



# 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 ist die wirksamste Strategie zur Steigerung der Lebenserwartung, zur Reduktion von Erkrankungen und zur Steigerung der Lebensqualität. Und das alles kostenfrei! Warum noch warten? Die Rauchfrei App hilft dabei!

## Die Rauchfrei App bietet Unterstützung bei

- der Veränderung des Rauchverhaltens
- der Umsetzung des Rauchstopps
- der Aufrechterhaltung der Rauchfreiheit

## Individueller Fokus

- Begleitung in die Rauchfreiheit
- Umfassende Unterstützungstools in allen Phasen der Veränderung
- Individuelle Benachrichtigungen und Einstellungen
- Möglichkeit der telefonischen Unterstützung durch das Rauchfrei Telefon



# Das Rauchfrei Telefon

## 0800 810 013

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

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

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



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

**Inhaltliche Verantwortung:** Das Rauchfrei Telefon

**Erstellung:** Das Rauchfrei Telefon, die Agentur co:des und  
das Institut für Gestaltungs- und Wirkungsforschung der  
Technischen Universität Wien; 2014

**Finanzierung:** Hauptverband der Sozialversicherungsträger