

Rauchfrei durchs neue Jahr Mit der ÖGK den Rauchstopp schaffen

Wer raucht, kennt ihn meist gut: den Neujahrsvorsatz, endlich rauchfrei zu werden. Oft hält aber schon der Silvesterabend selbst zu viele Versuchungen bereit. Das Ergebnis: ein weiterer gescheiterter Versuch, Enttäuschung, Frustration. Umfassende Hilfe bieten die unterschiedlichen Angebote der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK). Das Rauchfrei Telefon und ambulante Entwöhnangebote unterstützen telefonisch, in Präsenz und online beim Rauchstopp, begleiten bei der Umstellung von festgefahrenen Routinen und sorgen auch bei Rückfällen für neue Motivation.

Zwölf Monate rauchfrei – der Jahresüberblick des Rauchfrei Telefons

Was anfangs unvorstellbar klingt, kann schnell Realität werden. Aus einer nicht gerauchten Zigarette wird ein rauchfreier Tag, aus einem rauchfreien Monat ein ganzes Jahr. Und keine Sorge: Startschuss muss nicht immer am 1. Jänner sein. Als Alternative bietet sich an, den Jahresbeginn entspannt zu genießen und die Ruhe der ersten Tage 2022 für einen nikotinfreien Neuanfang zu nutzen.

Nach einem Rauchstopp stellt sich der Körper schnell wieder um, die Auswirkungen sind in wenigen Wochen und Monaten bereits spürbar. Welche Vorteile er mit sich bringt? Das zeigt der folgende Jahresüberblick:

- Jänner: Ihr **Geruchs- und Geschmackssinn** hat sich verbessert. Sie riechen besser und nehmen wieder intensiver Geschmäcker wahr.
- Februar: Ihre **Haut** wird wieder besser durchblutet. Statt mit fahlem Winter-Teint geht es rosig und strahlend durch den Februar.
- März: Ihr **Kreislauf** und Ihre **Lungenfunktion** verbessern sich. Sie bekommen wieder besser Luft, können leichter Stufen steigen und werden nicht so schnell kurzatmig.
- April: Ihre **Verdauung** verbessert sich. Der Stoffwechsel hat sich umgestellt.
- Mai: Sie sind weniger müde. Passend zum Frühling starten Sie mit **vollen Energiereserven** wieder richtig durch.
- Juni: Sie bemerken, dass Sie Ihr Leben und Ihre **Gewohnheiten** wieder selbst in der Hand haben. Sie vermissen die Zigarette kaum noch und fühlen sich frei.

- Juli: Sie sind nun schon über ein halbes Jahr rauchfrei. **Belohnen** Sie sich dafür – zum Beispiel mit einem Abendessen in Ihrem Lieblingslokal oder einem Geschenk an Sie selbst.
- August: Auch wenn Sie beim gemütlichen Zusammensitzen vielleicht hin und wieder ans Rauchen denken, können Sie richtig stolz auf sich sein. Genießen Sie nach langer Zeit endlich wieder einen **rauchfreien Sommer!**
- September: **Hustenanfälle, Verstopfung der Nasennebenhöhlen, Müdigkeit und Kurzatmigkeit** gehen zurück. Die Flimmerhärchen in Ihrer Lunge können wieder besser Fremdstoffe herausfiltern.
- Oktober: Durch Ihren Rauchstopp haben Sie Ihre **Ausgaben** reduziert und viel Geld gespart. Gönnen Sie sich doch mal etwas – etwa einen Ausflug in die Therme, ganz ohne lästiges Rauchen in der Kälte.
- November: Sie sind weniger anfällig für **Infekte**. Dadurch trotz Ihr Körper dem stürmisch-kalten Herbstwetter viel leichter.
- Dezember: Das Risiko einer **Herzgefäßerkrankung** sinkt von Tag zu Tag. Es ist aktuell nur mehr halb so hoch wie bei Raucherinnen und Rauchern.

Im Dezember angelangt bringt die Rauchfreiheit gleich ein wertvolles Weihnachtsgeschenk mit sich: das persönliche Rauchfrei-Jubiläum. Wer es schafft, langfristig durchzuhalten, kann sich beim Rauchfrei Telefon melden und bekommt für die rauchfreie Zeit eine Urkunde von den Beraterinnen des Rauchfrei Telefons zugeschickt.

Unterstützung per Telefon, online oder vor Ort

Das ganze Jahr über bietet das Rauchfrei Telefon kontaktlose Angebote für einen erfolgreichen Rauchstopp. Raucherinnen und Rauchern steht die Beratung des **Rauchfrei Telefons** von Montag bis Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr zur Verfügung. Auch wer bereits aufgehört hat und Unterstützung beim Durchhalten oder nach einem Rückfall braucht, erhält diese unter der **kostenfreien Telefonnummer 0800 810 013**.

Neben der bewährten Rauchfrei-Beratung steht die kostenlose Rauchfrei App (www.rauchfreiapp.at) 24 Stunden am Tag als kleiner Helfer in der Hosentasche zur Verfügung. Umfangreiche Informationen rund um das Thema Tabakentwöhnung, Effekte auf die eigene Gesundheit und Tipps zur Motivation präsentiert auch die Website des Rauchfrei Telefons unter www.rauchfrei.at.

Darüber hinaus finden regional regelmäßig **Kurse zur Raucherentwöhnung** statt, vor Ort und auch online. Diese werden laufend an die aktuell geltenden Corona-Maßnahmen angepasst, um eine

20. Dezember 2021

Presseaussendung



sichere Durchführung zu gewährleisten. Bis zu sechs Wochen lang begleiten erfahrene Psychologinnen und Psychologen bei der Veränderung des Rauchverhaltens.

Aktuelle Informationen zu den Entwöhnkursen bietet die Website der Österreichischen Gesundheitskasse unter www.gesundheitskasse.at/rauchfrei.

Über das Rauchfrei Telefon

Das Rauchfrei Telefon ist eine österreichweite gemeinsame Initiative der Sozialversicherungsträger, der Bundesländer und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Es wird von der Österreichischen Gesundheitskasse betrieben.

Seit 2006 berät, informiert und unterstützt ein Team von Gesundheitspsychologinnen österreichweit all jene, die von der Zigarette loskommen wollen. Das gesamte Angebot ist kostenfrei. Die Gesundheitspsychologinnen des Rauchfrei Telefons sind unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 810 013 von Montag bis Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr für Informations- und Beratungsgespräche erreichbar.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse
Mag. Marie-Theres Egyed
presse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at