

## Allen Carr verstorben

Mit großem Bedauern geben wir bekannt, dass der weltweit bekannteste Nichtrauchertrainer, Allen Carr, am 29.11.2006 an den Folgen von Lungenkrebs verstorben ist.

Allen Carr galt seit vielen Jahren als erster Ansprechpartner für aufhörwillige Raucher. Sein Buch "Endlich Nichtraucher" wurde rund 10 Millionen mal verkauft. Seine so genannten Easyway Nicht-raucherseminare wurden allein im Jahr 2005 von über 40.000 Menschen in mehr als 30 Ländern besucht. Im deutschsprachigen Raum haben bislang mehr als 75.000 Menschen an den Easyway Seminaren teilgenommen.

Der Engländer Allen Carr wurde am 02.09.1934 geboren. Er war ursprünglich Steuerberater und mit rund 100 Zigaretten am Tag starker Kettenraucher. Nach vielen vergeblichen Versuchen, das Rauchen aufzugeben, fand er schließlich die unter seinem Namen bekannt gewordene Easyway-Methode. Aufhören war für ihn ganz einfach, nachdem er das Problem Rauchen im Kopf gelöst hatte. Unmittelbar darauf hat er in Raynes Park London damit begonnen, Nichtraucher-Kurse für die Öffentlichkeit zu halten, und zwar zunächst Einzel-Sessions, später aufgrund der großen Nachfrage für 2, 3, 4, 5 und schließlich für 6 Personen. Aufgrund der großen Nachfrage, hat er seine Methode in das Buch "Easyway to Stop Smoking" (in Deutschland: "Endlich Nichtraucher") gepackt, das mehr als 20 Jahre nach dem ersten Erscheinen nach wie vor in den Bestseller-Listen rangiert. Kurz danach begann er seinen ersten Easyway Trainer auszubilden und Nichtraucherkurse nicht mehr nur in London, sondern auch in Birmingham anzubieten. Raucher, denen er geholfen hatte, von den Zigaretten loszukommen, traten an ihn heran und wollten in ihren Ländern selbst Kurse nach Allen Carr's Methode halten. So wurde das weltweite Allen Carr Netzwerk geboren. Heute, keine 20 Jahre danach, gibt es mehr als 70 Standorte in über 30 Ländern.

Von 1983 bis 2003 hielt er selbst Seminare ab. Da bei den Seminaren geraucht werden kann und soll, fanden alle seine Kurse in verrauchten Räumen statt. Dies könnte schlussendlich gemeinsam mit seiner 20-jährigen Rauchergeschichte zu seiner Lungenkrebserkrankung beigetragen haben. Allen Carr stellte kürzlich dazu fest:

"Wenn das der Preis war, den ich zahlen muss, um so vielen Rauchern geholfen zu haben, dann zahle ich ihn gerne. Ich bin mir sicher, dass ich bereits vor 20 Jahren gestorben wäre, wenn ich nicht die letzten 23 Jahre als Nichtraucher verbracht hätte. Ich schätze diese Jahre als die wertvollsten meines Lebens ein."

Er selbst hatte rund 15.000 Menschen in seinen Kursen. Zählt man die Kurse, Buch-, CD- und Video-Verkäufe zusammen, dürfte seine Methode bislang rund 10 Millionen Menschen geholfen haben, von der Zigarette loszukommen.

Zwei aktuelle Langzeitstudien an der Medizinischen Universität Wien beweisen den Erfolg seiner Seminare. Selbst zwölf Monate nach dem Seminar waren über 53% der Befragten rauchfrei. Drei Jahre nach dem Seminar waren es noch immer 51,6%. Diese hohen Langzeit-Erfolgsraten konnten bislang von keiner anderen in Deutschland wissenschaftlich untersuchten Methode zur Raucherentwöhnung erreicht werden.

Seine Methode ist auf viele Bereiche des menschlichen Alltags anwendbar. Deshalb schrieb Allen Carr neben dem Buch "Endlich Nichtraucher" Bücher zur Bewältigung von "Alkoholproblemen", "Flugangst" und zum Thema "Wunschgewicht". Zuletzt arbeitete Allen Carr an einem Buch über die Strategien der Pharmaindustrie im Zusammenhang mit Nikotinersatzpräparaten. Dieses Buch soll kostenlos und damit für alle Raucher zugänglich, in verschiedenen Zeitungen erscheinen.

Er hinterlässt neben seiner Frau vier erwachsene Kinder und mehrere Enkelkinder.

Die Ziele und Erfolge von Allen Carr werden natürlich auch in Zukunft von dem breiten Netzwerk seiner Trainer und Mitarbeiter in seinem Sinne weiter geführt.

In Tiefster Trauer und Dankbarkeit

Allen Carr´s Easyway Deutschland, Österreich, Schweiz