



Rauchfrei App

Deine individuelle
Begleitung
beim Rauchstopp und für
die Zeit danach

Kostenfrei

verfügbar für
Android- und
iOS-User

Rauchfrei – so geht's dir besser!

Der Rauchstopp steigert die Lebenserwartung, schützt vor Erkrankungen und steigert die Lebensqualität. Worauf wartest du? Die Rauchfrei App hilft dir – kostenfrei!

Die Rauchfrei App unterstützt dich

- dein Rauchverhalten zu ändern
- deinen Rauchstopp zu machen
- rauchfrei zu bleiben

Die Rauchfrei App hilft dir mit

- dem Rauchprotokoll und der Motivwaage
- konkreten Tipps
- dem Motivationsflash
- persönlichen Push Notifications
- vielen weiteren Tools

Sie zählt deine rauchfreien Tage, zeigt dir deine Gewinne und motiviert dich, dran zu bleiben. Wähle selbst aus den Tools und gestalte dir deine Rauchfrei App.





- kostenfreie telefonische Beratung durch Gesundheitspsychologinnen
- Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:00 Uhr

Eine Initiative der Sozialversicherung, der Länder und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz; betrieben von der ÖGK.

www.rauchfreiapp.at



Inhaltliche Verantwortung: Rauchfrei Telefon
Neuerstellung: Rauchfrei Telefon, Helmut Chlebecek und Andreas Klambauer (pixler.at).

Finanziert durch den Dachverband der österreichischen Sozialversicherung, das Bundesministerium für Arbeit, Familie und Jugend sowie das Rauchfrei Telefon.

Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

E-Mail: info@rauchfrei.at · **Homepage:** rauchfrei.at

Für den Inhalt verantwortlich: Rauchfrei Telefon

Bildmaterial/Illustration: studio.mishugge.com

www.gesundheitskasse.at/impressum

Druck: Februar 2020