

Helfen und Heilen 5

Meinrad Schär

# Nicht mehr rauchen

Fakten - Argumente - Hilfen

**Landes-Lehrer-Bibliothek  
des Fürstentums Liechtenstein**  
Vaduz

Blaukreuz-Verlag Bern  
Blaukreuz-Verlag Wuppertal

# Inhalt

Vorwort	7
Tabak als Heil- und Genußmittel	9
Die pharmakologischen Wirkungen des Tabakrauchs	13
Rauchen und Lungenkrebs	18
Rauchen und chronische Bronchitis	22
Rauchen und Krankheiten der Kreislauforgane	24
Rauchen und andere Risiko-Faktoren	25
Weitere gesundheitliche Folgen des Rauchens	27
Aussagewert von Statistiken	30
Argumente und Gegenargumente	34
Verführerische Propaganda	37
Rauchen als Gewohnheit — Rauchen als Sucht	43
Tabakentwöhnung	47
Erzieherische Maßnahmen gegen das Rauchen	53
Entwöhnung durch Medikamente	55
Entwöhnung ohne fremde Hilfe	57
Entwöhnungskuren	63
Die Fünf-Tage-Entwöhnungskur	64
Maßnahmen der Öffentlichkeit zur Bekämpfung der Rauchgewohnheit	67
Gesundheitserziehung	67
Einschränkende Maßnahmen	68
Weniger schädliche Zigaretten	70
Der Ex-Raucher	71
Sachregister	74
Fremdwörterverzeichnis	76