



In 5 Wochen zum Nichtraucher?

(Mynewsdesk) Fahrplan für alle, die noch immer eine Ausrede gefunden haben, weiter zu rauchen | Unter dem Dach von Springer Medizin erscheint rechtzeitig zum Weltnichtraucher-Tag am 31. Mai ein Buch für Raucher

Wien | Heidelberg, 15. Mai 2014. Kaum eine Bevölkerungsgruppe in Österreich und Deutschland ist so unzufrieden, wie die der Raucherinnen und Raucher ? und das nicht nur wegen steigender Zigarettenpreise. Mehr als ein Drittel von ihnen möchte am liebsten sofort mit dem Rauchen aufhören, allerdings nicht ohne professionelle Unterstützung. Am Nikotin Institut in Wien haben Tausende durch ein individuelles Betreuungskonzept mit dem Rauchen aufgehört. Die Erfahrungen aus über 15 Jahren Arbeit mit über 5.000 Programmteilnehmern stellen die Wissenschaftler und Autoren Univ. Dozent Dr.med. Ernest Groman und Mag. rer. nat. Astrid Tröstl erstmals in ihrem Ratgeber Rauchfrei in 5 Wochen zusammen, der kürzlich bei Springer Medizin erschienen ist.

Wir weisen besonders darauf hin, dass wir kein wissenschaftliches Buch für Experten, sondern ein leicht zu lesendes Buch für Raucher geschrieben haben.?, so die Autoren Univ. Dozent Dr.med. Ernest Groman und Mag. rer. nat. Astrid Tröstl. ?Wir haben ein Buch rund um 83 Ausreden für das Weiterrauchen geschrieben, was sicherlich gewagt ist. Andererseits: Der Entschluss zum Rauch-stopp ist vor allem eine emotionale Entscheidung. Wir halten den Rauchenden einen Spiegel vor, was bestimmt nicht immer angenehm, dafür aber wirkungsvoll ist. Obwohl wir unser Ziel nie aus den Augen verlieren, gehen wir bewusst humorvoll an das Thema heran und versuchen die Betreuung so locker wie möglich zu gestalten.? Nicht predigend, sondern verständnisvoll vertreten die Autoren die Meinung, dass jeder Schritt in Richtung Nichtraucher ein Schritt in die richtige Richtung ist. Ganz gleich ob der Raucher seinen Konsum nur reduziert oder komplett aufgibt.

Argumente von Rauchern wie ?Rauchen ist gesellig? oder ?Aufhören macht dick? entkräften die Autoren schwungvoll. Die Eingangskapitel beinhalten zunächst kurze medizinische Informationen über das Suchtmittel Nikotin und erklären, wie der Körper darauf reagiert. Auch Motivationsanreize legen sie dar: Das Geld, die Kinder oder der Partner können mögliche Gründe für einen Rauchstopp sein. Wer nicht aufhören möchte, findet ein Kapitel über alternative Hilfsmittel, um den Konsum zu reduzieren. Ein 5-Wochen-Fahrplan begleitet und unterstützt den Raucher dabei, sein Vorhaben in die Tat umzusetzen und sich nicht entmutigen zu lassen. Gespickt mit kurzweiligen Episoden aus dem Beratungs-Alltag der Autoren, richtet sich das Buch an alle, die schon länger mit dem Gedanken gespielt haben, das Rauchen aufzugeben. Ausreden sind ab sofort nicht mehr gültig!

Die beiden Autoren sind Experten auf dem Gebiet der Nikotinforschung und Rauchentwöhnung und stehen gerne für Interviews zur Verfügung. Univ. Dozent Dr.med. Ernest Groman ist wissenschaftlicher Leiter des Projekts Nikotin Institut? und Dozent am Institut für Sozialmedizin der Medizinischen Universität Wien. Mag. rer. nat. Astrid Tröstl, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Nikotin Institut. Gemeinsam haben sie zahlreiche Publikationen in Fachzeitschriften veröffentlicht.

Ernest Groman; Astrid Tröstl Rauchfrei in 5 Wochen Springer 2014. Softcover, 161 Seiten, 18 Abb. EURO 19,99 (D) | 20,55 (A) | sFr 25,00 ISBN 978-3-642-40930-1

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/6hfbpj>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/gesundheit/in-5-wochen-zum-nichtraucher-65388>

=== Rauchfrei in 5 Wochen (Bild) ===

Shortlink:
<http://shortpr.com/bjkvha>

Permanentlink:
<http://www.themenportal.de/bilder/rauchfrei-in-5-wochen>

Pressekontakt

Springer Medizin

Frau Uschi Kidane
Tiergartenstraße 17
69121 Heidelberg

uschi.kidane@springer.com

Firmenkontakt

Springer Medizin

Frau Uschi Kidane
Tiergartenstraße 17
69121 Heidelberg

springerfachmedien-medizin.de/
uschi.kidane@springer.com

Springer Medizin ist führender Anbieter von Fachinformationen im Gesundheitswesen in Deutschland und Österreich. Die Produktpalette umfasst

Zeitschriften, Zeitungen, Bücher und eine Vielzahl von Online-Angeboten für alle Arztgruppen, Pharmazeuten, Heilberufe und medizinisch interessierte Laien. Wichtige Qualitätsmerkmale aller Verlagsprodukte sind hohe wissenschaftliche Qualität, Fort- und Weiterbildung auf dem neuesten Stand der medizinischen Forschung, sowie exzellente Vernetzung zu wissenschaftlichen Fachgesellschaften, Berufsverbänden, medizinischen Stiftungen, Herausgebern und Fachautoren. Springer Medizin ist Teil von Springer Science+Business Media. Hier finden Sie alle Pressemitteilungen zu Springer Medizin und Springer Science+Business Media.