



Rauchfrei  
Telefon

0800 810 013

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



# Rauchfrei leben Risiko senken

Rauchfreiheit schützt  
vor Krebs.



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

# Krebs – eine Erkrankung mit vielen Ursachen

“Krebs“ bezeichnet eine Erkrankung, bei der bösartige Gewebeneubildungen im Körper entstehen.

Krebszellen vermehren sich unkontrolliert und zerstören gesundes Gewebe. Krebserkrankungen können in verschiedenen Formen und im gesamten Körper auftreten. Ohne Behandlung führen sie meist zur Verschlechterung und können tödlich enden.



Ein Leben ohne Nikotin- und Tabakprodukte ist ein wirksamer Schutzfaktor für die Krebsprävention.

## Risikofaktoren für die Entstehung

Die Entstehung von Krebs hat viele Ursachen. Auf manche haben Menschen selbst keinen Einfluss. Vier von zehn Krebserkrankungen können jedoch eine Folge des individuellen Verhaltens und des Lebensstils sein. Dazu zählen Rauchen, Alkoholkonsum, hohes Körpergewicht und mangelnde Bewegung.



➔ [rauchfrei.at/rauchen-krebs](https://rauchfrei.at/rauchen-krebs)



# Krebs durch Tabak- und Nikotinprodukte

Tabakrauch enthält eine Vielzahl von giftigen und krebserzeugenden (karzinogenen) Stoffen.

Viele dieser Stoffe (z.B. Kohlenmonoxid, tabak-spezifische Nitrosamine, Schwermetalle) schädigen die Zellen im menschlichen Körper. Viele Menschen, die rauchen, erkranken an Lungenkrebs, Blasenkrebs und anderen Formen von Krebs. Auch Passivrauch enthält dieselben Schadstoffe. Das häufige Einatmen von Passivrauch kann bei Menschen, die selbst nicht rauchen, zu Krebserkrankungen führen.

Kinder und Jugendliche reagieren besonders empfindlich auf die krebserregenden Bestandteile. Ihr Organismus kann die Gifte noch schlechter abbauen als Erwachsene.

## **E-Zigaretten, Nikotinbeutel, Tabakerhitzer und Co**

Neben Zigaretten gibt es eine Menge anderer schädlicher Tabak- und Nikotinprodukte.

- Zigarren- und Pfeifenrauch erhöhen das Risiko für Tumore, vor allem in Mund, Rachen und Lunge.
- Die Emissionen von Tabakerhitzern, E-Zigaretten sowie Wasserpfeifen enthalten krebserzeugende Stoffe.
- In Nikotinbeuteln sind tabakspezifische, krebserregende Nitrosamine nachweisbar.

# Rauchfrei für die Krebsprävention

Tabak- und nikotinfrei zu leben ist ein wirksamer Schutzfaktor.

Sie haben es in der Hand! Durch Ihre Lebensweise können Sie Ihren Schutz erhöhen:

- Halten Sie Ihr Zuhause rauchfrei.
- Arbeiten Sie in rauchfreier Umgebung.
- Führen Sie Ihr Leben frei von Tabak und Nikotin.

## Schutzschirm Rauchfreiheit

Der Rauchstopp hilft Ihnen dabei, Ihr Krebsrisiko zu senken. Mit Beginn der Rauchfreiheit sinkt die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken oder an der Erkrankung zu sterben.



10 Jahre Rauchfreiheit senken das Lungenkrebsrisiko um die Hälfte.

## Hilft Reduktion als Schutz?

Auch wenige Zigaretten pro Woche schaden der Gesundheit und halten die Sucht aufrecht. Am besten ist der Ausstieg aus der Tabak- und Nikotinabhängigkeit.



# Die Rauchfreiheit hilft auch bei bestehender Erkrankung

Ein Leben ohne Tabak und Nikotin wirkt sich immer positiv auf Ihre Gesundheit aus – in jedem Alter und in jeder körperlichen Verfassung.

Nach der Diagnose und im Laufe einer Krebserkrankung sind viele Themen wichtig. Rauchfrei zu werden rückt dabei manchmal in den Hintergrund. Wichtig zu wissen ist: Wenn Sie erkrankt sind, ist es besonders hilfreich und gut für Ihren Körper, das Rauchen zu beenden.

## **Wenn Sie rauchfrei leben**

- können Sie Sauerstoff besser aufnehmen.
- wirken die Behandlungen besser.
- haben Therapien weniger Nebenwirkungen.
- heilen Wunden schneller.
- helfen geringere Mengen von Schmerzmitteln.

## **Rauchfrei für die Kinder**

Wenn Erwachsene rauchfrei leben, hat das Vorbildwirkung für Kinder und Jugendliche und schützt sie vor Passivrauch. Es hilft ihnen dabei, selbst rauchfrei zu bleiben. Dadurch erhöhen Erwachsene den Schutz für Kinder und Jugendliche vor einer Krebserkrankung.

# 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