



GOLDMANN  
Lesen erleben

### *Buch*

Mit dem Rauchen aufzuhören gehört für viele zu den größten Herausforderungen ihres Lebens. Um die körperliche und psychische Sucht zu überwinden, bietet Bestsellerautor Allen Carr wichtige Hilfestellung: Mit wertvollen Tipps für den Alltag, praktischen Checklisten, kleinen Zwischendurch-Aufgaben und einem Schritt-für-Schritt-Plan ist dieses Buch der perfekte Begleiter auf dem Weg der Rauchentwöhnung.

### *Autor*

Der Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von Nikotinsucht, Übergewicht und Flugangst befreit, indem er ihnen zeigte, wie sie mit seiner einzigartigen Methode ganz einfach und wie von selbst ihre Probleme hinter sich lassen. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfemethode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Allen Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern.

### *Außerdem von Allen Carr im Programm*

- Endlich Nichtraucher! (17402)
- Endlich Nichtraucher für Lesemuffel! (16964)
- Endlich Nichtraucher für Frauen! (16542)
- Endlich Nichtraucher für Lesemuffel! – für Frauen (17076)
- Endlich Nichtraucher für Eltern! (17434)
- Endlich Nichtraucher! Ohne Gewichtszunahme + CD (17319)
- Für immer Nichtraucher! (16293)
- Endlich Nichtraucher! Quick & Easy (17439)
- Weg mit dem Aschenbecher (17517)
- Endlich Wunschgewicht (17380)
- Endlich Wunschgewicht + CD (17553)
- Endlich ohne Alkohol (17391)

(  auch als E-Book erhältlich )

ALLEN CARR

# Endlich Nichtraucher!

## Der Erfolgsplan

Schritt für Schritt mit dem  
Rauchen Schluss machen

Aus dem Englischen  
von Annika Tschöpe

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe November 2016

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2016 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright © 2015 der Originalausgabe:

Allen Carr's Easyway (International) Limited

Originaltitel: *Your Personal Stop Smoking Plan*

Originalverlag: Arcturus, London, England

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Birthe Vogelmann

Satz und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, a. s., Český Těšín

JE · Herstellung: CB

Printed in Czech Republik

ISBN 978-3-442-17633-5

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



Für Sue Bolshaw, Colleen Dwyer, Cris Hay,  
Sam Carroll, Jenny Rutherford und Jennie Gillian,  
die entscheidenden Anteil am Erfolg  
der Organisation Allen Carr's Easyway haben.  
Ihr seid die Easyway-Superstars.

Vielen Dank auch an Tim Glynn-Jones und  
Nigel Matheson für die redaktionelle Arbeit an  
diesem dynamischen neuen Allen-Carr-Buch.



# Inhalt

Vorwort .....	9
Einführung .....	25
So funktioniert dieses Buch .....	29
1. Deshalb rauchen Sie .....	31
2. Die Nikotinfalle .....	61
3. Der Mythos .....	74
4. Erste Schritte Richtung Freiheit .....	93
5. Die Illusion von Genuss .....	110
6. Deshalb führt Willenskraft nicht zum Erfolg .....	128
7. Kein Opfer .....	138
8. Suchtanfälligkeit .....	150
9. Zur Unkonzentriertheit verdammt .....	158
10. Vorsicht vor anderen Rauchern .....	173

11. Verzichten Sie auf Ersatzstoffe .....	186
12. Der Abnehm-Mythos.....	201
13. Alle Raucher sind gleich.....	213
14. Brennende Fragen.....	244
15. Es gibt keinen Grund zur Sorge.....	262
16. Die Kontrolle übernehmen .....	276
17. Entzug .....	292
18. Ihre letzte Zigarette.....	311
19. Leben als Nichtraucher.....	325
Anhang.....	331
Register.....	341



# Vorwort

VON JOHN DICEY, WELTWEITER GESCHÄFTSFÜHRER UND  
LEITENDER THERAPEUT, ALLEN CARR'S EASYWAY

Allen Carr war mehr als 30 Jahre lang Kettenraucher und konsumierte 60–100 Zigaretten pro Tag. Um aufzuhören, probierte er mit Ausnahme der Akupunktur fast alle bekannten Methoden aus – ohne Erfolg. Deshalb kam er irgendwann zu der Überzeugung »einmal Raucher – immer Raucher« und gab sämtliche Bemühungen auf. Dann jedoch machte er eine Entdeckung, die ihn dazu veranlassete, es noch einmal zu versuchen:

»Von einem Tag auf den anderen rauchte ich statt 100 Zigaretten keine einzige mehr – ganz ohne schlechte Laune, Entzugssymptome, Verzicht oder Niedergeschlagenheit. Ganz im Gegenteil, ich fühlte mich unendlich wohl dabei. Schon bevor ich meine letzte Zigarette ausdrückte, war mir klar, dass ich endlich Nichtraucher geworden war. Seitdem habe ich nie wieder den Drang verspürt, mir eine Zigarette anzustecken.«

Schon bald wurde Allen klar, dass er eine Methode entdeckt hatte, mit der jeder Raucher aufhören kann, und zwar:

- GANZ LEICHT, SOFORT UND DAUERHAFT
- OHNE WILLENSKRAFT, HILFSMITTEL, ERSATZSTOFFE ODER TRICKS
- OHNE SCHLECHTE STIMMUNG ODER ENTZUGSSYMPTOME
- OHNE GEWICHTSZUNAHME

Nachdem sich seine Methode auch bei den Rauchern unter seinen Verwandten und Bekannten bewährt hatte, gab Allen seine gut bezahlte Buchhalterstelle auf und gründete ein Zentrum, um möglichst vielen Rauchern beim Aufhören helfen zu können. Seine Methode, die er »EASYWAY« nannte, war so erfolgreich, dass Allen Carrs Easyway-Zentren mittlerweile in mehr als 150 Städten in ca. 50 Ländern der Welt zu finden sind. Die Bücher zu seiner Methode sind Verkaufsschlager und wurden bislang in mehr als 38 Sprachen übersetzt; jedes Jahr kommen neue hinzu.

1998 durfte Allen Carr einen Vortrag im Rahmen der zehnten Weltkonferenz zum Thema Tabak und Gesundheit in Peking halten – diese Ehre bleibt vielen weltberühmten Ärzten verwehrt. Damit war Allen der erste Nicht-Mediziner, der bei dieser Konferenz als Redner auftreten durfte; eine größere Auszeichnung konnte es für seine Methode

und seine Leistung nicht geben. Die Organisation »Allen Carr's Easyway« gilt mittlerweile als weltweit führende Autorität in Sachen Raucherentwöhnung. Auch Alkoholkonsum, Gewichtsprobleme, Flugangst, Spielsucht und die Sucht nach verschiedensten legalen und illegalen Drogen lassen sich mit der Easyway-Methode erfolgreich besiegen.

Ich kann es durchaus nachvollziehen, wenn man die Erfolge, die die Methode verspricht, bezweifelt oder gar für absolut unglaubwürdig hält. Mir selbst ging es nämlich ganz genauso, als ich zum ersten Mal von Easyway hörte. Zu meinem großen Glück besuchte ich im Jahr 1997 ein Allen-Carr-Zentrum in London, wenn auch nicht aus freien Stücken. Ich hatte mich von meiner Frau dazu überreden lassen – wir hatten vereinbart: Wenn ich nach dem Seminar immer noch rauchte, würde sie mich mindestens zwölf Monate lang nicht mehr zu einem weiteren Aufhörversuch drängen. Damals rauchte ich noch 80 Zigaretten am Tag, und mit der Easyway-Methode konnte ich mich aus der Sucht befreien – das hätte ich nie für möglich gehalten, und meine Frau vermutlich auch nicht.

Von diesem Erfolg war ich so begeistert, dass ich Allen Carr und Robin Hayley (mittlerweile der Vorsitzende von Allen Carr's Easyway) inständig bat, sie in ihrem Kampf gegen den Zigarettenkonsum unterstützen zu dürfen. Zu meiner großen Freude gelang es mir tatsächlich, sie davon zu überzeugen. Dass ich von Allen Carr lernen durfte, hat mein Leben unendlich bereichert, und ich schätze mich

glücklich, dass Allen nicht nur mein Ausbilder und Mentor, sondern sogar mein Freund wurde. Die gründliche Ausbildung durch Allen Carr und Robin Hayley hat sich ausgezahlt – in Allens erstem Zentrum in London konnte ich persönlich mehr als 30 000 Raucher behandeln, und als Teil des Allen-Carr-Teams habe ich dazu beigetragen, die Easyway-Methode von Berlin bis Bogotá, von Neuseeland bis New York, von Sydney bis Santiago bekannt zu machen. Mittlerweile verbreiten wir die Easyway-Methode auf Video und DVD, in Zentren und Apps, über Computerspiele, Hörbücher, Online-Programme und viele weitere Wege – getreu Allens Wunsch, mit seinem Vermächtnis die bestmögliche Wirkung zu erzielen. Vor uns liegt noch ein langer Weg, doch dieses Buch wird uns einen entscheidenden Schritt voranbringen.

Mir wurde die Ehre zuteil, Allens Methode in diesem Buch ein wenig zu aktualisieren und weiterzuführen. So können wir auf aktuelle Entwicklungen wie beispielsweise E-Zigaretten eingehen, die sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit erfreuen, und alle Darreichungsformen von Nikotin ansprechen. Bitte nehmen Sie sich noch etwas Zeit für dieses kurze, aber wichtige Vorwort – Sie sollten diese Zeilen unbedingt lesen, auch wenn Sie bislang keine E-Zigaretten oder andere Nikotinprodukte verwenden. Danach, das verspreche ich Ihnen, werde ich Sie Allen Carrs treusorgenden Händen überlassen.

## E-Zigaretten und dergleichen

Ob Sie Zigaretten, Zigarren oder Pfeife rauchen oder einen Verdampfer (also eine elektronische Zigarette), Nikotinplaster, Nikotinkaugummi, einen Nikotininhalator, Snus oder Dip, also Nikotin in einer beliebigen Darreichungsform, verwenden – DIESES BUCH WIRD SIE BEFREIEN.

Wenn Sie noch nie gedampft oder andere Nikotinvarianten verwendet haben, könnten Sie versucht sein, dieses Vorwort einfach zu überspringen. Tun Sie das nicht! Im Hauptteil des Buches erfahren Sie, wie Sie ganz einfach mit dem Rauchen aufhören – Sie werden nie mehr unter Ihrer Nikotinsucht leiden. Doch damit Sie niemals wieder in die Nikotinfalle tappen, müssen Sie diese Falle ganz genau verstehen.

Sie befreien sich nicht nur vom Rauchen, sondern von der Qual der Nikotinsucht. Falls Sie insgeheim mit dem Gedanken spielen, Sie könnten vielleicht einmal eine E-Zigarette ausprobieren, dann geraten Sie nur zu leicht wieder in die Falle. Das sollten Sie sich unbedingt klarmachen, da gerade E-Zigaretten in allen Medien äußerst aggressiv angepriesen werden. Eine der mächtigsten und einflussreichsten Marketing-Maschinerien der Welt läuft gerade wieder auf Hochtouren. Ihr Ziel? Sie und Ihre Kinder! Ein Zug an einer Zigarette, einer Zigarre, einer Pfeife, einem Joint mit Tabak oder eine Prise Nikotin in einer anderen

Darreichungsform genügt, schon schnappt die Falle wieder zu. Wenn Sie begreifen, wieso Sie jegliche Art von Nikotin vermeiden müssen, werden Sie nicht nur für immer frei, sondern es fällt Ihnen auch unglaublich leicht, endgültig aufzuhören und vor allen Dingen nie wieder rückfällig zu werden.

Deshalb wollen wir nun unter die Lupe nehmen, wieso E-Zigaretten von so vielen Tabakgegnern befürwortet werden (unter anderem von der Anti-Rauch-Bewegung im Vereinigten Königreich).

Für einen »sicheren Nikotinkonsum« – zum Beispiel über E-Zigaretten – sprachen sich zunächst Mediziner und Wissenschaftler aus, denen Ende der 1990er- und Anfang der 2000er-Jahre klar wurde, dass sich die Raucherzahlen mit Programmen zur Nikotinersatztherapie (NET) nicht maßgeblich senken ließen. Paradoxerweise hatten einige dieser Fachleute zuvor an der Entwicklung und Umsetzung genau dieser gescheiterten NET-Programme mitgewirkt!

Der Ansatz, die Nikotinsucht mit Nikotin zu kurieren, war also fehlgeschlagen. Daraus folgerte man, die Nikotinsüchtigen bekämen über die NET einfach nicht genug Nikotin und Methoden wie Nikotinpflaster und Nikotinkaugummi seien nicht wirkungsvoll oder effektiv genug.

Die neue Strategie zur Schadensminimierung beim Rauchen wurde also nur aus einem Grund entwickelt: Weil die Tabakkontrollfachleute bei dem Versuch, Raucher mit den NET-Programmen und -Produkten, die sie selbst zwei

Jahrzehnte lang unterstützt und mitkonzipiert hatten, vom Rauchen abzubringen, spektakulär gescheitert waren. Der Pharmaindustrie und anderen Interessengruppen kommt es natürlich sehr gelegen, dass die Süchtigen bei dieser Schadensminimierung nicht auf ihre Droge verzichten müssen.

Der Gedanke, den Körper über elektronische Nikotinzufuhrsysteme sauberer und möglicherweise unbedenklicher mit Nikotin zu versorgen, fand allgemein großen Anklang. Man ging davon aus, man könne viele Millionen Leben retten, wenn Raucher dauerhaft von normalen auf weniger schädliche E-Zigaretten umstiegen.

Doch selbst wenn diese angestrebte Schadensminimierung Erfolg gehabt HÄTTE, wäre Allen Carrs Easyway-Methode nach wie vor der richtige Weg, um sich von der Nikotinsucht zu befreien. Schließlich hat auch eine Sucht nach E-Zigaretten schwerwiegende Folgen für die Raucher und ihre Angehörigen.

## Wer profitiert von einer Nikotinsucht?

Im Jahr 2014 zeigte eine von der Anti-Rauch-Organisation Action on Smoking and Health in Auftrag gegebene Studie auf, dass dem britischen Gesundheitswesen durch das Rauchen pro Jahr Kosten in Höhe von zwei Milliarden Pfund (2,6 Milliarden Euro) entstehen, die Kosten für die Betreuung älterer Raucher machten etwa 1,1 Milliarden

Pfund (1,4 Milliarden Euro) aus. Demgegenüber standen Einnahmen an Tabak- und Mehrwertsteuer in Höhe von 12,3 Milliarden Pfund (15,8 Milliarden Euro) pro Jahr!

Auch ohne große buchhalterische Kenntnisse lässt sich erkennen, dass Zigarettenkonsum und Nikotinsucht für die Staatskasse ein Plus von neun Milliarden Pfund (11,6 Milliarden Euro) pro Jahr bedeuten. Seit 1990 haben sich die jährlichen Tabaksteuereinnahmen im Vereinigten Königreich verdoppelt. Und auch für die Zukunft geht die Entwicklung nur in eine Richtung: Steil nach oben!

### Die Wirtschaft gewinnt – die Regierung verliert

Können Sie sich erklären, wieso internationale Weltkonzerne wie beispielsweise Microsoft, Vodafone, IBM, Ford, Total, Esso, Pfizer und BMW regelmäßig die Dienste von Allen Carr's Easyway in Anspruch nehmen, damit ihre Mitarbeiter mit dem Rauchen aufhören, während die Regierung und das Gesundheitsministerium darauf verzichten?

In der freien Wirtschaft gilt es als unbestritten, dass ein rauchender Mitarbeiter den Arbeitgeber aufgrund von Produktionsausfällen und erhöhter krankheitsbedingter Fehlzeiten Jahr für Jahr mehr als 2000 Pfund (2600 Euro) kostet.

Deshalb nehmen unsere Firmenkunden unsere Dienste schon allein aus wirtschaftlichen Gründen gerne in Anspruch – ganz zu schweigen von den vielen Vorteilen, die



glücklichere, gesündere Mitarbeiter mit sich bringen. Wir bieten unseren Firmenkunden sogar die gleiche Geld-zurück-Garantie wie unseren Privatkunden. Das bedeutet: Wenn ein Mitarbeiter nach Abschluss des Programms nicht aufgehört hat, erstatten wir die Gebühr für diesen Mitarbeiter zurück.

Kurz gesagt, diese Unternehmen sparen ein Vermögen, indem sie ihren Mitarbeitern dabei helfen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Auch die Krankenversicherungen, die ihren Versicherten in wachsender Zahl einen Besuch unserer Seminare finanzieren, können durch unsere Leistungen ein Vermögen sparen. Hören die Versicherungsnehmer mit dem Rauchen auf, fallen künftig deutlich weniger Behandlungskosten an – gleichzeitig sinken die früheren Raucherzuschläge.

Die Staatskasse jedoch büßt Einnahmen ein, wenn sich ein Nikotinsüchtiger von seiner Sucht befreit, da dieser dann künftig weniger Steuern zahlen muss. Anders als ein Arbeitgeber oder eine Versicherungsgesellschaft profitiert der Staat also nicht, wenn ein Raucher mit dem Rauchen aufhört.

Durchschauen Sie nun, wieso es für die Regierung nicht besonders erstrebenswert ist, Raucher, Dampfer oder andere Nikotinsüchtige im Kampf gegen die Sucht zu unterstützen? Nicht nur die Steuereinnahmen spielen eine Rolle, sondern im Durchschnitt sterben Raucher auch er-

heblich früher als andere Menschen und entlasten damit die Rentenkassen.

Als die ersten E-Zigaretten auf den Markt kamen, versicherten die Hersteller noch, diese Produkte zielten nur auf Personen ab, die bereits rauchten, und die E-Zigarette würde als Aufhörhilfe vermarktet und beworben.

In Wirklichkeit kam es jedoch ganz anders. Auch im Jahr 2014 gab es nach wie vor keine Kontrollen über Kauf und Verkauf sowie Inhaltsstoffe dieser Produkte oder über zulässige Werbemaßnahmen. Wie in den Zeiten von »Mad Men« können Sucht und Unfreiheit verführerisch beworben werden. 2014 wurde im Vereinigten Königreich erstmals seit Jahrzehnten eine Fernsehwerbung ausgestrahlt, die raucherähnliches Verhalten anpries – ein attraktives Model atmete rauchartigen Dampf aus. Damit zielte man eindeutig auf alle Zuschauer ab, keineswegs nur auf Raucher. Wieder einmal können die kreativen Köpfe in der Madison Avenue auf Humor, Sex und nachahmenswerte Bilder setzen, um Nikotinsucht zu verkaufen!

Natürlich sind diese Werbemaßnahmen genau wie die Verpackungen, Geschmacksrichtungen und Schachteldesigns in erster Linie auf junge Menschen ausgerichtet. E-Zigaretten werden gegenüber Kindern aggressiv vermarktet. Die Statistik zeigt, dass eine wachsende Zahl von Kindern zu einem Konsum verleitet wird, und eine Studie aus dem Jahr 2014 bestätigte erstmals, dass immer mehr Kinder in einem Alter E-Zigaretten konsumieren, in dem sie noch

keine normalen Zigaretten rauchen würden, und dass eine höhere Zahl dieser Kinder irgendwann echte Zigaretten rauchen wird. Der Nikotinindustrie kommt das natürlich sehr entgegen. Je jünger die Süchtigen, desto größer der Profit, der sich über die gesamte Lebensdauer erzielen lässt. Man kann nur vermuten, dass das Finanzministerium dies ganz ähnlich sieht.

Natürlich kam es schon immer vor, dass Kinder Zigaretten ausprobierten, aber der Einzug der E-Zigaretten in den Alltag bedeutet eine neue Dimension und erleichtert den Einstieg ins Rauchen und in die Nikotinsucht.

Da auch nikotinfreie Kapseln oder Liquids erhältlich sind, können die Jugendlichen zu Recht behaupten, dass ihre E-Zigaretten gar nicht süchtig machen. Das lässt sich nicht widerlegen, denn schließlich gibt es Geschmacksrichtungen wie Kaugummi, Wassermelone, Zuckerwatte, Popcorn und Kirschkuchen. Auf wen zielen diese Varianten wohl ab? Natürlich, auf Ihre Kinder!

Allerdings weichen diese nikotinfreien Kapseln nur allzu bald anderen, die tatsächlich Nikotin enthalten.

Als wäre es nicht schon schlimm genug, dass bereits Zwölfjährige in die Nikotinsucht gelockt werden, ist seit Jahren bekannt, dass E-Zigaretten für die meisten jungen Menschen langfristig den Einstieg ins »richtige Rauchen« bedeuten. Aktuelle Studien bestätigen unsere schlimmsten Befürchtungen.

Sie können sicher nachvollziehen, wie die Kinder in den

Sog geraten. Zum einen gibt es den Gruppenzwang, endlich die »Echten« auszuprobieren, doch entscheidend ist ganz einfach, dass keine E-Zigarette den Körper so effektiv mit Nikotin versorgt wie eine herkömmliche Zigarette. Im Grunde streben alle Süchtigen danach, möglichst schnell möglichst viel von ihrer Droge in den Blutkreislauf zu bekommen – das gilt auch für Nikotin. Und hier kommt die Zigarette ins Spiel.

All das zeigt, dass das Konzept der Schadensminimierung zum Scheitern verurteilt ist. Allerdings könnte man einwenden, dass dieser Ansatz trotz meiner Argumente sinnvoll sein kann, wenn sich dadurch zig Millionen Leben retten lassen.

### Somit stellt sich also die große Frage: Können Raucher mit E-Zigaretten leichter aufhören?

Im Februar 2014 gab die Organisation Allen Carr's Easyway eine Umfrage unter mehr als 1000 erwachsenen E-Zigaretten-Nutzern im Vereinigten Königreich in Auftrag, um deren Einstellung zu E-Zigaretten und zum Rauchen zu ermitteln.

Die Umfrage stützte sich auf das Rauchverhalten und den E-Zigaretten-Konsum von Personen, die nach dem 1. Januar 2014 im Vereinigten Königreich E-Zigaretten konsumiert hatten, und ergab, dass 84 Prozent der E-Zigaretten-Nutzer zusätzlich zu den E-Zigaretten auch regelmä-

Big normale Zigaretten rauchen. Und damit ist die Strategie der Schadensminimierung gescheitert. Wenn Raucher weiterhin rauchen – und seien es nur ein paar Zigaretten pro Tag –, dann ist die Schadensminimierung, mit der viele Millionen Leben gerettet werden sollen, einfach nicht erfolgreich.

Wenn Sie selbst zu den wenigen Nutzern von E-Zigaretten oder anderen Nikotinprodukten gehören, die tatsächlich nicht mehr rauchen, sondern nur andere Nikotinprodukte konsumieren, zählen Sie zu einer absoluten Minderheit. Trotzdem möchten Sie ganz vom Nikotin loskommen – deshalb lesen Sie schließlich dieses Buch. Bitte nehmen Sie es uns nicht übel, dass wir behaupten, die überwiegende Mehrheit der E-Zigaretten-Nutzer rauche weiterhin; das ist statistisch erwiesen. Solange Sie Ihre Nikotinsucht nicht überwunden haben, sind Sie nach wie vor durch Zigaretten und sämtliche Nachteile der Sucht gefährdet. Davon loszukommen ist unbezahlbar.

E-Zigaretten haben eine neue Generation von Nikotinsüchtigen herangezüchtet. Genauso erschütternd ist die Erkenntnis, dass Raucher, die früher vielleicht in bestimmten Situationen auf das Rauchen verzichteten – zum Beispiel zu Hause, bei Autofahrten mit Kindern oder bei Besuchen bei Nichtrauchern –, mittlerweile jederzeit dampfen. Damit konsumieren sie mehr Nikotin als vor der Einführung von E-Zigaretten; sie rauchen, wenn sie können, und dampfen, wenn Rauchen unerwünscht ist.

Darüber hinaus stellt sich die Frage, wie viele ehemalige Raucher, die mit bloßer Willenskraft aufgehört haben, durch die uneingeschränkte Verfügbarkeit von E-Zigaretten, deren Vermarktung und Werbung wieder zur Nikotinsucht verleitet werden.

### Was bedeutet das nun?

Insgesamt ist festzuhalten, dass sich eine neue Generation von Nikotinsüchtigen entwickelt. Wer bereits raucht, wird seinen Nikotinkonsum vermutlich eher steigern als reduzieren (künftig rauchen UND dampfen), Rauchen oder raucherähnliches Verhalten wird wieder zunehmend als normal empfunden, viele ehemalige Raucher werden wieder zur Nikotinsucht und zum Rauchen verleitet, und die gesundheitlichen Folgen eines langfristigen Nikotinkonsums über Zigaretten und Verdampfer (oder auch nur über Verdampfer) sind bislang kaum erforscht. An der Beurteilung der Gefahren, die von diesen Produkten ausgehen, wird die »Nikotinindustrie« mit ihren unübersehbaren Eigeninteressen maßgeblich beteiligt sein (dabei hat sich in der Vergangenheit deutlich gezeigt, wie vertrauenswürdig deren Einschätzung ist).

Es ist erwiesen, dass diese Branche rund um den Globus mit Betrug, Lügen, Bestechung, Korruption, organisiertem internationalen Tabaksmuggel und der Verschleierung von Studiendaten arbeitet, die viele Millionen Menschen

das Leben gekostet haben. Zudem vermarktet sie ihre Produkte in Entwicklungsländern aggressiv gegenüber Kindern und spricht in anderen Teilen der Welt, in denen an Kinder gerichtete Werbung verboten ist, junge Menschen ganz gezielt auf subtilere Weise an. Diese Industrie ist die mächtigste auf diesem Planeten, und ich muss leider zugeben, dass sie den »Nikotinkrieg« gewinnt.

Sie jedoch wollen vermeiden, dass Sie oder Ihre Kinder diesem Krieg zum Opfer fallen; deshalb lesen Sie dieses Buch. Wenn Allen Carr Ihnen in den folgenden Kapiteln seine erstaunliche Methode vorstellt, spricht er lediglich von Zigaretten. Alle Aussagen gelten allerdings für Nikotin in jeder Darreichungsform.

Während Sie dieses Buch lesen, sollten Sie weiter rauchen, dampfen oder rauchen UND dampfen; lassen Sie sich nicht dazu verleiten, beim Lesen Ihren Konsum einzuschränken oder zu reduzieren. Wenn Sie schon lange keine Zigarette mehr geraucht haben, müssen Sie allerdings nicht wieder damit anfangen – wenn Sie auf den letzten Seiten dazu aufgefordert werden, eine letzte Zigarette oder E-Zigarette zu rauchen, sollten Sie sich in diesem Fall lediglich lebhaft daran erinnern, dass Sie das bereits getan haben. Falls Sie tatsächlich schon längere Zeit dampfen, ohne dabei zu rauchen, können Sie fast den gesamten Text auf Ihr Dampfverhalten übertragen – dampfen Sie beim Lesen wie gewohnt weiter. Gleiches gilt, wenn Sie Pflaster, Kaugummi, Snus, Dip oder Nikotin in einer anderen Form

konsumieren. Wenn es zum Schluss um die letzte Zigarette geht, dampfen Sie eine letzte E-Zigarette oder nehmen ein letztes Mal Nikotin in der Form zu sich, in der Sie es üblicherweise konsumieren.

Das vorliegende Buch ist die aktuellste, modernste Fassung der Easyway-Methode von Allen Carr. Befolgen Sie Allen Carrs Anweisungen, dann fällt Ihnen das Aufhören nicht nur leicht, sondern Sie werden es sogar genießen.

Im Augenblick können Sie das vielleicht noch nicht glauben, aber lesen Sie nur weiter. Sie haben nichts zu verlieren und absolut alles zu gewinnen.

Im folgenden Text finden Sie immer wieder Notizfelder. Hier können Sie sich Notizen zu verschiedenen Punkten machen, die Ihnen besonders wichtig erscheinen.

**Notizen**



# Einführung

Sie sind es leid, dass Ihnen sogenannte Experten ausmalen, was Schreckliches geschehen wird, wenn Sie nicht mit dem Rauchen aufhören? Sie suchen nach einer Lösung, die Ihnen wirklich bei Ihrem Rauchproblem hilft? Glauben Sie mir, das kann ich gut nachvollziehen.

Ich selbst habe jahrelang 100 Zigaretten pro Tag geraucht und wollte nichts lieber als aufhören. Ich kannte das furchtbare Gefühl, wenn die Willenskraft nachlässt und man trotz aller guten Vorsätze schwach wird. Ich litt an hartnäckigem Husten sowie regelmäßigen Schmerzen in Kopf und Brust. Kurz gesagt, mir war klar, dass mich das Rauchen umbringen würde, aber ich hatte einfach nicht die Kraft, um damit aufzuhören.

Dann sagte mir jemand, ich sei nikotinsüchtig. Bis zu jenem Zeitpunkt hatte ich das Rauchen einfach als schlechte Angewohnheit betrachtet, die ich nicht loswurde, weil mir die körperliche oder mentale Stärke fehlte. Als Suchtkranken hatte ich mich nie gesehen. Doch als ich diese Worte hörte, öffnete sich das Tor aus meinem Gefängnis heraus.

Auf einmal wurde mir klar, dass es mir nicht anders ging als einem Heroinsüchtigen. Die Droge verschaffte mir weder einen Genuss noch irgendwelche Vorteile, sondern ich nahm sie, um damit das Gefühl der Leere und Unsicherheit zu bekämpfen, das sich einstellte, sobald die Wirkung der letzten Dosis nachließ.

Bis dahin hatte ich immer befürchtet, wenn ich mit dem Rauchen aufhörte, würde mir ein Vergnügen oder ein bestimmter Vorteil entgehen. Nun aber erkannte ich, dass das »Vergnügen« nur eine Illusion war und lediglich das Unbehagen ein wenig linderte, das durch den Nikotinentzug entstanden war.

Zudem wurde mir klar, dass mir das Aufhören nur deshalb schwerfiel, weil ich in einer Falle steckte, der ich mit genau dem Mittel entkommen wollte, das mich gefangen hielt – meine persönlichen Eigenschaften oder mangelnde Willenskraft spielten dabei keine Rolle.

Die Lösung war unglaublich simpel: Ich musste einfach nur aufhören, die Droge zu nehmen. Diese Erkenntnis war eine Offenbarung. Ich hörte auf der Stelle auf, ganz ohne Willenskraft, und habe seither nie wieder das Bedürfnis oder Verlangen nach einer Zigarette verspürt.

Daraufhin ging ich direkt zu meiner Frau und verkündete: »Ich werde die Welt vom Rauchen heilen.«

Ich konnte es kaum erwarten, mein neues Wissen mit anderen Rauchern zu teilen und ihnen ebenfalls aus dem Gefängnis zu helfen. In meinem Haus im Südwesten Lon-

dons gründete ich mein erstes Beratungszentrum, doch schon bald musste ich größere Räumlichkeiten anmieten. Mir wurde rasch klar, dass ich es niemals schaffen würde, ganz allein den vielen Millionen unglücklichen Rauchern zu helfen, die endlich aufhören wollten, deshalb beschrieb ich meine Methode in einem Buch, *Endlich Nichtraucher!*, das bis heute ein internationaler Bestseller ist.

Mittlerweile haben sich die Easyway-Bücher weltweit mehr als 15 Millionen Mal verkauft, die Easyway-Zentren behandeln Menschen in ca. 50 verschiedenen Ländern. Damit bestätigt sich immer wieder, was mir schon damals klar war, als ich mit dem Rauchen aufhörte:

### DIE EASYWAY-METHODE FUNKTIONIERT!

Ich habe die Methode Easyway genannt, weil Sie damit leicht, mühelos und dauerhaft aus der Nikotinfalle entkommen. Im Gegensatz zu anderen Methoden ist keine Willenskraft erforderlich, und Sie müssen keinen quälenden Entzug überstehen. Sie müssen lediglich aufgeschlossen bleiben, damit Sie die Gehirnwäsche durchschauen, die Sie in die Falle gelockt hat.

Mit Easyway kann jeder aufhören, das beweisen viele Millionen glückliche Exraucher, durch deren Empfehlung die Methode in der ganzen Welt bekannt geworden ist. Auch

Sie können bald dazugehören, denn den Schlüssel in die Freiheit halten Sie bereits in den Händen. Lesen Sie weiter, rauchen Sie weiter. Und befolgen Sie sämtliche Anweisungen.

*Allen Carr*

# So funktioniert dieses Buch

Vor Ihnen liegt das erste interaktive Allen-Carr-Buch. Auf den entsprechenden Seiten verfassen Sie selbst Ihre ganz persönliche Geschichte – Sie berichten, wie Sie mit dem Rauchen angefangen haben, nennen Ihre Beweggründe und halten fest, was Sie an einem Leben ohne Rauchen abschreckt. Der Text und die interaktiven Übungen werden Ihnen die Wahrheit über Ihr Rauchverhalten offenbaren. Notieren Sie sich Ihre Überzeugungen, Ziele und Erkenntnisse. Wenn Sie alle Anweisungen genau befolgen, wird Ihre persönliche Rauchgeschichte damit enden, dass Sie erfolgreich aufhören. Im Augenblick können Sie sich das vielleicht noch nicht vorstellen, doch lesen Sie bitte weiter. Ich habe nur gute Nachrichten für Sie.

Im Laufe der Jahre haben wir die Easyway-Methode von Allen Carr weiterentwickelt und optimiert. Das Grundkonzept ist jedoch stets gleich geblieben. Dieses Buch wird Ihnen helfen, leicht, mühelos und dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören und Sie zudem beim Lesen aktiv einbeziehen.

In jedem Kapitel finden Sie interaktive Elemente. Wenn Sie die entsprechenden Stellen ausfüllen, werden Sie sich die wichtigsten Fakten besser einprägen. Außerdem sind die entscheidenden Aspekte aus den einzelnen Kapiteln jeweils am Kapitelende noch einmal anschaulich zusammengefasst. Wenn Sie das Ende von Kapitel 18, »Ihre letzte Zigarette«, erreicht haben, werden Sie Ihr weiteres Leben als glücklicher Nichtraucher genießen können!

Ich kann es Ihnen nicht verübeln, wenn Sie jetzt noch skeptisch sind. Ich möchte Sie lediglich bitten, vorerst weiterzurauchen, bis Sie sich bereit fühlen. Sie haben nichts zu verlieren und alles zu gewinnen.

# I.

## Deshalb rauchen Sie

Sie sind also Raucher und wünschten, Sie wären es nicht.  
Willkommen im Klub! Dieser Klub ist ziemlich groß,  
denn jeder Raucher auf der ganzen Welt ist hier Mitglied.  
70 Prozent der Raucher wären nach eigenen Angaben lieber  
Nichtraucher; der Rest gesteht es sich nur nicht ein.

Sie selbst haben es sich eingestanden, und das ist schon einmal ein guter Anfang. Damit ist der erste Schritt getan. Der persönliche Aufhörplan in diesem Buch zeigt Ihnen, wie Sie den Rest des Weges erfolgreich und ganz mühelos zurücklegen.

Wenn Sie das Ziel erreicht haben, werden Sie Ihr weiteres Leben als Nichtraucher genießen können. Sie müssen keine schmerzhaft Entzugsphase durchmachen, statt Verzicht werden Sie ein wunderbares Gefühl der Freiheit



Allen Carr

**Endlich Nichtraucher - Der Erfolgsplan**

Schritt für Schritt mit dem Rauchen Schluss machen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 352 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17633-5

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2016

Mit dem Rauchen aufzuhören, gehört für viele zu den größten Herausforderungen ihres Lebens. Um die körperliche und psychische Sucht zu überwinden, bietet Bestseller-Autor Allen Carr wichtige Hilfestellung: Mit wertvollen Tipps für den Alltag, praktischen Checklisten, kleinen Zwischendurch-Aufgaben und einem Schritt-für-Schritt-Plan ist dieses Buch der perfekte Begleiter auf dem Weg der Rauchentwöhnung.



[Der Titel im Katalog](#)