

**Aline de Corban
Alena Leemann
Philipp Löpfe
Aihua Liu**

Clean von Nikotin

Aufhören:
3 Tagebücher

Wohlfühlen:
33 Tipps
aus der
Traditionellen
Chinesischen Medizin



Inhalt

Aufhören: 3 Tagebücher

Aline de Corban (38), Hausfrau und Mutter

Wunder gibt es wirklich keine:

Mein Tagebuch über Fehlversuche und einen Grosserfolg

Alena Leemann (47), Sekretärin

21

Zigarettenstopp und wallende Hormone:

Mein Tagebuch über Süchte und Wechseljahre

Philipp Löpfe (50), Journalist

37

Emotionen, Stress und Sieg:

Mein Nichtraucher-Tagebuch

Wohlfühlen: 33 Tipps aus der Traditionellen Chinesischen Medizin

Aihua Liu

71

Was ist TCM? Eine Einführung

33 Tipps zum Wohlfühlen

92

Persönliche Notizen

128