

## **Aktuelle Pressemitteilung**

### **Der gute Vorsatz, mit dem Rauchen aufzuhören**

#### **So kann es klappen: Zeitschrift Men's Health hat drei Methoden zum Abgewöhnen ausprobiert**

**Rosenheim, 30.12.2009** – Auch dieses Jahr werden pünktlich zum Jahreswechsel wieder viele Raucher in der Sylvesternacht den Entschluss fassen, ab dem 01.01.2010 endgültig die Finger von der Zigarette zu lassen. Leider hält dieser gute Vorsatz oft nicht allzu lange an. Viele Raucher, die es wirklich ernst meinen, begeben sich dann auf die Suche nach professioneller Unterstützung beim Abgewöhnen, um „es“ mit der richtigen Hilfestellung doch noch schaffen zu können.

Die Zeitschrift Men's Health berichtet in ihrer aktuellen Ausgabe 1/2010 über den Selbstversuch eines ehemals rauchenden Redakteurs, der die drei unterschiedlichen Methoden „Akupunktur“, „Hypnose“ und „Nichtraucherseminare von Allen Carr“ getestet hat.

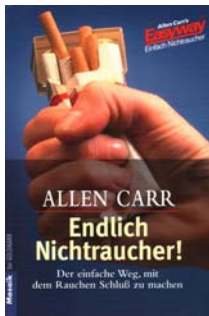
Der Ansatz von Allen Carr ([www.allen-carr.de](http://www.allen-carr.de)), der durch den Bestseller „Endlich Nichtraucher!“ weltweit bekannt wurde, hat bei Autor Christopher Ost nachhaltigen Eindruck hinterlassen:

*„Mit einem Preis von 249 Euro ist das Allen-Carr-Seminar zwar die teuerste Methode im Test, allerdings auch die effektivste – für mich jedenfalls. Denn es wird Klartext geredet.“*

Klartext heißt in diesem Fall, dass dem Raucher im Seminar Schritt für Schritt bewusst wird, aus welchen Gründen er eigentlich immer wieder zur Zigarette greift. Dadurch werden vermeintliche „Vorteile“ des Rauchens, die in Wirklichkeit nicht existieren, hinterfragt und kritisch betrachtet. Der Men's Health-Tester liefert dafür ein gutes Beispiel:

*„Aber sind die Raucher nicht die entspannteren Menschen? Beobachten Sie mal einen, der nicht rauchen darf. Ich finde das Gezappel alles andere als entspannt - da lasse ich das Rauchen dann doch lieber sein.“*

Die Allen-Carr-Seminare nach seiner bewusst leichten Easyway-Methode werden in Deutschland seit über 15 Jahren angeboten und regelmäßig in verschiedensten Städten abgehalten. Die Kurse, die auch von vielen Krankenkassen bezuschusst



**Allen Carr's  
Easyway®**  
Exklusiv bei **easywell**

werden, dauern rund sechs Stunden und werden ausschließlich von vormals selbst starken Rauchern geleitet. Jährlich nehmen mehr als 10.000 Raucher teil, von denen (belegt durch wissenschaftliche Studien) mehr als die Hälfte anschließend dauerhaft Nichtraucher bleiben. Diesen Eindruck scheint auch Men's Health gewonnen zu haben:

*„Dieser konsequente, professionelle und überzeugende Vortrag holt auch viele der letzten Zweifler ins Nichtraucher-Boot.“*

Interessenten erhalten weitere Informationen im Internet unter [www.allen-carr.de](http://www.allen-carr.de) sowie über die kostenlose Hotline 08000 – 7 28 24 36.

#### **Über Easywell / Allen Carr Deutschland:**

Die Easywell GmbH bietet Nichtraucher-Seminare für Privatpersonen und Unternehmen an. Die Seminare basieren auf der Easyway-Methode von Allen Carr (1934-2006), der durch den millionenfach verkauften Bestseller „Endlich Nichtraucher!“ weltweit bekannt wurde. Im Firmenbereich zählen renommierte Unternehmen wie Allianz, DaimlerChrysler und IBM zu den Kunden von Easywell und führen betriebsinterne Seminare für Ihre Mitarbeiter durch. Mehrere wissenschaftliche Langzeitstudien belegen eine Erfolgsquote von über 50 Prozent. Die Kurse sind vom Bundesverband der Betriebskrankenkassen anerkannt und werden von den meisten gesetzlichen Kassen bezuschusst.

[www.easywell.de](http://www.easywell.de)

#### **Pressekontakt:**

FX Kommunikation  
Felix Hansel / PR-Beratung  
Stuhlbergerstr. 3  
D – 80999 München  
Tel.: +49-(0)89-6230-3490  
E-Mail: [hansel@fx-kommunikation.de](mailto:hansel@fx-kommunikation.de)  
Web: <http://www.fx-kommunikation.de>

#### **Unternehmenskontakt:**

Easywell GmbH  
Dr. Thomas Oehlke  
Kirchenweg 41  
D – 83026 Rosenheim  
Tel.: +49-(0)8031-90190-0  
Fax: +49-(0)8031-90190-90  
E-Mail: [thomas.oehlke@easywell.de](mailto:thomas.oehlke@easywell.de)  
Web: <http://www.easywell.de>