

Liste zum Weltnichtrauchertag von Antirauch-Trainer Erich Kellermann

Die 10 besten Schritte zum glücklichen Nichtraucher

München, 28. Mai 2009 – Am 31. Mai ist Weltnichtrauchertag: Deutschlands bekanntester Antirauch-Trainer Erich Kellermann erklärt auf dem Listenportal ZEHN.DE „Die 10 besten Schritte zum glücklichen Nichtraucher“. Sie sind so einfach und nachvollziehbar, dass man sich fragt, warum man die ungesunde Angewohnheit nicht schon längst aufgegeben hat.

„Millionen von Rauchern sind in eine raffinierte Falle gelockt worden, aus der sie nicht mehr heraus finden“, meint Kellermann. „Meine ZEHN.DE-Liste zeigt den Weg aus dem Raucher-Labyrinth.“ Erich Kellermann weiß, wovon er spricht: Jahrelang rauchte er selbst bis zu 40 Zigaretten am Tag. Heute lehrt er als Chefcoach die Easyway-Methode von Allen Carr, mit der er selbst seine Sucht beendete.

Auf ZEHN.DE benennt er klar die negativen Seiten des Rauchens: „Zigaretten sind weder ein Genuss noch eine Stütze in Leben“, schreibt Kellermann in seiner ZEHN.DE-Liste. „Es sind dreckige, eklige Dinger die Sie krank machen, Ihr Leben kontrollieren und ein Vermögen kosten.“ Gleichzeitig räumt er mit gängigen Vorurteilen und Ängsten auf. So sei etwa der Entzug lange nicht so schlimm, wie oft behauptet.

Jeder Raucher könne sofort den Glimmstängel für immer beiseite legen. „Warten Sie nicht darauf, ein Nichtraucher zu werden“, rät Erich Kellermann. „Sie sind in dem Moment Nichtraucher, in dem Sie sich dafür entscheiden.“ Und das ist spätestens nach Lektüre seiner Liste auf ZEHN.DE.

Direkter Link zur Liste: www.zehn.de/nichtraucher

Mehr Listen finden Sie auf www.zehn.de

Erich Kellermann: Antirauch-Trainer und ZEHN.DE-Experte

Erich Kellermann ist Chefcoach bei Allen Carr Easyway für Deutschland, Österreich und die Schweiz. Allen Carr Easyway ist das erfolgreichste Nichtraucherprogramm mit weltweit jährlich über 50.000 Seminarteilnehmern. Erich Kellermann war selbst starker Raucher und beendete mit der Methode von Allen Carr das Rauchen. Er selbst hat seit 1997 bis heute mehr als 1.000 Nichtraucher-Seminare gegeben.

ZEHN.DE: Die ganze Welt der Männer

ZEHN.DE (www.zehn.de), das neue Listen-Portal von CHIP Communications, bildet die ganze Welt der Männer in Listenform ab. Ausgesuchte Experten geben ihr Wissen in Top-10-Listen weiter. Die Listen sind eingeteilt in die Kategorien Motor, Digital, Lebensart, Unterhaltung, Sport, Geld, Reise und Hobby. Jeder Nutzer kann die Listen auf ZEHN.DE kommentieren, bewerten und eigene Zehnerlisten erstellen.

Hinweis für die Redaktionen:

Bei einer Übernahme der Liste bitten wir Sie, die entsprechenden Quellen www.zehn.de und Erich Kellermann anzugeben.

Ihre Ansprechpartnerin:

Claudia Wurmsam
PR CHIP Communications
Tel.: 0 89/7 46 42-243
Fax: 0 89/7 46 42-274
E-Mail: presse@zehn.de
www.zehn.de
http://twitter.com/zehn_de

Abonnieren Sie jetzt den **RSS-Feed von ZEHN.DE** und erhalten Sie stets die aktuellsten Listen auf den Bildschirm. www.zehn.de/rss2.xml