



Rauchfrei  
Telefon

0800 810 013

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



**ICH  
BEKOMME  
KEINE LUFT  
MEHR  
IN DIESER  
BEZIEHUNG.**

## **Besser Schluss machen**

Wir helfen dir beim Rauchstopp.  
Kostenlos. Anonym.



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

# Zigarette, Wasserpfeife, E-Shisha & Co.

Der Suchtstoff Nikotin macht extrem schnell abhängig.

## Zigarette

- Tausende verschiedene chemische, giftige und krebserregende Stoffe sind enthalten.
- Das giftige Gas Kohlenmonoxid (CO) entsteht beim Verbrennen und verdrängt den Sauerstoff im Körper.
- Ammoniak beschleunigt die Wirkung des Nikotins, sodass du schneller abhängig wirst.

Die Lunge ist dafür gemacht saubere Luft zu atmen und sonst nichts!



## Wasserpfeife (Shisha)

- Auch hier sind tausende verschiedene chemische Stoffe enthalten, die giftig und krebserregend sind.
- Kohlenmonoxid (CO) wird in höherer Konzentration eingeatmet als bei der Zigarette.
- Fruchtige Aromen verführen zum Rauchen.
- Das gemeinsame Mundstück führt zur Ansteckungsgefahr mit übertragbaren Krankheiten wie Herpes.

# Passivrauch – ist giftig!

Passivrauch schadet genauso wie selber rauchen.

## Einige Folgen bemerkst du sofort:

- tränende Augen
- Kopfschmerzen
- Hustenreiz
- Schwindel



## Langfristige Folgen sind:

- Lungenerkrankungen
- Herzinfarkte
- Krebs
- Diabetes

Passivrauch verschmutzt die Luft. Überall wo geraucht wird, atmest du unfreiwillig diese verschmutzte Luft ein. Räume, in denen geraucht wird, sind immer eine Gefahr für deine Gesundheit. Die Schadstoffe bleiben überall haften, z. B. an Wänden, auf Möbeln, in Vorhängen. Von dort gelangen sie wieder in die Luft und kommen über das Einatmen in den Körper. Lüften reicht nicht!

# Rauchfrei – so geht's

Tipps und Tricks.

- **Plane deinen Rauchstopp**
- **Mach dir dein Ziel klar,**  
damit du weißt wofür du rauchfrei sein möchtest.
- **Sag »Nein danke, ich rauche nicht.« ein paarmal laut vor dich hin.** Dann bist du gut vorbereitet, falls dir jemand eine Zigarette anbietet.
- **Gustoattacken sind normal,**  
lenke dich ab: z. B. mit Mineralwasser, Kaugummi, Sport, ...
- **Gemeinsam geht es leichter,**  
suche dir Verbündete oder ruf uns an.
- **Belohne dich für rauchfreie Zeiten**



**Weitere Infos  
findest du auch auf**  
→ [rauchfrei.at](https://rauchfrei.at)

# 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](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

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

**Inhalt:** Rauchfrei Telefon ☞ [info@rauchfrei.at](mailto:info@rauchfrei.at), ☞ [rauchfrei.at](http://rauchfrei.at)

**Grafische Gestaltung:** [studio.mishugge.com](http://studio.mishugge.com)

**Illustration:** Diego Riselli, Harald Tremmel

**Hersteller:** ÖGK, Hausdruckerei Landesstelle Wien

**Druck:** März 2025

# Gerücht?

## Hier ist die Wahrheit

Gründe für ein rauchfreies Leben.

→ **Macht Rauchen wirklich schlank?**

Nein! Raucherinnen und Raucher, die schon in der Jugend zu rauchen begonnen haben, sind als Erwachsene dicker.

→ **Wirkt Rauchen gegen Stress?**

Nein! Rauchfreie Jugendliche fühlen sich weniger gestresst!

→ **Macht Rauchen fit?**

Nein! Durch das inhalierte Kohlenmonoxid wirst du müde und schlapp.

→ **Macht Rauchen impotent?**

Ja! Schon bei jungen Männern kann Rauchen zu Erektionsstörungen führen.

## Hast du noch die Kontrolle?

Finde heraus, ob du schon erste Anzeichen einer Abhängigkeit zeigst.



**Den Test findest du auf:**

→ [rauchfrei.at/aufhoeren/  
tests-tools/honc/](https://rauchfrei.at/aufhoeren/tests-tools/honc/)

# Was inhalierst du da eigentlich?

## E-Zigarette / E-Shisha

- Der Hauptbestandteil ist das giftige Propylenglykol.
- Es sind weitere giftige Inhaltsstoffe wie in Zigarette und Shisha enthalten (z. B. Blei, Nickel, Formaldehyd).
- Zusatzstoffe wie Menthol und Vanillin können Allergien auslösen.



Auch E-Produkte sind gesundheitsschädlich.

- Auch alle anderen Tabakprodukte (wie Zigarillos) und E-Produkte (wie Heat Sticks oder Tabakerhitzer) sind gesundheitsschädlich und machen abhängig.

## Ist Rauchen deine freie Entscheidung?

Die ersten Zigaretten rauchst du vielleicht freiwillig. Doch bald schon beginnt die Sucht.

Die Tabakindustrie verführt durch gezielte Werbung junge Leute wie dich zum Rauchen.

Mehr Infos findest du hier:

👉 [www.unfairtobacco.org](http://www.unfairtobacco.org)

👉 [www.thetruth.com](http://www.thetruth.com)



Rauchfrei  
Telefon

0800 810 013

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



**MIR  
REICHT'S  
OHNE DICH  
GEHT ES MIR  
BESSER.**

## **Besser Schluss machen**

Wir helfen dir beim Rauchstopp.  
Kostenlos. Anonym.



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