

## Kurzmeldungen



### Einfach nicht mehr rauchen

Easyway-Kurs für Helsana-Versicherte

Der Engländer Allen Carr war ein starker Raucher, der sich selber von seiner Sucht befreite. Seine Easyway-Methode, über die er auch ein Buch verfasst hat, hat Raucherinnen und Rauchern auf der ganzen Welt geholfen. Auch Cyrill Argast war Raucher und besuchte nach vielen gescheiterten Rauchstopps einen Kurs bei Allen Carr. Nach anfänglicher Skepsis gegenüber dem Versprechen «In sechs Stunden Nichtraucher» funktionierte es: Argast war von einem Tag auf den anderen rauchfrei. Er entschloss sich, Easyway in die Schweiz zu bringen. Von Verboten, Hilfsmitteln wie Nikotin-pflaster oder anderen Medikamenten hält der Antirauch-Trainer wenig. «Der Raucher soll verstehen, wieso er immer wieder zum Glimmstängel greift, und sein Verhalten in Frage stellen. Alles, was es dafür braucht, ist gesunder Menschenverstand.» Dass die Methode von Allen Carr zu denjenigen mit den höchsten Erfolgsquoten gehört, ist wissenschaftlich

belegt. Im Januar 2004 veröffentlichte die Medizinische 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. Easyway bietet Helsana-Versicherten den Kurs «Endlich Nichtraucher in sechs Stunden» vergünstigt an. (cr)

Mehr Informationen gibt es unter Telefonnummer 0800 728 24 36 oder

♦ [www.easyway.ch](http://www.easyway.ch)



♦ Anmeldetalon siehe Heftmitte

### PREMED-24

Hotline anrufen – und Prämie sparen

Bei medizinischen Problemen braucht es nicht immer einen Arzt oder die Notfallstation. Ein Anruf bei der Gesundheitsberatung von PREMEDI-