

Prof. Dr. Robert West

DIE NICHTRAUCHER-FORMEL



Der revolutionäre neue Weg,
um Nichtraucher zu werden und zu bleiben

Endlich frei!

GOLDMANN

Wenn Sie schwach werden

Schlusswort

Anhang

Dinge, die meiner Ansicht nach nicht
helfen

Die Vorteile des Aufhörens

Zutaten auf Englisch

Danksagung

Register

Für meine geliebte Susan

Bitte vorab lesen

Herzlichen Glückwunsch, der erste Schritt ist getan!

Ob Sie gerade in einer Buchhandlung stehen oder zu Hause gemütlich auf dem Sofa sitzen – indem Sie dieses Buch aufgeschlagen haben, sind Sie bereits auf dem besten Weg, für immer mit dem Rauchen aufzuhören.

Die Nichtraucher-Formel ist ein etwas anderer Ratgeber zum Thema Tabakentwöhnung: Hier erfahren Sie die Wahrheit und wie Sie diese zu Ihrem Vorteil nutzen können.

Wenn Sie bereits ein wenig im Internet recherchiert haben, wissen Sie selbst, dass es dort von Informationen zur Tabakentwöhnung nur so wimmelt. Leider sind sehr viele der Angaben falsch. Wenn Sie all diese Ratschläge befolgen wollten, müssten Sie zahlreiche vollkommen gegensätzliche Dinge gleichzeitig ausprobieren. Die meisten Tipps und Hinweise beruhen nämlich lediglich auf der persönlichen Ansicht des Verfassers oder auf falsch ausgelegten Forschungsergebnissen. Um dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören, brauchen Sie Fakten, die sich weder auf Vermutungen noch auf wilde Behauptungen oder Wunschenken stützen, sondern auf

glaubwürdige Erkenntnisse anerkannter Wissenschaftler. Genau die liefert Ihnen dieses Buch.

Alles, was Sie auf den nachfolgenden Seiten lesen, beruht auf den besten verfügbaren wissenschaftlichen Daten. Seit über 30 Jahren widme ich mich der Frage, was wirklich hilft, wenn man mit dem Rauchen aufhören will. Das von mir geleitete Forschungsteam wird hauptsächlich von Regierungen und gemeinnützigen Einrichtungen finanziert, die nur ein Ziel verfolgen: bessere Methoden zu finden, mit denen man Rauchern beim Aufhören helfen kann. Dieses Buch verknüpft meine eigenen Forschungsergebnisse mit den