

Das Rauchfrei Telefon  
**0800 810 013**  
Montag bis Freitag,  
10:00 bis 18:00 Uhr



**Schluss mit  
Rauchen!**



## 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)**

### 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](https://www.facebook.com/RauchfreiTelefon)

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

### Impressum

#### Medieninhaber:

Niederösterreichische Gebietskrankenkasse  
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3  
Tel.: 050 899-6202, Fax: 050 899-6280  
E-Mail: [gsund@noegkk.at](mailto:gsund@noegkk.at); Internet: [www.noegkk.at](http://www.noegkk.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: Andreas Klambauer,  
[www.co-des.at](http://www.co-des.at); Bilder: [shutterstock.com/](http://shutterstock.com/)  
Piotr Marcinski, [shutterstock.com/stockCe](http://shutterstock.com/stockCe)



Eine Initiative der österreichischen  
Sozialversicherungsträger, der Länder und  
des Bundesministeriums für Gesundheit

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

## 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.



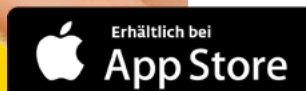
## Die Rauchfrei App

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**



## 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!