

## Rauchen aufhören ganz einfach

**Methoden zum Aufhören** gibt es viele. Und bei den meisten Methoden zündet sich ein Raucher ja bereits beim Gedanken daran 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 würde ich gerne eine rauchen“ immer wieder hoch.

### Allen Carr's einfacher Weg



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. Jedes Jahr nehmen mehr als 40.000 Raucher an Easyway-Seminaren teil.

### 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 TeilnehmerInnen 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.

### Die Geld-zurück-Garantie und die Easyway Langzeitgarantie

Sollte es einmal nicht klappen, gibt es zwei kostenlose Aufbaukurse. Bleiben auch diese erfolglos bekommt der Kursteilnehmer die Kursgebühr rückerstattet. In Firmen besonders beliebt ist die Easyway Langzeitgarantie. Mit ihr haben die MitarbeiterInnen die Möglichkeit, so viele Aufbaukurse kostenlos zu besuchen, wie sie brauchen, um von der Zigarette loszukommen.

## 53,3% Nichtraucher nach 12 Monaten



Im Januar 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 1 Jahr lang rauchfrei - das gelang selbst den besten Therapeuten mit Einsatz von Nikotin und Psychopharmaka nur bei jedem 3. 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 6 Stunden Dauer hatten bei jedem 2. Raucher einen Langzeiterfolg!“*

[Univ.-Prof. Dr. Manfred Neuberger]

## Die wichtigsten Ergebnisse der Studie auf einen Blick:

- 53,3% Erfolgsquote nach 12 Monaten
- 86,3% empfinden ein Gewinngefühl darüber, dass sie nicht mehr rauchen.
- 58,1% geben an, dass ihr Gesundheitszustand nach 12 Monaten „besser“ bis „viel besser“ sei.
- Die gesundheitsbezogene Lebensqualität hat sich schon nach 3 Monaten signifikant verbessert.
- Die gefürchtete Nebenerscheinung „Gewichtszunahme“ hält sich in Grenzen - sie liegt durchschnittlich bei 2kg.

## Firmenkurse

Großes Engagement setzt Allen Carr's Easyway in die Kooperation mit 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 ebnen. Die Erfolgsrate war höher als bei alternativen Methoden.“*

[aus dem Endbericht der Studie]

## Empfohlen von den Deutschen Betriebskrankenkassen

Der Bundesverband der Betriebskrankenkassen Deutschland empfiehlt bereits seit Jahren die Easyway Nichtraucherseminare aufgrund ihrer hohen Erfolgsquote und ihrer Kosteneffizienz. Auch in der Schweiz gibt es bereits erfolgreiche Partnerschaften mit Krankenkassen wie beispielsweise der CSS und Helsana.

## Die Easyway Trainer

### **Nur ein Raucher weiß, wie sich ein Raucher fühlt**

Alle Easyway Trainer sind ehemalige Raucher. Sie wissen, was es heißt, Zigarettenabhängig zu sein. Nur so können sie die Inhalte des Seminars auch schlüssig vermitteln. Auch sie haben es mit Easyway geschafft. Das heißt, sie haben die Erfahrung des „Freiwerdens“ am eigenen Leib gemacht und sind heute glückliche Nichtraucher ohne jegliche Lust auf eine Zigarette.

### **Die Grundlage: Kompetenz**

Jeden Kursteilnehmer zu erreichen, dazu braucht es Wissen und Erfahrung. Das Easyway Trainerteam besteht aus ausgesuchten Persönlichkeiten darunter Ärzten, Psychologen und Pädagogen. Sie haben eine umfangreiche Trainerausbildung hinter sich. Damit vereinen sie fachliche mit didaktischer Kompetenz und sind bei jeder Gruppenkonstellation gleich erfolgreich.



### **Geschäftsführung:**

Cyrill Argast  
Easywell  
Schöntalstrasse 30, 8486 Rikon  
Tel. 052 383 3771  
E-Mail: [info@easywell.ch](mailto:info@easywell.ch)  
Web: [www.easywell.ch](http://www.easywell.ch)

### **Pressekontakt**

Stefan Feldmann  
Bankenstr. 8, 8610 Uster  
043 466 96 24  
E-Mail: [info@easywell.ch](mailto:info@easywell.ch)

Für Informationen zum Thema Rauchen und Aufhören empfehlen wir die Website  
[www.easywell.ch](http://www.easywell.ch)