

# Stop smoking the easy way

Methoden zum Aufhören gibt es viele. Von Akupunktur über Hypnose bis zu Nikotin-pflastern und Medikamenten mit fragwürdigen Nebenwirkungen reicht die Palette der Aufhörstrategien.

**E**in Raucher zündet sich ja bereits beim Gedanken an eine solche "Behandlung" die nächste Zigarette an. Dann gibt es natürlich auch den eigenen Willen, der sehr stark sein kann. Aber selbst nach Jahren der Zigarettenabstinenz kommt das Gefühl "Jetzt würd' ich gerne eine rauchen" immer wieder hoch.

## The easy way

Vor etwa 20 Jahren hat der Engländer Allen Carr, selbst über Jahrzehnte geübter Kettenraucher, einen Weg entwickelt, wie er schnell, einfach und endgültig aufhören kann. Seitdem haben es Millionen Menschen weltweit geschafft, glückliche Nichtraucher zu werden; entweder mit dem Bestseller von Allen Carr "Endlich Nichtraucher" oder mit einem Nichtraucherkurs von Allen Carr's Easyway. Allein in Österreich haben seit der Markteinführung der Seminare im Jahr 1998 mehr als 10.000 Menschen die Easyway Seminare besucht.

## Die Methode

Leicht und einfach aufhören funktioniert ohne jegliche Hilfsmittel, ohne Schreckensbilder oder Gesundheitsvorträge. Die Auswirkungen des Rauchens sind ja bekannt. In den Easyway Kursen bekommen die Teilnehme-

rinnen neue Erkenntnisse über das Rauchen vermittelt. Sie erkennen, weshalb sie rauchen, warum es bisher so schwer war, damit aufzuhören und wie sie ganz einfach für den Rest ihres Lebens davon loskommen.

Alle Easyway-TrainerInnen haben selbst geraucht und mit der Methode aufgehört. Nur wer selbst geraucht hat, kann verstehen, was ein Raucher fühlt. Bequeme Kleidung, offene Ohren und der Wunsch aufzuhören ist alles, was die TeilnehmerInnen mitbringen müssen. Der Rest geschieht von selbst.

## 53,3 Prozent

Im Jänner 2004 wurde eine unabhängige Studie von Univ.-Prof. Dr. Manfred Neuberger, Institut für Umwelthygiene der Medizinischen Universität Wien, und dem Marketmind Institut veröffentlicht. Diese sollte die Langzeiterfolgsquote der Nichtraucherseminare von Allen Carr's Easyway untersuchen und kam zu sensationellen Ergebnissen:

"Wenigstens ein Jahr lang rauchfrei - das gelang selbst den besten Therapeuten mit Einsatz von Nikotin und Psychopharmaka nur bei jedem dritten Raucher. Deshalb ist das erste Ergebnis der Evaluation von Gruppenkursen, die in ganz Österreich nach der Easyway-Methode durchgeführt wurden, auch international eine

Sensation: Die Schnellkurse von nur sechs Stunden Dauer hatten bei jedem zweiten Raucher einen Langzeiterfolg", so Univ.-Prof. Dr. Manfred Neuberger.

## Firmenkurse

Grosses Engagement setzt Allen Carr's Easyway in die Kooperation mit österreichischen Unternehmen. Die Gesundheit der Mitarbeiter ist ein wesentlicher Bestandteil des Erfolgs von Betrieben. Und gerade in Unternehmen ist die Easyway-Methode besonders erfolgreich und sehr gefragt. Das hat auch die o.a. Studie gezeigt:

"Die Methode ist geeignet, um die Raucherrate in Betrieben effizient zu senken, Gesundheitszustand und Wohlbefinden der Belegschaft zu steigern und den Weg zu rauchfreien Betrieben zu ebnet. Die Erfolgsrate war höher als bei alternativen Methoden", lautet es im Endbericht der Studie.

## Projektleitung:

Andrea Werle  
a.werle@wirtschaftsblatt.at

## Redaktion:

Andreas Hierzenberger  
a.hierzenberger@wirtschaftsblatt.at



In **6** Stunden  
Nichtraucher.

## Kompetent

Mehr als 80 österreichische Unternehmen vertrauen Easyway als Partner auf dem Weg zum rauchfreien Unternehmen.

## Erfolgreich

Eine aktuelle österreichische Studie bestätigt unseren Erfolg.

## Schnell

In nur 6 Stunden zeigen wir den Teilnehmern, wie es einfach und leicht ohne Zigarette geht - für immer.

Kostenlose Infos unter: **0800/72 82 436**

Allen Carr's Easyway, Triester Straße 42, **www.raucherhotline.at**  
8724 Spielberg, info@allen-carr.at



## Dauerhaft rauchfrei!

Rauchfreies Unternehmen in nur sechs Stunden!

Medizinischen Uni Wien beweist. Entscheidend dabei ist die Langzeiterfolgsquote. Und hier liefern die Easyway Seminare Spitzenwerte. Mittlerweile setzen mehr als 80 österreichische Unternehmen auf den weltweiten Marktführer unter den Nichtraucherseminaren.

**B**etriebliche Gesundheitsvorsorge ist ein Erfolgsfaktor für Unternehmen. Im Mittelpunkt dabei steht heute mehr denn je das Thema Rauchen. Seit vielen Jahren gelten die Easyway Nichtraucherseminare nach der Allen Carr Methode als überdurchschnittlich erfolgreich, wenn es darum geht, Menschen in nur sechs Stunden einfach und dauerhaft von der Zigarette wegzuführen.

Gerade in Unternehmen greift diese Methode besonders gut, wie auch eine aktuelle Studie an der

## Angebot

Damit Sie sich als Unternehmer vom Erfolg der Seminare überzeugen können, bietet Ihnen Easyway einmalig **zwei Seminarplätze zum Preis von einem**. Füllen Sie einfach die folgenden Informationen aus und faxen Sie den Info-Coupon an 03512/44 7 55-14. Das Easyway Büro nimmt danach umgehend mit Ihnen Kontakt auf. Oder Sie rufen uns an: 03512/44 7 55. Das Easyway Team steht Ihnen für alle Ihre Fragen zur Verfügung.

Name und Funktion: .....

Unternehmen und Anschrift: .....

Telefonnummer: .....