

# Schluss mit Rauchen!



Rauchfrei  
Telefon

0800 810 013



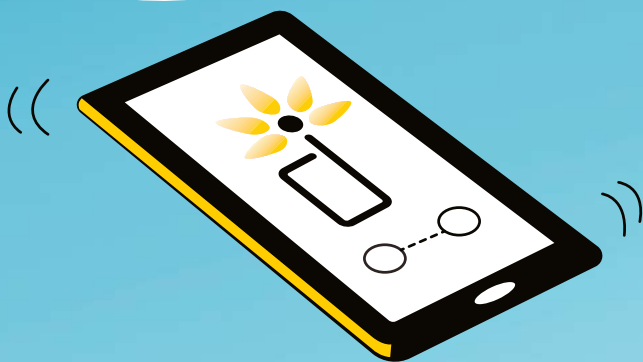
Eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz.

**[www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)**

**Das Rauchfrei Telefon**

**0800 810 013**

**Montag bis Freitag,  
10:00 bis 18:00 Uhr**



## **Das Rauchfrei Telefon**

Beim Rauchfrei Telefon arbeiten Psychologinnen und Psychologen. Sie unterstützen Menschen, die mit dem Rauchen Schluss machen wollen:

- Sie informieren.
- Sie beraten.
- Sie geben Tipps zum Aufhören und zum Durchhalten.

**[www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)**

**[www.facebook.com/RauchfreiTelefon](https://www.facebook.com/RauchfreiTelefon)**

## **Rauchen ist giftig.**

Rauch enthält viele giftige Stoffe.

Tabak-Rauch enthält sogar mehr Gifte als die Abgase von Autos!

Wer raucht, vergiftet sich selbst.

Wer raucht, vergiftet aber auch die Menschen in seiner Umgebung:

Man nennt das Passiv-Rauchen.

## **Rauchen ist immer schädlich.**

Alle wissen, dass Rauchen ungesund ist.

Aber nicht nur Zigaretten sind schädlich,

sondern auch Zigarillos, Zigarren,

Pfeifen, Kräuter-Zigaretten, E-Zigaretten,

Wasserpfeifen und E-Shishas.

## **Rauchen macht krank.**

Vom Rauchen kann man sehr krank werden.

In Österreich sterben jedes Jahr etwa

10.000 Menschen, weil sie geraucht haben.

Oder weil sie beim Passiv-Rauchen den Rauch von anderen eingeatmet haben.

Die häufigsten Krankheiten, die durch Rauchen entstehen, sind:

→ Atemprobleme

→ Herzinfarkt

→ Krebs

Kinder und Tiere können sterben, wenn sie bereits eine einzige Zigarette essen.

## **Rauchen ist eine Sucht.**

In Rauch ist Nikotin enthalten.  
Nikotin ist giftig für die Nerven.  
Es macht die Menschen süchtig.  
Deshalb ist es schwer, mit dem Rauchen aufzuhören.  
Aber Sie können es schaffen!

## **Schluss mit Rauchen: Die Vorteile**

Wer nicht mehr raucht,

- lebt gesünder und länger
- spart Geld
- ist unabhängig und frei

## **Schluss mit Rauchen: So gelingt's**

Denken Sie daran: Die Lust auf eine Zigarette geht schnell vorbei.

- Lenken Sie sich ab.
- Trinken Sie Mineralwasser.
- Nutzen Sie die Hilfe vom Rauchfrei Telefon und von der Rauchfrei App. Diese Hilfe ist kostenfrei!



## Die Rauchfrei App

Die Rauchfrei App hilft beim Planen, wie und wann Sie am besten mit dem Rauchen aufhören.

Die Rauchfrei App hilft Ihnen auch, ohne Rauchen durchzuhalten.

Sie können die App genau so einstellen, wie Sie sie brauchen.

Die Rauchfrei App ist erhältlich **für iOS**

Geräte im Apple App Store sowie

**für Android** Geräte im Google Play Store.

**[www.rauchfreiapp.at](http://www.rauchfreiapp.at)**



Erhältlich bei  
**Google play**



Erhältlich bei  
**App Store**



**Leicht Lesen**



**Rauchfrei  
Telefon**

### **Telefonnummer:**

0800 810 013 (kostenfrei)

**Erreichbar:** Montag bis Freitag,  
10:00 bis 18:00 Uhr

**Internet:** [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)

**E-Mail:** [info@rauchfrei.at](mailto:info@rauchfrei.at)

**Facebook:** [www.facebook.com/  
RauchfreiTelefon](http://www.facebook.com/RauchfreiTelefon)

Das Rauchfrei Telefon und die Rauchfrei App sind eine Aktion der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz. Sie werden von der ÖGK betrieben.

### **Impressum**

*Medieninhaber:*

Österreichische Gesundheitskasse  
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

*Email:* [info@rauchfrei.at](mailto:info@rauchfrei.at) · *Homepage:* [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)

*Für den Inhalt verantwortlich:* Rauchfrei Telefon

*Übersetzung und Zertifizierung Leicht lesen nach capito  
Standard:* capito NÖ, [www.capito.eu](http://www.capito.eu)

*Grafik:* [studio.mishugge.com](http://studio.mishugge.com) · *Illustration:* Diego Riselli

*Fotos:* [shutterstock.com/Piotr Marcinski](http://shutterstock.com/Piotr_Marcinski), [shutterstock.com/stockCe](http://shutterstock.com/stockCe) · [www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

*Nachdruck:* Jänner 2020