
Rauchen Aufhören In 30 Tagen Ein Rauchfreies Lebe

Hundegestützte Therapie

Gesundheit beginnt im Mund

„Echt krasse Mutprobe“ - Jungliches Risikoverhalten, Mutproben und Selbstüberschätzung

Nichtrauchen macht nicht dick!

Aspekte der Prävention : ausgewählte Beiträge des 3. Nationalen Präventionskongresses, Dresden, 27. bis 28. November 2009 ; 43 Tabellen

The Only Way to Stop Smoking Permanently

S3-Leitlinie Screening, Diagnose und Behandlung des schädlichen und abhängigen Tabakkonsums

Ich rauche gern...und hör jetzt auf! Die erfolgreichsten Strategien Nichtraucher zu werden. Die neueste Forschung - Wissen das wirklich funktioniert. Aufhören und trotzdem schlank bleiben.

Alkohol — Tabak — Medikamente

Genug geraucht.

Mit dem Rauchen aufhören ohne Qual!

Der Einfluss Der Sozialen Kontexte Auf Das Rauchverhalten Der 14 Bis 16 Jährigen Österreichischen Junglichen Mit Besonderem Augenmerk Auf Die Mädchen Rauchfrei in 5 Wochen

FREIsein ... oder weiterRAUCHEN?

Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking

Anatomie & Physiologie Band 07: Kreislaufsystem

Rauchfrei - dein Weg zu einem Leben ohne Zigarette

Nichtraucher - aber bitte für immer!

Tabakkonsum und Tabakabhängigkeit

Rauchfrei

Rauchen zwischen Sucht und Genuss

Increase your Energy - Mehr Gesundheit, Erfolg und Glück

365 Tage Gutes tun

Natürlich rauchfrei!

POETTCHES POST

Zigarette und Wasserpfeife bei Junglichen: Wie unterscheiden sich Schler deutscher, türkischer und arabischer Herkunft?

Rauchen aufhören und Rauchtöhnung, und wie Sie endlich rauchfrei werden, und Nichtraucher bleiben.

Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)

Public Health

Die Nichtraucher-Formel

Endlich rauchfrei! Die Bewältigung von Rückfällen beim Rauchstopp

Die Logik des Irrtums

Grenzenlos erfolgreich
Pflege konkret Innere Medizin
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen
Endlich aufgehört
Mein 5-Minuten-Rauchstopp-Tagebuch
Jugendmedizin
Weltnah
Rauchstopp

*Rauchen
Aufhören In 30
Tagen Ein
Rauchfreies
Leben* Downloaded from
[hl uconnect . hl u. edu. vn](http://hl.uconnect.hl.u.edu.vn)
by guest

LOGAN NATALIE

Hundegestützte

Therapie disserta Verlag
Jugendliche sind anders!
In der Phase zwischen
Kindsein und
Erwachsenwerden
verändern sich Körper und
Seele, aber auch soziale
Bindungen. Der
Jugendarzt betreut in
seiner Praxis nicht nur
akut und chronisch kranke
Jugendliche, sondern
muss auch
Aufklärungsarbeit leisten.
Der Arzt steht vor
vielfältigen Fragen, z.B.: -
Wie rede ich mit
Jugendlichen? - Wie gehe
ich mit ausländischen
Patienten um? - Was
bedeutet Aufklärung
wirklich? - Welche
Probleme haben
behinderte Jugendliche?
Das Buch unterstützt Sie
im Praxisalltag u.a. bei: -
Chronischen
Erkrankungen -
Pubertätsproblemen -
Gynäkologischen und

urologischen
Fragestellungen -
Essstörungen -
Psychosomatisch
bedingten Erkrankungen -
Sucht und Suchtverhalten
- Gesundheitsvorsorge Im
Serviceteil hilfreich: -
Checklisten und
Formularvordrucke -
Adressen von Netzwerken
und Selbsthilfegruppen ...
und vieles mehr!
Verständlich geschrieben,
klar strukturiert, mit
zahlreichen Übersichten,
Tabellen und wertvollen
Tipps erhalten Sie ein
umfassendes Werk für
Ihren Praxisalltag: Mit
Wissen kompetent
beraten!
**Gesundheit beginnt im
Mund** BoD - Books on
Demand
Hatten Sie anfänglich
immer gute Vorsätze,
aber es machte einfach
nicht Klick im Kopf?
Haben Sie schon vieles
ausprobiert, sind aber
trotzdem immer wieder
rückfällig geworden? Ist
es Ihr Herzenswunsch,
eine leichte,
überzeugende Methode zu
finden, endlich für immer

mit der teuren,
gefährlichen und
vollkommen sinnlosen
Qualmerei Schluss zu
machen? Möchten Sie Ihre
Zeit nach dem
Rauchstopp nicht allein,
sondern Online in einer
motivierenden
Selbsthilfegruppe
erleben? Sollten Sie alle
Fragen mit ja beantwortet
haben, dann ist dieses
Buch die ultimative
Lösung für Sie. Besiegen
Sie den Nikotintyrannen
mit der einfachen Technik
der Achtsamkeit und mit
dem Weg des geringsten
Widerstandes und
Aufwandes. Neben der
Aufdeckung der
unterbewussten
Mechanismen des
Rauchens und aller fiesen
Nikotinfallen finden Sie u.
A. viele nützliche Tipps
zur Raucherentwöhnung
sowie eine praktische
Notfallapotheke für
brenzlige Momente. Sie
ahnen ja schon, was Sie
zurückgewinnen, wenn
Sie mit dem Rauchen
Schluss machen: Mehr
Gesundheit, mehr
Freiheit, mehr

Lebensenergie, mehr Lebenszeit, mehr Stärke, mehr Selbstvertrauen und natürlich auch mehr Geld. Buchbegleitend erwartet Sie eine hilfsbereite Online-Gruppe zur Unterstützung für die, vielleicht wichtigste Entscheidung in Ihrem Leben. Sie sind der Champion, um den es in diesem Buch geht. Bleiben Sie am Ball und gewinnen Sie alles wieder zurück.

„Echt krasse Mutprobe“ - Jugendliches Risikoverhalten, Mutproben und Selbstüberschätzung

Verlag Kremayr & Scheriau

Anna hat Probleme, die unlösbar erscheinen: Sie ist Single, leidet unter Panikattacken und ist Raucherin. Kann sie es schaffen, ihr Leben in den Griff zu bekommen? Diese Frage stellt sie sich täglich aufs Neue. Ein neuer Therapeut weckt Hoffnung. Doch auf ihrem steinigen Weg kann er sie nur am Rande begleiten - gehen muss sie ihn selbst, auch wenn er wie ein Hürdenlauf erscheint. "Ein schonungslos ehrliches, tiefgreifendes Buch!"

Mark Hesse

Nicht rauchen macht nicht dick! Springer-Verlag

Dieses Buch ist mein Tagebuch. Es begleitete mich von meiner letzten Zigarette an ein Jahr lang. Es half mir die ganze Zeit auf meinem Weg, das Rauchen zu beenden. Während der Entzugszeit ist alles in Echtzeit geschrieben. In dieser Entwöhnungsphase habe ich meine Gedanken immer sofort notiert. Im weiteren Verlaufe habe ich abends meine Gefühle und Gedanken in mein Tagebuch geschrieben. Ich werde in diesem Buch ganz detailliert berichten, wie es mir auf meinem Weg ergangen ist und wie es war, meine letzte Zigarette für immer auszudrücken. Dies gelang mir mit so einer unglaublichen, faszinierenden Leichtigkeit, von der ich Ihnen gerne erzählen möchte. Sie können mich auf meinem Weg begleiten und erfahren, wie es für mich ganz persönlich war, ein Leben als Nichtraucher zu starten. Ich habe 365 Tage lang meinen inneren Wandel, der durch das Ausdrücken meiner letzten Zigarette zu Stande gekommen ist, niedergeschrieben und ich möchte meinen wunderbaren Weg mit Ihnen teilen. Ich werde Ihnen keinen Weg

aufzeigen, mit dem Sie mit dem Rauchen aufhören können. Ich werde Sie auf eine Reise mitnehmen, die meinen Weg, meinen Absprung aufzeigt. Womöglich kommen Sie dadurch ins Grübeln und fragen sich: "Warum rauche ich eigentlich?" Genau diese Frage habe ich mir vor einem Jahr gestellt: "Warum gebe ich für etwas Geld aus, das mich langsam aber sicher innerlich wie auch äußerlich zerstört?" Ich freue mich sehr darauf, meine Reise mit Ihnen zu teilen.

Aspekte der Prävention : ausgewählte Beiträge des 3. Nationalen Präventionskongresses, Dresden, 27. bis 28. November 2009 ; 43 Tabellen TWENTYSIX

Die Beiträge des vorliegenden Bandes aus der Reihe Suchtmedizin basieren auf langjährigen Erfahrungen von Ärzten, Psychologen und Sozialarbeitern in der Behandlung Abhängiger. Die multiprofessionale Ausrichtung macht deutlich, dass eine zeitgemäße Behandlung nicht ohne den Wissensaustausch verschiedener Professionen möglich ist. Ein wichtiger Schritt zur Sensibilisierung für diese

Thematik im ärztlichen Bereich wurde durch die Bundesärztekammer vollzogen, die ein Curriculum "Suchtmedizinische Grundversorgung" etablierte und somit die Fachkunde auf diesem Gebiet empfahl. Somit wird der Erkenntnis Rechnung getragen, dass ein großer Teil der Betroffenen Kontakt zu Ärzten hat, hier aber oft die mangelhafte ärztliche Ausbildung oder allgemein kommunikative Probleme eine aktive Bearbeitung der Problematik erschwert. Der vorliegende Band stellt eine praxisnahe Betrachtung dieser Schwierigkeiten in den Vordergrund und zeigt Lösungsmöglichkeiten auf. Neben Ärzten, Mitarbeitern von Suchtberatungsstellen, Behörden u. Justiz wird auch die interessierte Öffentlichkeit von dieser Publikation profitieren.

The Only Way to Stop Smoking Permanently
Mankau Verlag GmbH
Diplomarbeit aus dem Jahr 2006 im Fachbereich Soziologie - Soziales System, Sozialstruktur, Klasse, Schichtung, Note: gut, Universität Wien, 62 Quellen im Literaturverzeichnis, Sprache: Deutsch,

Abstract: Familie, Schule, Peers und die Medien als Einflussfaktoren auf das Rauchverhalten von 14 - 16-jährigen österreichischen jugendlichen Mädchen und Burschen werden in dieser Arbeit unter die Lupe genommen.

S3-Leitlinie Screening, Diagnose und Behandlung des schädlichen und abhängigen Tabakkonsums Penguin UK
Wie können Menschen durch die Begegnung mit Hunden gesünder und glücklicher werden? Die Begegnung von trainierten Therapiehunden mit Menschen aller Altersstufen ermöglicht diese ausdauernder, ruhiger, weniger ängstlich, depressiv und schmerzempfindlich zu machen. Die erfahrene Neurologin und Hundetrainerin Dawn Marcus · zeigt, wie die therapeutischen Kräfte eines Hundes entwickelt werden können · beschreibt, wie man einen Hund einer chronisch kranken Person zur Seite stellt · erklärt, wie ein Familienhund chronisch kranken Menschen helfen kann · lehrt, wie man einen Hund zu einem zertifizierten

Therapiehund ausbildet · kombiniert wissenschaftlich fundierte Informationen mit anschaulichen Praxisbeispielen · bietet Hundebesitzern, -trainern und chronisch kranken Menschen ein fundiertes Praxishandbuch. Das praxisorientierte Handbuch zur hundegestützten Therapie · belegt wissenschaftlich den therapeutischen Nutzen von Therapiehunden für den Menschen · bietet Informationen und Erfahrungen aus erster Hand von Hundebesitzern, -trainern, Therapeuten sowie Angehörige und Betroffenen · hilft bei der Entscheidung, ob man einen Hund dauerhaft aufnimmt oder zu einzelnen Therapiesitzungen nutzt · bietet verlässliche Informationen, um entscheiden zu können, wer von hundegestützter Therapie profitiert · bietet praktische Tipps, um Therapiesitzungen mit Hunden sicher, effektiv und erfolgreich für Hunde, Trainer und sie nutzende Menschen zu gestalten. Vorbestellen

Ich rauche gern....und hör jetzt auf! Die erfolgreichsten Strategien Nichtraucher zu

werden. Die neueste Forschung - Wissen das wirklich funktioniert. Aufhören und trotzdem schlank bleiben. epubli

Der Fernsehjournalist Jakob Horvat macht 14 Monate Pause vom Alltag. Er trampft durch Europa und segelt nach Amerika, bereist die Welt, sucht und findet Menschen, die sie ein bisschen besser machen: eine kolumbianische Friedensaktivistin, Schamanen am Amazonas, Hippies und Aussteiger, einen Lokalhelden, der den peruanischen Urvölkern beim Überleben hilft, Reisende ohne Geld und Surfer mit Mission, einen mittellosen Senioren, der in Eigenregie ein Altersheim für Obdachlose betreibt, Yogis, Zen-Meister und viele andere. Bewusst verlässt Horvat die eigene Komfortzone, wagt Neues, stellt sich seinen Ängsten, macht Platz für Veränderung. In Indien lässt er sich zum Yogalehrer ausbilden, besucht einen Ashram und ein Zen-Kloster, gibt sich der Stille stundenlanger Meditationen hin. Und je weiter er sich von zuhause wegbewegt, desto näher kommt er sich selbst – eine zweite,

ungeplante, eine unplanbare Reise beginnt. Horvats authentische und emotionale Erzählungen von ungewöhnlichen Abenteuern, persönlichen Entwicklungen, Menschen und fernen Realitäten sind ein Liebesbrief an das Leben.

Alkohol – Tabak – Medikamente Frankfurter Allgemeine Buch
Der Schwerpunkt dieses Buches liegt auf der Steigerung der eigenen Energie, des Bewusstseins und der eigenen Gesundheit. Es deckt ein breites Spektrum an Themen ab: von Gewichtsabnahme über das Loslassen von Ängsten und Sucht bis hin zu Glückszuständen und darüber hinaus noch vielen mehr. Hier werden zahlreiche Techniken und Prinzipien offengelegt, die in mehr als dreißig Jahren der Bewusstseinsforschung vom international bekannten Autor und Speaker Frederick Dodson erprobt wurden.
Taschenbuch A5 Aus dem Englischen übersetzt von Petra Liermann
Genug geraucht. Elsevier Health Sciences
Das Buch liefert Ihnen das notwendige Rüstzeug, um Gesundheitssysteme besser zu verstehen, nachhaltiger und

effizienter zu gestalten und damit die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern. Es informiert Sie umfassend über alle relevanten Aspekte von Public Health. Es greift Theorien, Modelle, Entwicklungen und zentrale Methoden auf, thematisiert Gesundheitsdeterminanten und -potenziale der Bevölkerung, Bürger- und Patientenbeteiligung sowie Ansätze der Prävention und Gesundheitsförderung. Das Werk bietet Ihnen zudem einen fundierten Überblick über Strukturen, Organisation und Steuerung des Gesundheitssystems, der Gesundheitspolitik und der Gesundheitsökonomie. Die 4. Auflage ist komplett neu strukturiert und erweitert – mit vielen neuen Kapiteln u.a. - Bedeutung von Umweltrisiken für die Gesundheit von Bevölkerungen und Individuen - Infektionskrankheiten in Deutschland - Digitalisierung und Big Data in Public Health - Genetik und Public Health - Verhaltensökonomie - Gesundheitsförderung in Lebenswelten - Gesundheitskompetenz und

Gesundheitsinformationen
Verlässliche Daten und
klinisch-epidemiologische
Maße in der
Arzneimittelindustrie -
Lebensverlaufsforschung -
die Bedeutung des
Lebenslaufs für
Gesundheit und Krankheit
- Von sozialer Medizin
über Sozialhygiene und
Sozialmedizin zu Public
Health Das Buch eignet
sich für: -
Hochschulmitarbeiter*innen,
die im Bereich Public
Health arbeiten -
Studierende Public Health,
Gesundheitsökonomie -
Mitarbeiter*innen von
Krankenkassen,
Ärztchenkammern u.v.m.
*Mit dem Rauchen
aufhören ohne Qual!*
Consult Media Verlag
Sie wollen mit dem
Rauchen aufhören?
Probiert haben Sie es
schon, aber so richtig
geklappt hat es noch
nicht? Gut wäre es aber
schon, denn es spricht ja
heutzutage alles dafür,
den Zigaretten endgültig
"Adieu" zu sagen. Wenn
da nicht dieser innere
Schweinehund wäre, der
Sie immer wieder davon
abhält, es auch wirklich
durchzuziehen. Willis O.
Sparrow präsentiert Ihnen
siebeneinhalb effektive
Systeme, mit denen Sie
Ihren Drang nach einer
Zigarette ohne Stress
ausklingen lassen können.

Die Grundidee: Nichts ist
so einfach, wie mit etwas
aufzuhören, mit dem man
einmal aus freien Stücken
angefangen hat. Denn
Rauchen spielt sich nur in
Ihrem Kopf ab. Alles was
Sie denken, bestimmen
Sie ganz alleine, niemand
sonst. Und darauf zielt
dieses Buch ab: Sie
alleine haben es
geschafft, mit dem
Rauchen anzufangen, also
entscheiden auch nur Sie
alleine, ob Sie
weiterräumen oder
wieder frei sein wollen.
Willis O. Sparrow
beschreibt mit System,
Klarheit und Tiefgang, wie
Sie die Hintergründe Ihres
Rauchverhaltens bewusst
erkennen und so zu Ihrer
wahren
Entscheidungsfreiheit
zurückfinden können.
Denn Rauchen ist nichts
anderes als die Summe
eingespielter Programme,
die üblicherweise
unbewusst ablaufen.
Diesen Programmen
liegen Verknüpfungen und
antrainierte
Automatismen in Ihrem
Kopf zugrunde. Doch
diese Verknüpfungen
kann man lösen. Mit
Leichtigkeit und mit
System. Die
Automatismen kann man
deautomatisieren und die
gelernten Programme
wieder löschen. Wozu also
jahrelang

Nikotinkaugummis kauen,
Selbsthilfegruppen
besuchen oder auf
Süßigkeiten ausweichen,
wenn es auch angenehm
und ohne
Nebenwirkungen gehen
kann? Die Methoden sind
wirkungsvoll einfach - und
einfach wirkungsvoll wird
auch Ihr rauchfreies
Ergebnis sein. Dieses
Buch ist des Weiteren frei
von Moralpredigten und
der ständigen
Angstmacherei rund ums
Rauchen. Denn negative
Schlagzeilen haben noch
aus keinem Raucher einen
Nichtraucher gemacht. In
diesem Buch geht es um
einen Wechsel der
positiven Erlebnisse des
Rauchens, hin zu einem
wahrhaft freien Leben.
Ganz einfach und ohne
Ersatzbefriedigungen,
schlechtem Gewissen
oder harter Willenskraft.
Sie waren immer ein freier
Mensch, Sie sind in
diesem Augenblick ein
freier Mensch und Sie
werden auch nach dem
Lesen dieses Buches ein
freier Mensch sein. Frei zu
entscheiden, ob Sie
weiterhin rauchen
möchten oder es aus
freien Stücken sein lassen
können. Sie haben die
freie Wahl. Genießen Sie
dieses Buch mit oder
ohne Zigaretten. So, wie
es Ihnen am meisten Spaß
macht.

Der Einfluss Der Sozialen Kontexte Auf Das Rauchverhalten Der 14 Bis 16 Jährigen Österreichischen Jugendlichen Mit Besonderem Augenmerk Auf Die Mädchen Georg Thieme Verlag

Birgitta Kolte überprüft die Plausibilität des Suchtkonzeptes im Tabakbereich durch problemzentrierte Interviews mit KonsumentInnen und erhebt in diesem Zusammenhang zugleich die Morphologie differenter Gebrauchsmuster. Hierbei sind einerseits sogenannte "kontrollierte" oder auch genussorientierte Konsummuster von besonderem Interesse; andererseits wird untersucht, wie sich das "Erklärungsprinzip der Sucht" in den Deutungen des eigenen Rauchverhaltens bei den unterschiedlichen KonsumentInnengruppen repräsentiert. Die Autorin zeigt, dass sich die Problematisierung des Rauchens als Nikotinsucht gesundheitspolitisch als kontraproduktiv erweist, da sie im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung sowohl eine autonome Steuerung des

Zigarettenkonsums als auch Entwöhnungsversuche erschwert.

Rauchfrei in 5 Wochen

Springer-Verlag
Warum führt uns der Zufall immer wieder an der Nase herum und was hat das mit der Steuerfahndung zu tun? Wieso können wir uns nicht von unseren Vorurteilen befreien, fallen auf Hellseher und dubiose Prognosen herein? Und warum kann Nichtwissen vorteilhaft sein? Psychologen und Ökonomen kommen dem vermeintlichen Homo sapiens immer mehr auf die Schliche: Sie suchen nach den verborgenen Gesetzen des Irrs und Scheiterns, die in unserem Kopf walten. Ihre - mittlerweile nobelpreisgeadelten - Experimente zeigen erstaunliche Schwächen des menschlichen Geistes: Wir haben Angst vor Verlusten, wir können nicht mit Wahrscheinlichkeiten umgehen, wir sind unserem Besitz verfallen, lassen uns bei unserer Entscheidungsfindung zu sehr von unwichtigen Fakten und Eindrücken beeinflussen, und unsere geistige Kontenführung bringt uns um unsere Ausgabendisziplin. Ob

beim Einkauf, bei der Arbeit, beim Investieren, bei Verhandlungen mit Verkäufern, Kunden oder Partnern: Der eingebaute Fehlergenerator in unserem Kopf kostet uns Geld, Zeit und Nerven - jeden Tag aufs Neue. Doch wer erkennt, wann und wie unser Gehirn uns Sand ins Getriebe der Vernunft streut, tut den ersten Schritt, den Gesetzen des Scheiterns ein Schnippchen zu schlagen.

FREIsein ... oder weiterRAUCHEN?

Hogrefe Verlag GmbH & Company KG
** Erfolgreich mit dem Rauchen aufhören mit dem 30-Tage-Programm
*** Natürlich rauchen Sie ab und zu "gerne", sonst hätten Sie längst damit aufgehört. Aber nur wenn Sie dieses "gerne rauchen" durchschauen, können Sie aufhören, ohne auf etwas zu verzichten. Rauchen erlaubt! Rauchen Sie während der Lektüre des Buches bitte weiter. Andreas Jopp entlarvt dabei humorvoll und systematisch die Denkmuster, die Sie davon abhalten aufzuhören. Verstehen Sie wie Nikotin Ihr Gehirn umprogrammiert, Sie immer stressanfälliger, stimmungsanfälliger und

unruhiger macht. Dann können Sie leicht aufhören. Dauerhaft. Ohne Gewichtszunahme: Wer satt und zufrieden ist, kann leichter mit dem Rauchen aufhören. Mit dem Ernährungsprogramm können Sie Ihr Gewicht halten und sogar mehr essen. Aktiv und erfolgreich Aufhören: Passend zum Buch gibt es ein Hypnose Programm auf CD: „Nichtraucher werden“ und „Nichtraucher bleiben“. Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking epubli Diese S3-Leitlinie gibt detaillierte Handlungsempfehlungen und Therapieleitlinien für Erkrankungen durch Nikotinabusus. Die Leitlinie wurde von renommierten Herausgebern und Autoren verfasst und ist die Grundlage für alle Ärzte und Therapeuten in der Suchtmedizin. Anatomie & Physiologie Band 07: Kreislaufsystem roko9 Max-Joseph Kraus kennt als seit über 15 Jahren in eigener Praxis niedergelassener Facharzt für Allgemein- und Palliativmedizin viele menschliche Schwächen und Abgründe. 30 Jahre lang war er aktiver Raucher und

Kettenraucher und er hat viele erfolglose Rauchaufhörversuche hinter sich. In diesem Ratgeber schildert er seinen erfolgreichen Weg hin zum Nicht-mehr-Raucher und eröffnet damit auch Ihnen einen Weg aus der Abhängigkeit. Rauchfrei - dein Weg zu einem Leben ohne Zigarette diplom.de Viele Raucher haben Angst, dass sie dick werden, wenn sie das Rauchen aufhören, und versuchen es deshalb erst gar nicht. Doch was steckt hinter dieser Angst? Sind es objektive Tatsachen oder sind es nur Vorurteile? Özgen Senol und Peter Bußjäger, die Erfinder der Nichtrauchermarke FUMITO, trennen Fakten von Vorurteilen und beantworten die Fragen dahinter: Warum gibt es Ex-Raucher, die tatsächlich abgenommen haben nach dem Rauchstopp? Wie ist das möglich? Und warum gibt es Raucher, die übergewichtig sind, obwohl sie rauchen, wenn Rauchen doch angeblich schlank macht? Dazu gibt es Verhaltenstipps, wie sich das Risiko einer Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp ausschließen lässt.

Nichtraucher - aber bitte für immer!

disserta Verlag Tauchen Sie ein in die Welt der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und entdecken Sie einen bahnbrechenden Ansatz zur Überwindung von Stress und Ängsten. Dieses Buch bietet einen umfassenden Einblick in die ACT-Methode und zeigt Ihnen, wie Sie ein unbeschwertes Leben führen können. Der Autor und Experte auf dem Gebiet der Psychologie, führt Sie durch die Grundlagen der ACT, einer innovativen Form der Verhaltenstherapie. Entwickelt, um den Umgang mit belastenden Emotionen zu erleichtern, konzentriert sich die ACT darauf, nicht gegen Ängste zu kämpfen, sondern sie zu akzeptieren und dennoch ein erfülltes Leben zu führen. In diesem Buch lernen Sie praktische Techniken, um Stressoren zu bewältigen, Ängste zu reduzieren und emotionale Flexibilität zu entwickeln. Die ACT-Methode hebt sich von traditionellen Therapieansätzen ab, indem sie auf Achtsamkeit, Werte und Verhaltensänderungen setzt, um nachhaltige Verbesserungen im

psychischen Wohlbefinden zu erreichen. Die klare und verständliche Darstellung macht dieses Buch zu einem zugänglichen Leitfaden für alle, die nach wirksamen Strategien zur Stressbewältigung suchen. Entdecken Sie, wie Sie sich von belastenden Gedanken lösen können und stattdessen den Fokus auf ein sinnvolles, erfülltes Leben richten können. Wenn Sie bereit sind, den Weg zu einem unbeschwerten Leben zu beschreiten, bietet dieses Buch die Unterstützung und Anleitung, die Sie benötigen. Nutzen Sie die Erkenntnisse der ACT, um Stress und Ängste zu überwinden und ein Leben voller Akzeptanz und Erfüllung zu führen.

Tabakkonsum und Tabakabhängigkeit

Springer-Verlag
Es gibt kaum ein physisches Leiden, was durch Tabakkonsum nicht ausgelöst oder verschlimmert wird. Trotzdem rauchen etwa 27% der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland. Die meisten Raucher sind dissonant gegenüber ihrem Rauchverhalten und möchten dieses gerne ändern. Aber nur rund 5

% aller Versuche, das Rauchen zu beenden, sind erfolgreich. Deshalb wird Rauchern, denen es trotz guter Motivation nicht gelingt, mit dem Rauchen aufzuhören, empfohlen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Obwohl die Tabakentwöhnung eine der effektivsten Maßnahmen im Gesundheitssystem darstellt, wird sie bisher zu wenig angeboten und zu selten genutzt. Das Buch beschreibt die Grundlagen der Tabakabhängigkeit und erläutert anschließend das therapeutische Vorgehen im Rahmen der Einzelbehandlung. Ausführlich werden Interventionen zur Motivierung, zur Vorbereitung und zur Aufrechterhaltung eines rauchfreien Lebens vorgestellt. Es werden klassisch kognitiv-verhaltenstherapeutische Methoden der Selbstkontrolle, die medikamentöse Behandlung sowie moderne lösungsorientierte Konzepte zur Motivationsförderung anschaulich beschrieben. Therapeuten erhalten damit eine Anleitung, wie eine individuelle Tabakentwöhnung

erfolgreich durchzuführen ist.

Rauchfrei BoD – Books on Demand
Muskel- und Gelenkschmerzen, Schlaflosigkeit, Infektanfälligkeit, Verdauungsprobleme, Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen – Ursache für all diese Beschwerden kann eine Parodontitis sein. Diese bakterielle Entzündung des Zahnbetts macht sich durch Zahnfleischbluten, lockere Zähne oder Mundgeruch bemerkbar und breitet sich vom Mund im ganzen Körper aus. Der Grund dafür ist ein gestörtes Mikrobiom – ein Ungleichgewicht, das sich auf natürlichem Weg vermeiden lässt. Die Zahnärztin Dr. Annette Jasper erklärt Ihnen, warum die Bakterien in Ihrem Körper großen Einfluss auf Ihre Gesundheit haben, wie Stress oder ein ungesunder Lebensstil Ihre Mundflora beeinträchtigen können und wie die indische Heilkunst Ayurveda hilft, Parodontitis ganzheitlich zu behandeln. Mit einem 30-Tage-Programm aus Zahnpflegeroutinen, Entspannungstechniken und leckeren und einfachen Rezepten bringen Sie Ihre gestörte

Mundflora wieder ins Gleichgewicht. So heilen

Sie nicht nur Ihr Zahnfleisch, sondern Ihren ganzen Körper –

denn Gesundheit beginnt im Mund.