

**Allen Carr's**  
**EASYway**®

Exklusiv bei **easywell**

**Allen Carr's Easyway**  
**„Endlich Nichtraucher“**

**Auszüge aus dem**  
**Allen Carr Programm**

A photograph of a lit cigarette in a glass ashtray. The cigarette is lit, with a small amount of ash and smoke visible. The ashtray is clear glass and contains some ash. The background is a plain, light-colored wall.

Es gibt kaum Raucher, die nicht schon einmal den Entschluss gefasst haben, mit dem Rauchen aufzuhören – auch wenn die meisten guten Vorsätze früher oder später wieder über den Haufen geschmissen wurden.

Allen Carr rauchte bis 1983 100 Zigaretten am Tag. Dann fand er für sich eine Methode, für immer das Rauchen zu beenden. Er gab seinen Job als Wirtschaftsprüfer auf und begann in London Nichtraucherseminare zu geben.

20 Jahre später ist aus Allen Carr`s Easyway ein weltweites Unternehmen mit Niederlassungen in mehr als 30 Ländern geworden. Zehntausende Raucher beenden jedes Jahr erfolgreich mit der Methode von Allen Carr das Rauchen. Das Buch „Endlich Nichtraucher“ von Allen Carr wurde ein internationaler Bestseller und mehrere Millionen Mal verkauft.

In Deutschland, Österreich und der Schweiz können Sie an ca. 30 Standorten regelmäßig an Allen Carr Seminaren teilnehmen. Die meisten Krankenkassen in Deutschland bezahlen ein Zuschuss zu den Seminaren.

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie Gedanken und Tipps zum Thema Rauchen, die Ihnen die Sichtweise von Allen Carr näher bringen soll. Auch wenn diese Anregungen keinen Ersatz für das komplette Seminar darstellen, so werden Sie hoffentlich besser verstehen, worum es beim Rauchen wirklich geht und wie wir Ihnen helfen können. Egal wie oft Sie bereits probiert haben aufzuhören, gehen Sie unvoreingenommen an das Ganze heran. Sie können es genauso schaffen, wie die Millionen Raucher vor Ihnen, die bereits erfolgreich mit der Easyway Methode das Rauchen beendet haben.

KEIN RAUCHER RAUCHT, WEIL ER ES GERN TUT, SONDERN, WEIL  
DIE BISHERIGEN VERSUCHE AUFZUHÖREN  
GESCHEITERT SIND.

ABER ZUM GLÜCK GIBT ES AUCH FÜR SIE DEN EASYWAY.

## Fragen und Antworten zum Rauchen

### **Wann haben Sie sich entschieden ein Raucher zu werden?**

Nein, ich frage Sie nicht, was der Anlass für Ihre erste Zigarette war, sondern wann Sie sich entschieden haben, Tag für Tag zu rauchen? *Oder sind Sie, wie jeder andere Raucher, einfach nur in eine Falle gelockt worden?*

Wenn JA, wann werden Sie aufhören? *Wenn Sie 100.000 € ausgegeben haben? Wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist? Wie viele Jahre rauchen Sie schon? Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum der richtige Zeitpunkt zum Aufhören nie einzutreten scheint.*

### **Welche Vorteile es hat, Raucher zu sein**

**Keine.** Und das soll nicht heißen, dass beim Rauchen die Nachteile überwiegen, sondern es heißt, dass es keinerlei Art von Genuss oder Hilfe mit sich bringt. Im Gegenteil, Rauchen ruiniert ihre Gesundheit und ihr Selbstvertrauen, es ruft Langeweile, Ruhelosigkeit und Unzufriedenheit hervor. Die Zigarette ist alles andere als ein Freund, man kann sich kaum einen schlimmeren Feind vorstellen.

### **Was ist ein Nichtraucher?**

Der tatsächliche Unterschied zwischen einem Raucher und einem Nichtraucher besteht nicht darin, dass Letzterer nicht raucht, sondern dass er oder sie nicht das Bedürfnis haben zu rauchen. Wenn Sie nicht das Bedürfnis haben zu rauchen, geraten Sie nicht in Versuchung zu rauchen und brauchen folglich auch keine Willenskraft, um der Versuchung zu widerstehen. EIN NICHTRAUCHER WILL NICHT RAUCHEN!

### **Wenn Sie Raucher sind**

Dann zünden Sie sich jetzt eine Zigarette an. Nehmen Sie sechs tiefe Züge, und beantworten Sie für sich die Frage, was genau Sie daran genießen. Ist es vielleicht gar kein so großer Genuss, schädlichen Rauch in die Lunge zu inhalieren, sondern geht es vielmehr darum, dass Sie sich ohne Zigaretten bei geselligen Anlässen verloren fühlen oder schlechter mit Stress fertig werden können?

### **Körperlicher Entzug**

Auch wenn es auf der Welt keine andere Droge gibt, die so schnell zur Abhängigkeit führt, ist diese Abhängigkeit nie wirklich schlimm. Die körperlich tatsächlich wahrnehmbaren Entzugserscheinungen von Nikotin sind so gering, dass der Raucher dieses „Gefühl“ nur kennt als: „ICH WILL EINE ZIGARETTE“! Nikotinentzug fühlt sich an wie ein Hungergefühl nach Essen. In beiden Fällen fühlen Sie sich leicht reizbar und leer, solange Sie Ihr Bedürfnis nicht befriedigen können, sind aber zuversichtlich und entspannt, sobald der Hunger oder der Nikotinentzug gestillt ist. Die spürbare körperliche Beeinträchtigung verschwindet nach nur wenigen Tagen. Nach kurzer Zeit sind Sie frei von der Sklaverei.

### **Die Gehirnwäsche**

Von Kindesbeinen an werden wir tagtäglich massiv mit der Botschaft bombardiert, Zigaretten seien gut gegen Langeweile und Stress und förderten Konzentration und Entspannung. Auf dem Weg zur Exekution ist der letzte Wunsch des Todeskandidaten immer der nach einer Zigarette. Ein werdender Vater geht kettenrauchend vor dem Kreissaal auf und ab. Ist das Baby dann auf der Welt, werden zur Feier des Tages Zigarren ausgegeben. Solange wir nicht in die Falle getappt sind, kann sie uns nichts anhaben, denn die wunderbare Wahrheit lautet: Unser Leben war perfekt, bis wir uns jene erste Zigarette angesteckt haben. Damit tritt die „kleine Bestie“ in Aktion und bestätigt die Gehirnwäsche oder, besser ausgedrückt, manipuliert unser Gehirn so, dass wir sie für bare Münze nehmen.

### **Die Easyway Methode von Allen Carr**

Es ist einfach, wenn Sie die falschen Vorstellungen und Missverständnisse beseitigen, die das Aufhören so schwer machen. Raucher wollen das Rauchen „aufgeben“. Das lässt auf ein Opfer schließen. Aber da ist nichts, was man aufgeben müsste. *Die große und die kleine Bestie schaffen die Illusion eines Genusses oder einer Hilfe.* Doch genau das Gegenteil ist der Fall. *Es handelt sich nicht um Willenschwäche, sondern um einen Konflikt.*

### **Das Gefühl der Leere**

Stellen Sie sich dieses Gefühl der Leere als Monster in Ihrem Körper vor, das sich von Nikotin ernährt. Ein kaum wahrnehmbares Jucken, das Sie teilweise und vorübergehend durch das Anzünden einer Zigarette abstellen können. Es ist wie mit den zu engen Schuhen: Je länger Sie leiden, umso größer ist die Erleichterung, wenn Sie die Schuhe ausziehen. Aus diesem Grund sind die so genannten besonderen Zigaretten immer jene, die auf eine Periode der Abstinenz folgen: Nach dem Essen, nach dem Sport, nach dem Sex oder was auch immer. Der wahre Grund, warum jeder Raucher immer weiter raucht, ist der, *dass die kleine Nikotinbestie in ihm gefüttert werden will.* LASSEN SIE DAS NIKOTINMONSTER VERHUNGERN!

### **Diese Reizbarkeit**

Diese kann sich bereits einstellen, bevor das Päckchen ganz zu Ende geraucht ist. Sie sind auf einer Party und teilen sich die Zigaretten genau ein: Eine sparen Sie für das Zubettgehen, die andere für den nächsten Morgen auf. Da kommt irgendein Mensch auf Sie zu und fragt, ob es Ihnen etwas ausmachen würde, ihm eine Zigarette zu geben. Während Sie seinem Wunsch aus Höflichkeit nachkommen, haben Sie nur einen Gedanken: *Ob es mir etwas ausmacht? Natürlich macht es mir etwas aus! Ich könnte dir jederzeit einen Liter Blut oder eine Niere spenden, aber doch nicht meine letzte Zigarette!* Abhängigkeit findet in erster Linie nicht im Körper statt, sondern im Kopf. Die kaum wahrnehmbare körperliche Beeinträchtigung, die die kleine Bestie bewirkt, wirkt als Katalysator, um die große auf den Plan zu rufen. *Diese große Bestie ist für Angst- und Panikzustände verantwortlich – für den Irrglauben, dass wir ohne Nikotin das Leben nicht genießen oder bewältigen können.*

### **Jammernde und winselnde Exraucher**

„Ich hätte so gerne eine Zigarette“. Wie oft hören Sie diesen oder einen ähnlichen Ausspruch von ehemaligen Rauchern, egal, ob Sie nun vor ein paar Stunden, Tagen oder sogar Jahren aufgehört haben? Sind es diese rührseligen, weinerlichen Zeitgenossen, die Nochrachern so viel Angst einjagen, dass diese nicht einmal den Versuch wagen, mit dem Rauchen aufzuhören? Ist es die Überzeugung, einmal Raucher – immer Raucher, die einen nicht frei werden lässt?

DAS IST ABSOLUTER UNSINN!

### **Einmal Raucher immer Raucher**

Nur dann wenn Sie davon überzeugt sind, echten Genuss oder einen Vorteil daraus zu ziehen. Haben Sie aber erst einmal realisiert, dass Rauchen nicht nur Ihre Gesundheit und Ihren Geldbeutel ruiniert, sondern auch Ihr Nervenkostüm und Ihr Selbstvertrauen, werden Sie, genau wie jeder andere Raucher auch, *den Prozess des Aufhörens als positiv empfinden: SOFORT UND AUF DAUER!*

### **Wie dumm kann man eigentlich sein?**

Wie ist es möglich, dass ein intelligenter Mensch beschließt aufzuhören und dann bis an sein Lebensende jammert, weil er nicht hin und wieder zur Zigarette greifen kann? Weil er seine Entscheidung in Frage stellt. Weil er glaubt, ein Opfer zu bringen, weil er der Meinung ist, das Rauchen sei tatsächlich echter Genuss oder Hilfe gewesen. Sie beklagen etwas, das nie richtig existiert hat. Nehmen wir nur einmal jene Lieblingszigarette wie die nach dem Essen: Wie viele tausend Mahlzeiten haben Sie in Ihrem Leben schon eingenommen? Können Sie sich erinnern, dass Sie jemals gedacht haben: *Diese Zigarette schmeckt wirklich fantastisch!*? Oder genießen wir das Rauchen eigentlich gar nicht so richtig, sondern glauben nur es zu genießen, weil wir uns ohne Zigaretten unsicher fühlen?

### **Trügerische Gründe für das Rauchen**

Weil es gut schmeckt? *Essen Sie die Zigaretten etwa?*

Um die Hände zu beschäftigen? *Versuchen Sie es doch mit einem Bleistift.*

Wegen der oralen Befriedigung? *Nehmen Sie einen Kaugummi.*

Gegen Langeweile und Stress und gleichzeitig auch zur Förderung von Entspannung und Konzentration? *Aber Langeweile und Konzentration sind genau wie Stress und Entspannung völlig gegensätzliche Dinge.*

### **Starke Gewohnheiten**

Rauchen ist eine Gewohnheit und Gewohnheiten sind schwer abzustellen! Wirklich? Angenommen in Ihrem Auto ist der Blinker auf der linken Seite. Jetzt bekommen Sie ein neues Auto und der Blinker ist nun auf der rechten Seite. Werden Sie daran verzweifeln? *Nein! Es gelingt uns sofort und ohne übermäßigen Stress, diese „Gewohnheit“ zu ändern.* Nikotin ist ein hochwirksames Gift. Der Nikotingehalt nur einer Zigarette kann Sie bei Injektion in eine Vene umbringen. Das ist die Erklärung, warum man sich nach den ersten Zigaretten schwindlig fühlt und Übelkeit verspürt.

### **Meine Lieblingszigaretten**

Die erste am Morgen? *Ist das nicht diejenige, mit der der Husten erst einmal kommt und die für viele am übelsten schmeckt?* Die nach dem Essen oder zu einem alkoholischen Getränk, die beim Telefonieren oder in einer stressigen Situation? *Wie kann die identische Zigarette aus ein- und derselben Packung anders schmecken oder die genau entgegengesetzte Wirkung besitzen wie jene, die man eine Stunde vorher geraucht hat?*

### **Der Geschmack**

Die meisten Raucher können sich noch gut daran erinnern, wie schlecht die ersten Zigaretten schmeckten und mit wie viel Mühe sie das Inhalieren lernten. Fragen Sie einen Raucher: „Verzichten Sie auf das Rauchen, wenn Sie Ihre Marke nicht bekommen?“ *Ein Raucher würde lieber Kuhmist rauchen als überhaupt nicht!* Es ist, als würde man in einer Schweinemast arbeiten – nach einer Weile wird man immun gegen den Geruch. *Raucher werden immun gegen den Geruch und Geschmack von Tabak.*

### **Die erste Zigarette am Morgen**

Das ist die, die dazu führt, dass wir uns die Lunge aus dem Leib husten, und ironischerweise für viele Raucher eine der wichtigsten. Das liegt daran, dass wir vorher acht Stunden ohne Nikotin zugebracht haben. Nach dem Aufwachen sind wir damit beschäftigt, eine Reihe von Beeinträchtigungen zu beseitigen: die volle Blase zu leeren, unseren Durst zu stillen und so weiter. Ein Nichtraucher stillt auch seinen Hunger. *Ein Raucher hingegen zündet sich eher eine Zigarette an.*

### **Nur die „EINE“ beim Weggehen**

*Warum nur eine, wenn der Genuss so groß ist? Und wenn er es nicht ist, warum sollten Sie überhaupt rauchen? Ich halte es eine Woche ohne Bananen aus und habe dabei nicht im geringsten das Bedürfnis, es an die große Glocke zu hängen. Vielleicht würde ich es tun, wenn es mir schwer fallen würde, eine ganze Woche lang zu verzichten. Wenn wir schon stolz darauf sind, wie wenig wir rauchen, muss es einfach grandios sein, ganz frei zu sein!*

### **Es ist so Gesellig**

*Rauchen ist in etwa so gesellig wie übel riechender Flatus im Aufzug!*

Früher fragte man, wenn man ein fremdes Büro oder Haus betrat: „Stört es, wenn ich rauche?“ und bat damit auf höfliche Art um einen Aschenbecher. Heute sieht man Sie an, als kämen Sie von einem anderen Stern. Raucher betrachten sich selbst als Geächtete. Die größte Belohnung für das Aufhören besteht darin, von dieser dunklen Wolke und der Selbstverachtung befreit zu sein und *andere Raucher nicht mehr zu beneiden, sondern Mitleid mit ihnen zu empfinden.*

### **Telefon-Zigarette**

Eine Ausrede, die wir in unseren Seminaren in erster Linie von erfolgreichen Managern hören. Was ist am Telefonieren so stressig? Es wird weder explodieren noch beißen. Der Stress kommt von der kleinen Bestie. Aus dem gleichen Grund fällt es Rauchern schwer, sich zu konzentrieren, ohne vorher die kleine Ablenkung beseitigt zu haben. Nichtraucher leiden offenbar nicht unter diesem Problem.

### **Langeweile-Zigarette**

Wirklich? Langeweile ist eine Einstellung. Denken Sie beim Rauchen etwa: Das Rauchen ist ja so spannend und faszinierend? Können Sie sich etwas Langweiligeres vorstellen, als eine Zigarette nach der anderen zu rauchen, und dies Tag für Tag? Wenn uns langweilig ist, rauchen wir, weil uns nichts von der kleinen Bestie ablenkt.

### **Alle Raucher belügen sich selbst**

Warum? Weil wir spüren, dass wir in eine Falle getappt sind und uns für dumm und willensschwach halten, wenn wir uns nicht mehr daraus befreien können. Also führen wir fadenscheinige Gründe an, um unsere Dummheit zu rechtfertigen und uns einen Rest von Selbstachtung zu bewahren. Einen Nichtraucher können wir damit nicht über die Wahrheit hinwegtäuschen. Wir können das nicht einmal selbst.

### **Das Tauziehen im Kopf**

Jeder Raucher leidet unter einem permanenten Hin- und Hergerissen sein:

Die eine Seite sagt: „Rauchen ist schmutzig und abstoßend, es macht mich zum Sklaven, es ruiniert meine Gesundheit und meine Finanzen“. Die andere Seite sagt: „Die Zigarette ist mein Freund, mein Vergnügen, meine Stütze“.

In Wirklichkeit handelt es sich um ein Tauziehen der Ängste. Dabei gibt es keinen echten Genuss und keine echte Hilfe. Auf beiden Seiten zieht Angst. *Die wahre Frage lautet: Wie kann ich ohne Zigaretten das Leben genießen oder mich im Leben zurechtfinden?*

Beide Arten von Ängsten werden durch Nikotin hervorgerufen. Nichtraucher leiden unter keiner von beiden. **GENAU WIE SIE; WENN SIE ERST EINMAL AUFGEHÖRT HABEN!**

### **Warum fällt mir das Aufhören so schwer?**

Weil die beiden Bestien Sie glauben machen, ein echtes Opfer zu bringen, ein Essen nie mehr richtig genießen zu können, mit Stress nicht mehr zurechtzukommen, Entzugserscheinungen durchmachen zu müssen und, selbst wenn Sie es schaffen sollten, bis zum Ende ihres Lebens gegen die Versuchung ankämpfen zu müssen. Und zum anderen haben Sie eine lebenslange Gehirnwäsche durch das Heer jener Raucher, die nach vielen Jahren der Abstinenz wieder angefangen haben oder immer noch klagen, wie sehr sie die Zigaretten vermissen.

### **Die Methode mit Willenskraft**

Etwas löst den Vorsatz aus, mit dem Rauchen aufzuhören. Der Raucher hofft nun, dass er, wenn er nur lange genug den Willen aufbringt, der Versuchung zu widerstehen, eines Tages mit dem Gefühl aufwachen wird: ICH BIN FREI!

Aus unerklärlichen Gründen möchten Sie immer noch rauchen, dürfen aber nicht. Nun fühlen Sie sich noch miserabler. Bald dreht sich Ihr ganzes Leben nur noch um den Kummer, nicht mehr rauchen zu dürfen. Sie haben es satt, dauernd niedergeschlagen zu sein. Sie fangen an, nach Gründen zu suchen, um sich wenigstens eine Zigarette gönnen zu dürfen, und finden früher oder später auch einen. Bald sind Sie wieder genau da, wo Sie angefangen haben.

### **Die richtige Entscheidung**

Manche Entscheidungen fallen schwer. Wie sollen Sie beurteilen, ob das so genannte beste Auto oder der beste Fernseher auch für Sie am besten geeignet ist? Aber *eine* Entscheidung im Leben ist einfach zu treffen, nämlich die, ob man den Rest seiner Tage als Raucher oder Nichtraucher verbringen möchte. *Rauchen bringt keine Vorteile, sondern nur Nachteile.*

Man will uns glauben machen, Rauchen biete uns echten Genuss oder Hilfe. Daher entschließen wir uns erst zum Aufhören, wenn durch das Rauchen Stress entsteht. Etwa wenn finanzielle oder gesundheitliche Probleme auftauchen. Doch das sind auch genau die Phasen, in denen wir unseren „kleinen Freund“ am dringendsten brauchen. Sobald wir das Rauchen einstellen – mit Willenskraft -, verschwindet die ursprüngliche Motivation dafür schnell, und wir fangen erneut damit an.

### **Stellen Sie Ihre Entscheidung nie in Frage**

Das Aufhören fällt deshalb so schwer, weil Sie nicht sicher sind. Sie wissen, dass Rauchen aufhören die richtige Entscheidung ist. *Bestrafen Sie sich niemals selbst, indem Sie diese Entscheidung in Frage stellen. Wenn Sie eine Zigarette als Genuss oder Hilfe betrachten, werden Sie es auch bei Millionen anderen tun.* Wenn Sie den Wunsch nach einer Zigarette verspüren, fühlen Sie sich elend, weil Sie sie nicht rauchen dürfen. Rauchen Sie sie jedoch, fühlen Sie sich noch elender!

### **Nicht daran Denken**

Ein Raucher, der aufhören will, kann keinen größeren Fehler begehen, als sich den Gedanken an das Rauchen zu verbieten. Das führt nur zu einer Phobie (Angst). Halten Sie sich vor Augen, dass etwas Wunderbares geschieht. Nur was Sie denken ist wichtig. Wenn Sie denken: „Ich darf keine Zigarette rauchen“ oder „Wann werde ich frei sein“? stellen Sie Ihre Entscheidung in Frage. Denken Sie stattdessen immer:  
HURRA! ICH BIN NICHTRAUCHER!

### **Beneiden Sie niemals Raucher**

Raucher und ehemalige Raucher befinden sich permanent im Kampf miteinander. Da immer mehr Raucher das sinkende Schiff verlassen, fühlen sich die Verbliebenen noch unsicherer und isolierter. Diese Angst kann selbst Menschen, die Sie lieben, dazu bringen, Sie wieder verführen zu wollen. Vergessen Sie dabei nie, dass Sie als ehemalige Raucher alle Asse in der Hand haben!

### **Werde ich zunehmen?**

Zunehmen tun Sie wenn Sie versuchen die Zigaretten zu ersetzen. Ersetzen will man nur gute Dinge. Wenn Sie allerdings froh darüber sind etwas Schreckliches los zu werden, dann müssen Sie es auch nicht ersetzen.

### **Beobachten Sie die Raucher im Allgemeinen**

Beobachten Sie junge Mädchen, die auf der Straße rauchen, Autofahrer im Stau, Büroangestellte vor einem rauchfreien Büro, auf ihren Abflug wartende Urlauber oder Zigarettenschnorrer auf Partys. *Sie sind sich nicht einmal bewusst, dass sie rauchen, sehen elend aus und fühlen sich noch viel elender, wenn sie nicht die Möglichkeit haben zu rauchen!*

Dies ist ein kleiner Auszug aus dem Allen Carr Seminar. Sicher haben Sie noch viele Fragen, die Sie jetzt beschäftigen. Genau dafür stehen Ihnen unsere erfahrenen Trainer zur Seite. Vielleicht denken Sie, das schaffe ich auch alleine. Tatsächlich schaffen es nur vier von 100 Rauchern ohne fremde Hilfe mit dem Rauchen aufzuhören. Auch mit Medikamenten schafft es nur einer von fünf.

Über die Hälfte aller Allen Carr Teilnehmer sind jedoch auch nach einem Jahr rauchfrei. Dies belegen mehrere wissenschaftliche Langzeitstudien. Und wenn es einmal nicht klappt? Dann erhalten Sie Ihre Teilnahmegebühr wieder zurück. Warum ist da so? Weil jeder Raucher seine persönlichen Gründe hat, warum er raucht und warum er glaubt, dass das Aufhören so schwer ist. Von uns erhalten Sie die Antworten auf Ihre persönlichen Fragen. Das unterscheidet die Allen Carr Methode von vielen anderen Wegen. Und deswegen sind wir erfolgreicher.

**Die weltweite Allen Carr Garantie:** Sollten Sie nach Besuch von drei Allen Carr Seminaren innerhalb von drei Monaten wieder rauchen, dann erstatten wir Ihnen ohne wenn und aber Ihre volle Teilnahmegebühr wieder zurück. Wir vertrauen Ihrem Wort.

Sie gehen also kein Risiko ein und können mehr Gesundheit und Lebensqualität gewinnen.

Das Allen Carr Team ist dabei immer an Ihrer Seite.

**Wir geben Sie nicht auf, solange Sie sich selbst nicht aufgeben.**

Hier erreichen Sie uns:

Deutschland: **Allen Carr's Easyway Deutschland**  
**c/o Easywell GmbH**  
Kirchenweg 41 • D-83026 Rosenheim  
Tel. +49 (0)8031 / 901 90 0 • Fax +49/(0)8031 / 901 90 90  
E-Mail: [info@allen-carr.de](mailto:info@allen-carr.de) • [www.allen-carr.de](http://www.allen-carr.de)  
**Informationen unter der kostenfreien Infoline**  
**Tel. 08000 7282436 (08000 RAUCHEN)**

Österreich: **Allen Carr's Easyway Österreich**  
**c/o Conidea - Gesundheitsmanagement Ges.m.b.H.**  
Triester Str. 42 • A-8724 Spielberg  
Tel. +43 (0)3512 / 447 55 • Fax +43 (0)3512 / 447 55 14  
E-Mail: [info@allen-carr.at](mailto:info@allen-carr.at) • [www.allen-carr.at](http://www.allen-carr.at)

Schweiz: **Allen Carr's Easyway Schweiz**  
**c/o Easywell Cyrill Argast**  
Schöntalstr. 30 • CH-8485 Rikon-Zürich  
Tel. +41 (0)52 / 38 33 773 • Fax +41 (0)52 / 383 37 74  
E-Mail: [info@allen-carr.ch](mailto:info@allen-carr.ch) • [www.easywell.ch](http://www.easywell.ch)