22. Oktober 2021

Presseaussendung

Österreichische Gesundheitskasse

Österreichische Gesundheitskasse und Rauchfrei Telefon unterstützen kostenlos beim Rauchstopp

Startschuss für „November Rauchfrei“

Wer einen Anlass sucht, um mit dem Rauchen aufzuhören: Hier ist er. Mit der Kampagne „November Rauchfrei“ laden das Rauchfrei Telefon und die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bereits zum dritten Mal dazu ein, einen Monat lang rauchfrei zu bleiben. Denn wer 30 Tage lang rauchfrei sein kann, schafft das meist auch länger.

Viele Raucherinnen und Raucher sind unglücklich mit ihrer Situation: Sie wollen von der Nikotinsucht wegkommen, finden aber keinen passenden Weg. Diesen Menschen bietet das Rauchfrei Telefon mit der Kampagne „November Rauchfrei“ eine besondere Hilfestellung: Über die Website www.rauchfrei.at, die kostenlose Rauchfrei-App und Facebook wird einen Monat lang zum Mitmachen und Dranbleiben aufgerufen und Unterstützung angeboten. Man muss einfach nur den ersten Schritt wagen.

Gute Gründe

Warum sich ein Rauchstopp lohnt? Die Gründe sind weithin bekannt – schon nach 24 Stunden verringert sich das Risiko eines Herzanfalls, nach einigen Tagen werden Gerüche und Geschmäcker intensiver wahrgenommen, nach wenigen Monaten verbessert sich die Lungenfunktion deutlich.

„Mit der Kampagne wollen wir das Bewusstsein für dieses wichtige Thema erhöhen. Denn wer es schafft, von der Zigarette loszukommen, verbessert schon nach kurzer Zeit spürbar seine Gesundheit und Lebensqualität“, sagt MMag. Sophie Meingassner, klinische Psychologin und Leiterin des Rauchfrei Telefons der Österreichischen Gesundheitskasse. Und sie betont: „Dieser positive Schub für das Immunsystem ist insbesondere jetzt – zwischen Winterwetter und Covid-19 – nicht zu unterschätzen.“

Kostenlose Unterstützung via Telefon, Web oder App

Der beste Weg zum Rauchstopp ist immer ein individueller: Manche Menschen setzen auf anonyme Hilfe, anderen hilft der persönliche Austausch. Die Österreichische Gesundheitskasse bietet beides.

Unter der kostenlosen Nummer 0800 810 013 bieten speziell geschulte Gesundheitspsychologinnen des Rauchfrei Telefons Montag bis Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr Unterstützung beim Aufhören und

Durchhalten. Sie begleiten Anruferinnen und Anrufer insbesondere in der ersten Zeit intensiv beim Start in ein rauchfreies Leben, beugen durch Nachbetreuung einem Rückfall vor und vermitteln weitere Entwöhnungsangebote. Nach Absprache melden sie sich auch proaktiv, damit das Ziel immer vor Augen bleibt.

15 Jahre Rauchfrei Telefon

Das Rauchfrei Telefon wurde 2006 gegründet und hat bisher rund 40.000 Personen beim Aufhören unterstützt. Seit 2016 ist die Nummer auf jeder österreichischen Zigarettenpackung aufgedruckt. Neben der kostenlosen telefonischen Beratung steht Interessierten auch eine Rauchfrei-App für das Smartphone zur Verfügung. Sie wurde sowohl für Raucherinnen und Raucher als auch Personen, die der Zigarette bereits abgeschworen haben, konzipiert und wurde allein im letzten Jahr über 17.000 Mal heruntergeladen.

Das Rauchfrei Telefon wird von der Österreichischen Gesundheitskasse in St. Pölten betrieben und ist eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Alle Informationen, Angebote und konkrete Tipps gibt es unter www.rauchfrei.at. Die kostenlose Rauchfrei-App ist für Android- und iOS-User erhältlich.

Regionale Angebote

Wer sich lieber in der Gruppe über Erfahrungen, Motivation und häufige Stolpersteine austauschen möchte, ist bei den Tabakentwöhnungskursen der ÖGK bestens aufgehoben. Diese finden sowohl online als auch in verschiedenen Orten in Niederösterreich statt. Los geht es online am 04. November 2021 und vor Ort in Tulln am 08. November 2021. Die Gruppenkurse umfassen sechs Termine zu jeweils 1,5 Stunden. Bei allen ÖGK-Kursen gilt die 3-G-Regel. Termine, Details und Anmeldung unter www.gesundheitskasse.at/rauchfreikurse.

Abschließend gibt Meingassner allen, die schon einmal am Rauchstopp gescheitert sind, motivierende Worte mit auf den Weg: „Rückfälle gehören oft dazu, bei jedem lernt man etwas dazu. Je länger man rauchfrei durchhält, desto leichter wird es. Probieren Sie es einfach einmal ein Monat aus.“

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