humorvoll aufbereitet – fast 100 Ausreden weiter zu rauchen: In Summe sind sie ein guter Grund, es doch zu lassen.

### **Rauchfrei in 5 Wochen: Ein Programm mit Selbsthilfe**

Die Autoren sind langjährige Veranstalter von Rauchentwöhnprogrammen und vermitteln verständlich und hilfreich ein Programm, in maximal 5 Wochen Nichtraucher zu werden. Als Leserin oder Leser werden Sie durch die einzelnen Stationen auf dem Weg zum Nichtraucher begleitet. Dieses Buch bietet Ihnen:

- Selbsthilfe durch Lektüre
- Erfahrung aus über 10.000 Beratungsgesprächen
- Erläuterungen zum Umgang mit Hilfsmitteln
- Diskussion über Alternativen zur Zigarette (z.B. E-Zigarette)
- Reduktion als Möglichkeit für alle, die nicht aufhören können oder wollen.

### **Dieses Programm ist hilfreich – probieren Sie es selbst**



Erhältlich bei Ihrem Buchhändler oder – Springer Customer Service Center GmbH, Haberstrasse 7, 69126 Heidelberg, Germany ► Call: + 49 (0) 6221-345-4301 ► Fax: +49 (0)6221-345-4229 ► Email: [customerservice@springer.com](mailto:customerservice@springer.com) ► Web: [springer.com](http://springer.com)

\* € (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt; € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. CHF und die mit \*\* gekennzeichneten Preise für elektronische Produkte sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Programm- und Preisänderungen (auch bei Irrtümern) vorbehalten. Es gelten unsere Allgemeinen Liefer- und Zahlungsbedingungen.

Springer-Verlag GmbH, Handelsregistersitz: Berlin-Charlottenburg, HR B 91022. Geschäftsführung: Haank, Mos, Hendriks