

## Buchtipp zum Welt-Nichtrauchertag

Am 31. Mai jeden Jahres ist Welt-Nichtrauchertag. Hier soll nicht das diesjährige Motto dieses weltweiten Gedenktages „Lass Dich nicht anmachen!“ näher erläutert werden, mit dem vor allem die Tabakwerbung in Deutschland angeprangert wird. Sondern wir wollen diesen Welt-Nichtrauchertag zum Anlass nehmen, das nagelneue Buch von Vera Kaltwasser zu empfehlen: „Mit Achtsamkeit zum Nichtrauchen. Der sanfte Weg zum Erfolg.“



Auch unter dem Kreis der Anhänger des Qigong gibt es Raucher. Wer selbst einer ist oder jemanden kennt, der diese gesundheitsschädliche Angewohnheit endlich ablegen möchte, für den oder die kommt dieses Buch genau zur rechten Zeit.

Vera Kaltwasser, selbst einmal Raucherin, hat das erste Nichtraucherbuch geschrieben, das auf Achtsamkeit basiert. Sie empfiehlt „Edles Rüstzeug“ auf dem Weg zum Nichtraucher: nämlich Achtsamkeit und Meditation, Visualisierungen, den Weg des inneren Dialogs und – als ausgebildete Qigong-Lehrerin eigentlich naheliegend – Qigong. Darüber hinaus erklärt sie leicht nachvollziehbar die wissenschaftlichen Hintergründe aus der Hirnforschung dieser „heißen Liebesgeschichte“ zu den Glimmstängeln und führt den Leser sehr mitfühlend und einfühlsam auf den sanften Weg hin zu Selbstbestimmung, Gesundheit und Lebensfreude.

Das Buch ist im Beltz-Verlag erschienen und kostet 14,90 Euro (ISBN 978-3-407-8596-3).