



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

www.rauchfrei.at



Ich hör' auf mein Herz

Rauchfrei für die
Herzgesundheit.



Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Gesundheitsministeriums. Die Österreichische Gesundheitskasse betreibt das Rauchfrei Telefon für ganz Österreich.

Was sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Krankheiten, oft führen diese auch zum Tod.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind z. B.:

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Krankheiten der Blutgefäße
(z. B. Arteriosklerose, Thrombosen)
- Herzinsuffizienz (Herzschwäche)



Rauchen schadet
Ihrer Herzgesundheit.

Rauchen ist eine der wichtigsten vermeidbaren Ursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Von den über 4000 chemischen Stoffen im Zigarettenrauch sind viele schädlich. Hauptverantwortlich für die Schädigung des Herz-Kreislaufsystems sind die Inhaltsstoffe Nikotin und Kohlenmonoxid.

Es schadet, weil es:

- den Blutdruck steigert
- die Blutplättchen verklumpt
- das »gute Cholesterin« (HDL) senkt und das »schlechte Cholesterin« (LDL) erhöht
- die Muskulatur der Herzwand schädigt
- die Versorgung der Muskulatur mit Sauerstoff verschlechtert
- die Innenwand der Blutgefäße schädigt

Mehr Risiko durchs Rauchen

Auch wenige Zigaretten pro Tag schaden.

Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind schon wenige Zigaretten pro Tag gesundheitsschädlich.

Das Rauchen weniger Zigaretten erhöht bei der Einnahme hormoneller Verhütungsmittel (z. B. Pille) das Risiko für Thrombosen und Embolien.



Ein bis vier Zigaretten pro Tag verdoppeln das Risiko für einen Schlaganfall.



Mehr Faktoren, viel höheres Risiko:

Neben dem Rauchen gibt es auch andere Risikofaktoren wie:

- Bewegungsmangel
- Diabetes
- Übergewicht
- Einnahme hormoneller Verhütungsmittel

Sind mehrere Faktoren vorhanden, steigt die Wahrscheinlichkeit für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung sehr stark an. Der Rauchstopp reduziert Ihr Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Risikoreduktion durch den Rauchstopp

Das bewirkt ein Rauchstopp in Hinblick auf die Herzgesundheit.

- Die Durchblutung der Hände und Füße verbessert sich innerhalb kurzer Zeit.
- Bereits nach nur einer Woche sinkt der Blutdruck.
- Der Rauchstopp reduziert die Sterblichkeit bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Das Risiko an einem Herzinfarkt zu sterben sinkt.
- Bei diagnostizierter koronarer Herzerkrankung schützt der Rauchstopp vor den Folgen der Erkrankung.



Das Schlaganfallrisiko wird deutlich reduziert.

- Leiden Sie an einer koronaren Herz-erkrankung und beenden das Rauchen, verbessert das die Wirkung der Behandlung.
- Der Rauchstopp wirkt teilweise stärker als Medikamente und hilft dabei, dass die Medikamente besser wirken.

Mehr Tipps finden Sie auf:

👉 [rauchfrei.at](https://www.rauchfrei.at)

Auch **Passivrauch** schadet Ihrem Herzen

Nicht nur aktives Rauchen, auch das Einatmen von Passivrauch schadet der Herzgesundheit.

Beim Verbrennen der Zigarette entstehen Schadstoffe. Diese Schadstoffe verschmutzen die Luft und lagern sich auf Oberflächen ab. Der Passivrauch enthält die gleichen Giftstoffe wie der aktiv inhalierte Rauch.



Der häufige Aufenthalt in verrauchter Luft fördert die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Lüften vertreibt zwar den Geruch, aber die Schadstoffe bleiben noch lange nachdem die Zigarette ausgeraucht ist haften. Rauch verteilt sich auch in der Wohnung, selbst wenn nur in einem Raum geraucht wird.

Vermeiden Sie daher Passivrauch!

- Halten Sie alle Innenräume rauchfrei.
- Rauchen Sie nicht im Auto, dort ist die Schadstoffkonzentration besonders hoch.
- Rauchen Sie nicht neben Kindern, Schwangeren oder kranken Personen.

Mit Unterstützung frei von Tabak und Nikotin

Unser psychologisches
Beratungsteam informiert
und berät Sie:

- österreichweit
- kostenfrei
- auf Wunsch
anonym



Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien
☞ www.gesundheitskasse.at/impressum

Redaktion/Gestaltung: Rauchfrei Telefon, Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

Inhalt: Rauchfrei Telefon ☞ info@rauchfrei.at, ☞ rauchfrei.at

Grafische Gestaltung: studio.mishugge.com

Illustration: Diego Riselli, Harald Tremmel

Hersteller: ÖGK, Hausdruckerei Landesstelle Wien

Druck: März 2025