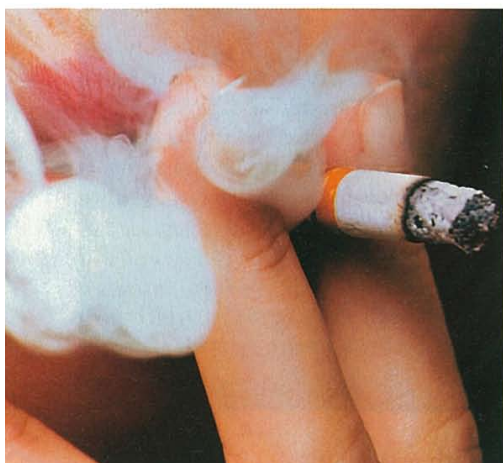


## Nichtraucher in sechs Stunden

Methoden, mit dem Rauchen aufzuhören, gibt es viele. Es funktionieren aber nur wenige. Denn selbst nach Jahren der Zigarettenabstinenz kommt bei vielen Ex-Rauchern das Gefühl wieder hoch «Jetzt würde ich gerne eine rauchen». Allen Carrs «Easyway»-Methode gehört zu den erfolgreichsten Rauchstopp-Programmen. Sie kommt ohne Verbote und Warnungen aus und noch wichtiger: sie funktioniert.



Das Thema Rauchstopp ist in aller Munde: Im Kanton Tessin wird demnächst das Rauchen in Gastronomiestätten verboten, im Kanton Zürich wurde eine entsprechende Initiative lanciert. Solche Bemühungen zielen in erster Linie auf den Schutz der Nichtraucher ab. Es bestehen aber erhebliche Zweifel, ob sie einen Beitrag dazu leisten, um aus entwöhnungswilligen Rauchern Nichtraucher zu machen. «Mit Verboten bringt man keinen Raucher dazu, aufzuhören,» meint Cyrill Argast, der die Rauchentwöhnungsmethode «Easyway» des Engländers Allen Carr in der Schweiz eingeführt hat.

er seine Methode an Tausende von entwöhnungswilligen Rauchern weiter. Zu ihnen gehörte auch Cyrill Argast. Nach vielen gescheiterten Rauchstopps besuchte er 1997 in Deutschland einen entsprechenden Kurs. Trotz anfänglicher Skepsis gegenüber dem Versprechen «In sechs Stunden Nichtraucher» funktionierte es: Argast war von einem Tag auf den anderen rauchfrei. Und er entschloss sich, die «Easyway»-Methode auch in die Schweiz zu bringen.

### Rauchen bis zum Schluss

Heute arbeiten in der Schweiz sieben Angestellte für den Schweizer Cheftrainer und vermitteln die Methode von Allen Carrs «Easyway» in sechsstündigen Kursen an entwöhnungswillige Raucher. «Alle unsere Trainer sind selber ehemalige Raucher. Sie wissen also, wovon sie sprechen,» erläutert Cyrill Argast. Und noch etwas ist ihm wichtig: «Die Kursbesucher können während des Kurses in vielen kurzen Pausen rauchen. Wir wollen ja, dass sie uns zuhören und nicht vom Gedanken an die nächste Zigarette abgelenkt werden. Nur so besteht die Chance, dass sich der Erfolg am Ende des Kurses auch wirklich einstellt.»

Grosses Engagement setzt Allen Carrs «Easyway» auch in die Kooperation mit Unter-



nehmen. «Die Gesundheit der Mitarbeitenden ist ein wesentlicher Bestandteil des Erfolgs von Betrieben,» erklärt Cyrill Argast.

### Eine Methode, die funktioniert

Dass Allen Carrs Methode «Easyway» zu jenen Methoden mit den höchsten Erfolgsquoten gehört, ist inzwischen auch wissenschaftlich belegt. Im Januar 2004 veröffentlichte Professor Dr. Manfred Neuberger von der Medizinischen Universität Wien eine unabhängige Studie. Das Resultat: Mehr als die Hälfte der Teilnehmerinnen und Teilnehmer von «Easyway»-Kursen sind auch nach einem Jahr noch Nichtraucher.

### Nichtrauchen ohne Verbote

Das Vermeiden von Verboten ist ein wichtiger Pfeiler der «Easyway»-Methode. «Verbote sind kontraproduktiv, insbesondere bei Jugendlichen. Bei ihnen weckt das, was verboten ist, eher Neugierde,» erklärt Cyrill Argast. Auch von Hilfsmitteln wie Nikotinplastern oder Nikotinkaugummis hält der Antirauch-Trainer wenig: «Das Problem muss an der Wurzel gepackt werden.» Und das heisst für ihn: Der Raucher soll lernen, seine Beweggründe, wieso er immer wieder zum Glimmstängel greift, zu verstehen und diese in Frage zu stellen. «Wir helfen den Kursbesuchern zu erkennen, was ihnen durch das Rauchen an Lebensqualität entgeht und was sie durch das Aufhören gewinnen: an Gesundheit und Energie, an Geld, an Selbstvertrauen – und an Freiheit.»

Der Engländer Allen Carr hat die «Easyway»-Methode entwickelt. Der langjährige Kettenraucher hatte 1983 einen Weg gefunden, wie er von einem Tag auf den anderen mit dem Rauchen aufhören konnte. Mit Kursen und seinem Bestseller «Endlich Nichtraucher!» gab

Prof. Neuberger: «Wenigstens ein Jahr lang rauchfrei – das gelang selbst den besten Therapeuten mit diversesten Methoden nur bei jedem dritten Raucher. Dass Schnellkurse von nur sechs Stunden Dauer bei jedem zweiten Raucher zu einem solchen Langzeiterfolg führten, kann man als sensationell bezeichnen.»

Mit Allen Carrs «Easyway»-Methode aufhören zu rauchen ist einfach. Davon ist Cyrill Argast überzeugt, und die wissenschaftlichen Zahlen geben ihm Recht. «Es braucht dazu weder einen besonders starken Willen noch ein schlechtes Gewissen. Alles, was es braucht, ist gesunder Menschenverstand.»

## Profitieren Sie gleich doppelt!

1. «Easyway» offeriert allen CSS-Versicherten einen Spezialpreis für die Nicht-raucher-Programme an den unten rechts aufgeführten Daten. Sie bezahlen CHF 590 (anstatt CHF 620) inklusive Geld-zurück-Garantie.
2. Die CSS unterstützt Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen, nikotinfreien Leben:
  - Im Rahmen des Gesundheitskontos beteiligt sie sich mit 50% (bis maximal CHF 500) pro Kalenderjahr an den Raucherentwöhnungskursen nach Allen Carr und weiteren CSS-anerkannten Angeboten zur Gesundheitsförderung und Prävention (z.B. Gesundheits-Check-up auf Seite 14). Voraussetzung ist die Anerkennung der Anbieter bei der CSS.
  - Es profitieren die meisten Versicherten, die bei der CSS eine Ergänzungsversicherung abgeschlossen haben.

Weitere Informationen zum Gesundheitskonto erhalten Sie bei Ihrer CSS-Agentur oder im Internet unter [www.css.ch/gesundheitskonto](http://www.css.ch/gesundheitskonto).



## Werden Sie mit Hilfe von Allen Carrs Raucherentwöhnungsprogramm zum Nichtraucher

**Leitung:** Alle Kurse werden von ausgebildeten Allen-Carr-Trainern, alles ehemalige starke Raucher, geleitet.

**Leistungen:** Eintägiger Hauptkurs (ca. 6 Stunden) und zwei halbtägige Auffrischkurse (je ca. 3 Stunden) innerhalb von drei Monaten seit dem Hauptkurs. Wer es dann nicht geschafft hat, erhält den gesamten Kursbetrag zurück. Bringen Sie Ihre Zigaretten mit, denn Sie können am Kurs weiterruchen – bis zum letzten Zug.

**Auskunft und Anmeldung:** Mit dem Anmeldetalon in der Mitte des Heftes, im Internet unter [www.easyway.ch](http://www.easyway.ch) oder per Telefon 0800 728 24 36 (gebührenfrei).

**Sonstiges:** Mit Ausnahme von Zürich (13.30 bis 18.30 Uhr) dauern die Kurse jeweils von 10.30 bis 16.30 Uhr.

Daten	Ort
16.9.06	Olten
30.9.06	Luzern
7.10.06	St. Gallen
8.10.06	Bern
14.10.06	Basel
15.10.06	Winterthur
27.10.06	Zürich
28.10.06	Olten