

Schluss mit Rauchen!



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013



Eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Gesundheitsministeriums, betrieben von der Österreichischen Gesundheitskasse. **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.

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.

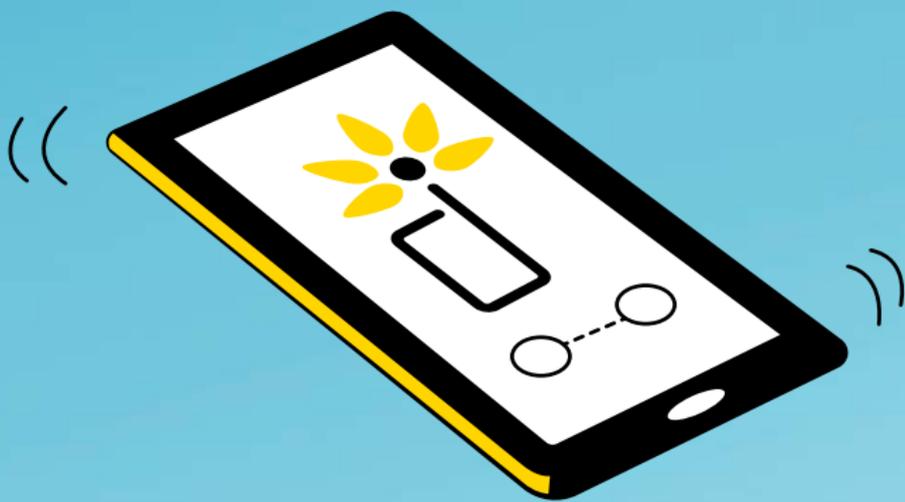
- Lenken Sie sich ab.
- Trinken Sie Mineralwasser.
- Nutzen Sie die Hilfe vom Rauchfrei Telefon.

Diese Hilfe ist kostenfrei!

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.



→ **0800 810 013** → **www.rauchfrei.at**



Leicht Lesen



Rauchfrei
Telefon

Telefonnummer:

0800 810 013 (kostenfrei)

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

Internet: www.rauchfrei.at

E-Mail: info@rauchfrei.at

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

Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Gesundheitsministeriums, betrieben von der Österreichischen Gesundheitskasse.

Impressum

Medieninhaber:

Österreichische Gesundheitskasse
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

Email: info@rauchfrei.at · *Homepage:* www.rauchfrei.at

Für den Inhalt verantwortlich: Rauchfrei Telefon

*Übersetzung und Zertifizierung Leicht lesen nach capito
Standard:* capito NÖ, www.capito.eu

Grafik: studio.mishugge.com · *Illustration:* Diego Riselli

Fotos: [shutterstock.com/Piotr Marcinski](http://shutterstock.com/Piotr_Marcinski)

www.gesundheitskasse.at/impressum

Nachdruck: März 2025