



Diesen Aufkleber erhalten Sie kostenlos von der AUVA.  
Bestellung: [hsp@auva.at](mailto:hsp@auva.at)

**Impressum:**

Medieninhaber: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt, Wien  
Text: Ilse Zembaty  
Redaktion: Mag. Karin Reitinger  
Lektorat: Gerda Bernhard  
Koordination: Dr. Wilfried Friedl  
Satz und Layout: F. Hutter Ges.m.b.H., Brunn am Gebirge  
Druck: AUVA, Wien (2006)



# Rauchfrei am Arbeitsplatz



# Es ist nie zu früh!

Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko. Jeder zweite Raucher und jede zweite Raucherin wird nach einem oft wesentlich verkürzten Leben in Abhängigkeit von Zigaretten an einer Krankheit sterben, die durch das Rauchen hervorgerufen wurde.

Die gesetzlichen Rahmenbedingungen zur Eindämmung des Rauchens in der Öffentlichkeit wurden bereits geschaffen. So ist seit 1. Jänner 2005 das Rauchen in allen geschlossenen Räumen in denen Nichtraucher/innen und Raucher/innen zusammen kommen können, gesetzlich verboten. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlichen Willen, mit dem Rauchen endgültig aufzuhören.

Deshalb fördert das Gesundheitsministerium massiv Rauch-Ausstiegprogramme und leistet intensive Informationsarbeit, um das Bewusstsein gerade bei der gefährdeten Zielgruppe der Jugendlichen zu schaffen.

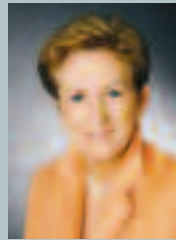
Die vorliegende Broschüre ist ein weiterer wichtiger Schritt in die richtige Richtung und gibt nützliche Tipps, wie der Arbeitsplatz rauchfrei wird - und auch bleibt.

Jeder Zug an der Zigarette gefährdet nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die Gesundheit anderer, die den Rauch einatmen müssen.

Lassen Sie uns gemeinsam etwas für die Gesundheit tun, denn man kann nie zu früh beginnen, mit dem Rauchen aufzuhören!

*Maria Rauch-Kallat*

(Maria Rauch-Kallat,  
Bundesministerin für Gesundheit und Frauen)



Jeder Zug an der Zigarette gefährdet nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die Gesundheit anderer, die den Rauch einatmen müssen.



## Inhalt:

|  |    |
|--|----|
| <b>Es ist nie zu früh!</b>                     | 2  |
| <b>Wie krank macht Rauchen wirklich?</b>       | 3  |
| <b>Was dem Körper schadet</b>                  | 4  |
| <b>Steigerung des Krebsrisikos</b>             | 4  |
| <b>Nach der letzten Zigarette</b>              | 6  |
| <b>Aufhören - oder wenigstens einschränken</b> | 7  |
| <b>Hilfe beim Aufhören</b>                     | 9  |
| <b>Wie groß ist die Abhängigkeit?</b>          | 11 |
| <b>Die Rechtslage</b>                          | 12 |
| <b>Weitere Informationen</b>                   | 14 |

# Wie krank macht Rauchen wirklich?

Eine von zwei RaucherInnen stirbt vorzeitig an den Folgen des Rauchens. Der durchschnittliche Lebensjahresverlust beträgt 7 bis 8 Jahre. Da es sich hier nur um einen Durchschnittswert handelt, soll darauf verwiesen werden, dass manche RaucherInnen bis zu 20 Lebensjahre einbüßen.

## Kurzzeitschäden

Während reines Nikotin kaum bleibende negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat, bewirkt Kohlenmonoxid über den verminderten Sauerstofftransport eine Verringerung des individuellen Leistungsvermögens.

Darüber hinaus ist Rauchen die häufigste Ursache für chronische Bronchitis. Infektionen des Atemtraktes sind bei RaucherInnen deutlich häufiger als bei NichtraucherInnen. Sie klingen bei RaucherInnen auch langsamer ab.

## Langzeitschäden

Die Langzeitschäden sind - statistisch gesehen - massiv. 40 bis 45 Prozent aller Krebstoten, 90 bis 96 Prozent aller Lungenerkrankungen und 35 Prozent aller Herz-Kreislauf-Todesfälle gehen auf das Rauchen zurück.

# Was dem Körper schadet



## Über tausend verschiedene Wirkstoffe im Tabakrauch

Im Tabakrauch befinden sich mehrere Tausend Substanzen. Neben Nikotin sind die wichtigsten Schadstoffe im Zigarettenrauch Kohlenmonoxid, Nitrosamine, Benzo(a)pyren, Benzol, Cyanwasserstoff, Aldehyde, Kadmium und freie Radikale. Es handelt sich also um Stoffe, die man auf andere Weise als dem Rauchen kaum aufnehmen wollte.

## Selbstregulierung der Nikotinaufnahme

Tabakwaren werden hauptsächlich wegen der psychotropen (= die Psyche beeinflussenden) Wirkung des Nikotins konsumiert. Nikotin bewirkt die Modulation von Dopamin und anderer Neurotransmitter im Zentralnervensystem. Somit kann der Raucher, der ja an den Konsum „gewöhnt“ ist, kurzfristig seine Konzentrationsfähigkeit bzw. seine Aufmerksamkeit erhöhen. Gleichzeitig lässt sich die Stresstoleranz steigern und damit auch die Grundstimmung positiv beeinflussen.

Der Wirkstoff Nikotin kann unter gegebenen Umständen zur Abhängigkeit führen. Neue Studien zeigen, dass erste Abhängigkeitssymptome relativ schnell, auch nach kurzfristiger Konsumdauer, auftreten können.

## Schadstoffkonzentrationen

Während Nikotin „nur“ als Droge zu werten ist, bewirken die übrigen im Tabakrauch enthaltenen Substanzen eine direkte Schädigung des Organismus. In der Gasphase einer handelsüblichen Zigarette befinden sich 14 bis 23 mg Kohlenmonoxid (CO). Das Gas besitzt eine hohe Affinität zum roten Blutfarbstoff. Es blockiert die

Primär ist die so genannte „Atemstraße“ betroffen, d.h.

- Lippe,
- Mundhöhle,
- Kehlkopf,
- Speiseröhre,
- Luftröhre
- sowie natürlich die Lunge.

Weiters finden sich Abbauprodukte des Tabakrauchs z. B. auch in den ableitenden Harnwegen, wo sie ebenfalls das Risiko für bösartige Neubildungen erhöhen.

Rauchen zeigt auch negative Auswirkungen auf das Herz- Kreislaufsystem und begünstigt beispielsweise das Auftreten folgender Erkrankungen:

- Koronare Herzkrankheit
- Myokardinfarkt (Herzinfarkt)
- Periphere arterielle Verschluss-



Beim Rauchen einer Zigarette entstehen in der Glutzone Temperaturen um 900 Grad Celsius. In dieser Gluthitze wird unter Sauerstoffmangel organisches und anorganisches Material thermisch zersetzt.

sen, vermindert dadurch den Sauerstofftransport im Blut und die Versorgung der lebensnotwendigen Organe. Andere gefährliche Schadstoffe werden unter dem Überbegriff „Teer“ zusammengefasst und als ursächlich für die Entstehung vieler verschiedener Krebserkrankungen gesehen. Speziell sei auf den Lungenkrebs verwiesen, der zu 85 bis 90 Prozent rauchassoziiert ist.

## Steigerung des Krebsrisikos

- krankheit (Raucherbein)
- Zerebraler Insult (Schlaganfall)

Weiters kann das Rauchen in der Lunge zu chronischen Entzündungsprozessen sowie zum Absterben von Lungengewebe führen.

- COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung)

Bekannte Folgen von Zigarettenkonsum in der Schwangerschaft sind:

- Niedriges Geburtsgewicht
- Erhöhtes Risiko von Frühgeburten (bei Frühgeburten ist das Geburtsgewicht lebensentscheidend)
- Auftreten von Entzugserscheinungen bei Neugeborenen

## Gesundheitsschäden durch Passivrauchen

Passivrauchen ist zunächst einmal eine wesentliche Belästigung. Darüber hinaus gibt es viele wissenschaftliche Hinweise, dass sich durch Passivrauchen das Lungenkrebsrisiko und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen können.

Eine Exposition von bereits erkrankten ArbeitskollegInnen ist als zusätzliche Gefährdung am Arbeitsplatz zu werten.

Beim Rauchen

nimmt man Stoffe

ein, die man auf

andere Weise nicht

einnehmen wollte.

# Nach der letzten Zigarette



Der Körper verzeiht vieles. So passen sich Herzschlagfrequenz, Körpertemperatur und Blutdruck relativ schnell an den persönlichen Normalwert an, sobald man mit dem Rauchen aufhört. Auch der Transport von Sauerstoff im Blut normalisiert sich relativ schnell. 24 Stunden nach der letzten Zigarette sinkt das Herzinfarktrisiko, und schon nach 48 Stunden verfeinern sich der Geruchs- und Geschmackssinn.

Und so geht es weiter:

- Nach 36 Stunden: Giftiges Kohlenmonoxid in den Blutbahnen ist vollständig durch Sauerstoff ersetzt.
- Nach zwei Tagen: Geruchs- und Geschmackssinn regenerieren sich spürbar.
- Nach drei Tagen: Die Atmung bessert sich merklich.
- Nach spätestens zwei Wochen beschreiben auch sehr starke RaucherInnen einen massiven Rückgang des Rauchverlangens.
- Nach sechs Wochen bessert sich bei den meisten RaucherInnen das subjektive Wohlbefinden.
- Nach drei Monaten: Die Blutzirkulation hat sich wesentlich verbessert.

- Nach neun Monaten: Die chronische Reizung der Nasennebenhöhlen verschwindet ebenso wie der Raucherhusten.
- Nach zwei Jahren: Das Herzinfarktrisiko nimmt drastisch ab; das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken hat sich deutlich verringert.
- Nach zehn Jahren: Das Lungenkrebsrisiko ist fast vergleichbar mit dem eines echten Nichtraucherers.
- Nach fünfzehn Jahren: Das Herzinfarktrisiko ist nun so wie bei einem Nichtraucher.

## Zufriedenheit der RaucherInnen (Das Nikotin-Prä-Abstinenz-Syndrom)

In Österreich wissen die meisten Menschen, dass Rauchen schädlich ist. Von den 2,3 Millionen RaucherInnen (1,3 Millionen Männer und 1 Million Frauen) ist mehr als die Hälfte unzufrieden mit ihrem Rauchverhalten und mehr als ein Drittel - das sind über 400.000 RaucherInnen - würde gern mit dem Rauchen aufhören.

Die Zahl der „AussteigerInnen“ steigt weiter, denn immer mehr RaucherInnen erkennen die Vorteile des Nichtrauchens.

Je höher die Abhängigkeit, desto stärker die Entzugserscheinungen, die beim plötzlichen Absetzen des Rauchens auftreten.


## Reduktion



Viele RaucherInnen wünschen sich, nicht ganz mit dem Rauchen aufzuhören, aber doch wieder die Kontrolle über ihren Zigarettenkonsum im Sinne einer Reduktion zu erlangen.

Da Abhängigkeit unter anderem auch über den Kontrollverlust definiert wird, kann ein Wiedererlangen der Kontrolle einen ersten Schritt zur Reduktion und auch zur Abstinenz bedeuten.

In vielen Fällen stellt die erfolgreiche Reduktion einen wesentlichen Motivationsfaktor für den Raucher dar, dem häufig auch ein Abstinenzversuch folgt.



Viele Wege führen zum Ziel, die freiwillige Einnahme von Schadstoffen zu beenden.

# Hilfe beim Aufhören

Wer es sich fest vornimmt und gut plant, hat ausgezeichnete Chancen, mit dem Rauchen Schluss zu machen. Wichtig ist es, für sich selbst einen Zeitplan innerhalb der nächsten zwei bis drei Wochen zu erstellen, bis zu dem das Ziel (Rauchstopp) erreicht sein soll. Wer genügend motiviert ist, kann sein Rauchverhalten natürlich auch sofort beenden.

Wenn in den ersten Tagen nach dem Rauchstopp Rauchverlangen auftritt, können Nikotinersatz-Produkte dieses lindern. Im Normalfall lässt das Rauchverlangen bereits innerhalb der ersten Tage nach. Nach zwei bis drei Wochen des Nichtrauchens stellen auch starke RaucherInnen eine deutliche Besserung fest.

Es ist hilfreich, sich auch für kleine, erreichte Ziele zu belohnen. Unterstützung durch den Betrieb, durch die Familie und Freunde oder der Zusammenschluss von Gleichgesinnten erleichtern den Ausstieg aus dem Zigarettenkonsum.

Für Betriebe gibt es mehrere bewährte Programme, für einzelne Beschäftigte

ebenso wie für Gruppen. Den meisten ArbeitsmedizinerInnen sind sie bekannt. Auch spezielle Einrichtungen wie z.B. das Österreichische Nikotin Institut bieten Beratung an. Univ.-Prof. Dr. med. Michael Kunze (Institut für Sozialmedizin der Medizinischen Universität Wien): „Die aktive Teilnahme an einem Beratungsprogramm des Nikotin Instituts erhöht Ihre Chance zum Nichtraucher zu werden bis auf das Zwölfwache.“

## Rauch-Ersatzmittel

Eventuell auftretendes Rauchverlangen während des Stoppversuches kann man mit Nikotinersatz-Produkten lindern. Hierbei kann der Raucher aus folgenden Produkten wählen:





Bild: Nicorette

### Nikotinpflaster

Ideal für Personen, die konstant über den Tag hinweg rauchen. Das Nikotinpflaster wird auf eine freie Hautstelle geklebt (jeden Tag auf eine andere).

### Nikotinkaugummi

Ideal für Personen, die in unregelmäßigen Abständen oder nur bei bestimmten Gelegenheiten rauchen. Als Ersatzhandlung kann das Kauen eine beruhigende Wirkung haben. Der Kaugummi wird so lange gekaut, bis ein leichtes Brennen im Mund zu spüren ist, dann wird er in der Backettasche „geparkt“.



### Inhalator

Ideal für Personen, die über den Tag verteilt rauchen und während der Entwöhnung das Rauchritual vermissen. Dabei wird eine Nikotin-Kapsel in ein Zigaretten-Stick-artiges Mundstück gesteckt. Aus dem Mundstück kann Nikotin inhaliert werden.



Bild: Nicorette

### Tabletten

Tabletten sind ideal für alle Rauchertypen und sicher die unauffälligste Form der Nikotinersatztherapie. Man legt die Tablette unter die Zunge und lässt sie langsam zergehen (dauert ca. eine halbe Stunde).

### Andere Methoden

Auch Akupunktur, Hypnose und Praktiken der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Aufhörwilligen zur Unterstützung bei der Entwöhnung angeboten.

# Wie groß ist die Abhängigkeit?

Der Fagerström-Test gibt Auskunft über den Grad der Nikotinabhängigkeit. Ein kurzer Test, der absolut ehrlich durchgeführt werden muss.

**Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?**

|               |                 |                          |          |
|---------------|-----------------|--------------------------|----------|
| Innerhalb von | 5 Minuten       | <input type="checkbox"/> | 3 Punkte |
|               | 6 - 30 Minuten  | <input type="checkbox"/> | 2 Punkte |
|               | 31- 60 Minuten  | <input type="checkbox"/> | 1 Punkt  |
|               | nach 60 Minuten | <input type="checkbox"/> | 0 Punkte |

**Finden Sie es schwierig, dort, wo Rauchen verboten ist, nicht zu rauchen?**

|      |                          |          |
|------|--------------------------|----------|
| Ja   | <input type="checkbox"/> | 1 Punkt  |
| Nein | <input type="checkbox"/> | 0 Punkte |

**Auf welche Zigarette wollen Sie nicht verzichten?**

|                         |                          |          |
|-------------------------|--------------------------|----------|
| Auf die erste am Morgen | <input type="checkbox"/> | 1 Punkt  |
| auf Andere              | <input type="checkbox"/> | 0 Punkte |

**Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Durchschnitt pro Tag?**

|             |                          |          |
|-------------|--------------------------|----------|
| 31 und mehr | <input type="checkbox"/> | 3 Punkte |
| 21 - 30     | <input type="checkbox"/> | 2 Punkte |
| 11 - 20     | <input type="checkbox"/> | 1 Punkt  |
| bis 10      | <input type="checkbox"/> | 0 Punkte |

**Rauchen Sie am Morgen mehr als am restlichen Tag ?**

|      |                          |          |
|------|--------------------------|----------|
| Ja   | <input type="checkbox"/> | 1 Punkt  |
| Nein | <input type="checkbox"/> | 0 Punkte |

**Kann es vorkommen, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und das Bett hüten?**

|      |                          |          |
|------|--------------------------|----------|
| Ja   | <input type="checkbox"/> | 1 Punkt  |
| Nein | <input type="checkbox"/> | 0 Punkte |

### Auswertung:

|              |                                  |
|--------------|----------------------------------|
| 0 - 2 Punkte | Sehr geringe Nikotinabhängigkeit |
| 3 - 4 Punkte | Geringe Nikotinabhängigkeit      |
| 5 - 7 Punkte | Mittlere Nikotinabhängigkeit     |
| 8 -10 Punkte | Hohe Nikotinabhängigkeit         |



# Die Rechtslage



## NichtraucherInnen-schutz am Arbeitsplatz

Der Schutz von NichtraucherInnen am Arbeitsplatz ist in § 30 des ArbeitnehmerInnenschutzgesetzes geregelt:

- NichtraucherInnen müssen vor den Einwirkungen von Tabakrauch geschützt werden, soweit dies nach der Art des Betriebes möglich ist.
- In Aufenthalts- und Bereitschaftsräumen müssen NichtraucherInnen durch technische oder organisatorische Maßnahmen vor den Einwirkungen von Tabakrauch geschützt werden.

Generelles Rauchverbot besteht:

- Wenn RaucherInnen und NichtraucherInnen gemeinsam in einem Büro oder in einem vergleichbaren Arbeitsraum, der nur durch Betriebsangehörige genutzt wird, arbeiten müssen;
- in Sanitäts- und Umkleieräumen.

Nach dem § 12 des Tabakgesetzes besteht Rauchverbot in

- Räumen für Unterrichts- und Fortbildungszwecke,
- Räumen für Verhandlungszwecke und
- Räumen für schulsportliche Betätigung.

Werden solche Räume auch für andere Zwecke genutzt, gilt ein Rauchverbot auch in jener Zeitspanne vor der Nutzung für Unterricht, Fortbildung, Verhandlung oder Schulsport, die für die Entlüftung des Raumes erforderlich ist.

## Rauchverbot in „Räumen öffentlicher Orte“

Auf Grund einer Novelle des Tabakgesetzes ist seit 1. Jänner 2005 das Rauchen in allen Räumen öffentlicher Orte, das heißt in öffentlich zugänglichen Räumen verboten. Was unter dem Begriff „öffentlich“ zu verstehen ist, ist in § 1 Z 11 des Tabakgesetzes geregelt:

„Öffentlicher Ort ist jeder Ort, der von einem nicht von vornherein beschränkten Personenkreis ständig oder zu bestimmten Zeiten betreten werden kann, einschließlich der nicht ortsfesten Einrichtungen des öffentlichen und privaten Bus-, Schienen-, Flug- und Schiffsverkehrs.“

Rauchverbot herrscht daher auch in Geschäftslokalen, Büroräumen oder ähnlichen Räumen mit Kundenverkehr während der Dienst- bzw. Öffnungszeit; Rauchverbot besteht zum Beispiel in Einkaufs- und Kinozentren, Theaterfoyers, in Gängen, Stiegenhäusern, Eingangshallen von allgemein zugänglichen Gebäuden usw.

## Ausnahmen

Vom Rauchverbot ausgenommen sind Betriebe des Gastgewerbes, Tabaktrafiken und bestimmte Veranstaltungen für gemeinnützige, mildtätige oder kirchliche Zwecke. Eine weitere Ausnahme ermöglicht es Einrichtungen, die über eine ausreichende Anzahl von Räumlichkeiten verfügen, Räume zu bezeichnen, in denen das Rauchen gestattet ist. Es muss allerdings gewährleistet sein, dass der Tabakrauch nicht in einen mit Rauchverbot belegten Bereich dringt und das Rauchverbot dadurch umgangen wird. Diese Ausnahme gilt jedoch nicht für schulische oder andere Einrichtungen, in denen Kinder oder Jugendliche beaufsichtigt, aufgenommen oder beherbergt werden.

## Kennzeichnung

Rauchverbote sind in allen unter das Rauchverbot fallenden Räumen durch Rauchverbotshinweise kenntlich zu machen. Statt des Hinweises „Rauchen verboten“ können auch Rauchverbotsymbole verwendet werden, wenn aus ihnen eindeutig die Botschaft des Rauchverbots hervorgeht. Ab 1. Jänner 2007 ist das Nicht-Anbringen der Rauchverbotskennzeichnung strafbar.



# Weitere Informationen



Informationsseiten des Gesundheitsministeriums (BMGF):  
[www.isch.at](http://www.isch.at)

Informationsseiten des Arbeitsinspektorates:  
[www.arbeitsinspektion.gv.at](http://www.arbeitsinspektion.gv.at)

Initiative „Ärzte gegen Raucher-schäden“:  
[www.aerzteinitiative.at](http://www.aerzteinitiative.at)

Österreichische Krebshilfe:  
[www.krebshilfe.or.at](http://www.krebshilfe.or.at)

Das unabhängige Gesundheitsweb für Österreich:  
[www.netdoktor.at](http://www.netdoktor.at)

Österreichisches Nikotin Institut: (bietet auch Raucherberatung für Betriebe, wie Informationsveranstaltungen und Betreuungsprogramme):  
[www.nicotineinstitute.com](http://www.nicotineinstitute.com)

Österreichisches Rauchertelefon:  
[www.netdoktor.at](http://www.netdoktor.at)  
Tel.: 0810 810 013  
(österreichweit zum Ortstarif, Montag bis Freitag 15 bis 18 Uhr)

## Raucher-Information in den Bundesländern

**Wien:** Institut für Sozialmedizin der Medizinischen Universität Wien  
Tel.: (0664) 911 35 55

**Burgenland:** GIZ - Gesundheitsinformationszentrum der Burgenländischen Gebietskrankenkasse  
E-Mail: [giz@bgkk.sozvers.at](mailto:giz@bgkk.sozvers.at)  
Tel.: (0282) 608-2020

**Niederösterreich:** NÖ Gebietskrankenkasse  
[www.rauchertelefon.at](http://www.rauchertelefon.at)  
Tel.: 0810 810 013  
(österreichweit zum Ortstarif Montag bis Freitag 15 bis 18 Uhr)

**Oberösterreich:** OÖ Gebietskrankenkasse - Raucherberatung  
[www.ooegkk.at](http://www.ooegkk.at),  
E-Mail: [office@amd.at](mailto:office@amd.at)  
Tel.: (0732) 78 15 60  
Raucherberatung für Jugendliche:  
<http://www.takecontrol.at>

**Salzburg:** GIZ - Gesundheitsinformationszentrum der Salzburger Gebietskrankenkasse  
[www.esv.sgkk.at](http://www.esv.sgkk.at)  
Tel.: (0662) 87 14 91 - 0

**Steiermark:** Magistrat Graz, Gesundheitsamt Raucherentwöhnung  
[www.graz.at](http://www.graz.at)  
Tel. (0316) 872-3244 und 3245

## Raucherprotokolle

In Zusammenarbeit mit dem Institut für Sozialmedizin der Universität Wien hat die Firma Pfizer, die mit der Marke „Nicorette“ ein vollständiges Sortiment an Nikotin-Entwöhnungshilfen (Depotpflaster, Kaugummi, Inhalator, Microtab) anbietet, einen „Selbsthilfefaden auf dem Weg zum Nichtraucher“ entwickelt. Kernstück dieser Broschüre ist ein zehnteiliges Formular, in das während der gesamten Nichtraucher-Kur jede Zigarette eingetragen wird. Auch Auswertung und Analyse des Protokolls sind vorhanden. Darüber hinaus bietet die Firma Pfizer auch Hilfe bei der Gestaltung

von betrieblichen Seminaren und Kursen an.  
**Informationen:**  
[www.raucherhilfe.at](http://www.raucherhilfe.at)  
[www.nicorette.de](http://www.nicorette.de)  
[www.pfizer.at](http://www.pfizer.at)

## Bücher, die beim Ausstieg helfen



Peter Lindinger:  
**Nicht rauchen und trotzdem schlank**  
*Die Methode mit Köpfchen*



Ernst J. Schmidlechner:  
**Rauchzeichen**  
*Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit und Ihre Lachmuskeln*



Rudolf Schoberberger und Michael Kunze:  
**Nikotinabhängigkeit**



Anil Batra:  
**Neurobiologie der Alkohol- und Nikotin-abhängigkeit**



Peter Boyle u.a.:  
**Tobacco and Public Health**