

# Informationsbroschüre



**WIR HELFEN IHNEN  
BEIM RAUCHSTOPP**

**RING  
RING**



**Rauchfrei  
Telefon**  
0800 810 013  
[www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)

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

**0800 810 013**

Eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz; betrieben von der Österreichischen Gesundheitskasse.

## Das Rauchfrei Telefon

**0800 810 013**

österreichweit kostenfrei erreichbar

Montag bis Freitag

10:00 bis 18:00 Uhr



[www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at) | [info@rauchfrei.at](mailto:info@rauchfrei.at)

[www.facebook.com/RauchfreiTelefon](https://www.facebook.com/RauchfreiTelefon)

## Die Rauchfrei App

Die Rauchfrei App

- » hilft Ihnen in ein rauchfreies Leben zu starten
- » begleitet Sie im Alltag, um rauchfrei zu bleiben
- » gibt Tipps für Alternativen zum Rauchen
- » zählt Ihre rauchfreien Tage und Ihre Geldersparnis
- » sendet Ihnen persönliche Nachrichten



[www.rauchfreiapp.at](http://www.rauchfreiapp.at) – kostenfrei  
für Android- und iOS-User



# Inhaltsverzeichnis

- 4 Rauchen aufhören – jetzt?
- 5 Das Rauchfrei Telefon
- 6 Was erwartet Sie am Telefon?
- 8 Der Rauchstopp bringt Lebensqualität
- 10 Der Start in ein rauchfreies Leben
- 11 Testen Sie Ihre Nikotinabhängigkeit
- 14 Das Rauchprotokoll
- 19 Gründe für einen Rauchstopp
- 20 Was sind Ihre persönlichen Gründe?
- 21 Entzug? → Frei von Nikotin
- 22 Die 3-A-Technik
- 23 Tipps für die erste rauchfreie Zeit
- 25 Nikotinersatz
- 28 Medikamente zum Rauchstopp
- 29 Rauchfrei, fit & schlank!
- 30 Was tun bei Rauchverlangen?
- 31 So bleiben Sie rauchfrei!

## Rauchen aufhören – jetzt?

*Der Rauchstopp ist die wirksamste Maßnahme, um ...  
... die Lebenserwartung zu steigern  
... Erkrankungen vorzubeugen  
... die Lebensqualität zu verbessern.*

- Sie überlegen Ihr Rauchverhalten zu verändern, wissen aber nicht, wie?
- Sie haben schon einmal oder auch mehrmals versucht mit dem Rauchen aufzuhören?
- Sie waren schon einmal rauchfrei und sind rückfällig geworden?
- Sie dachten bisher, Sie müssen es alleine schaffen?

Erhöhen Sie Ihre Chancen rauchfrei zu werden und langfristig rauchfrei zu bleiben um ein Vielfaches und nutzen Sie das kostenfreie Beratungsangebot des Rauchfrei Telefons.

**Warten Sie nicht. Der beste Zeitpunkt für den Rauchstopp ist jetzt. Diese Broschüre hilft Ihnen dabei.**



## Das Rauchfrei Telefon

*Das kostenfreie Angebot des Rauchfrei Telefons ist österreichweit verfügbar. Es dient der Motivation, Information und Beratung von Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen und Fragen zum Nichtrauchen haben.*

Das Rauchfrei Telefon unterstützt anrufende Raucher/innen beim konkreten Planen und Umsetzen des Rauchstopps und begleitet längerfristig auf dem Weg in die Rauchfreiheit.

Das Rauchfrei Telefon ist eine Anlaufstelle für Exraucher/innen in Rückfallkrisen.

Am Rauchfrei Telefon beraten Gesundheitspsychologinnen mit Ausbildung und Erfahrung in der Raucherentwöhnung und Telefonberatung.



## Was erwartet Sie am Telefon?

*Ihre Fragen und Anliegen stehen im Mittelpunkt. Nicht immer geht es im Beratungsgespräch um einen sofortigen Rauchstopp. Wenn es aber Ihre Absicht ist, mit dem Rauchen aufzuhören, hilft dabei eine gute Vorbereitung und Planung des Rauchstopps, die gemeinsam im Gespräch erarbeitet werden.*

### **Bisherige Raucherfahrung**

Zunächst werden wichtige Informationen zum Rauchverhalten wie Tageskonsum, Zeitpunkt der ersten Zigarette morgens, Dauer der Raucherkarriere sowie Anzahl und Art der bisherigen Aufhörversuche gesammelt. Diese Informationen helfen beim Einschätzen Ihrer persönlichen Situation und bei der weiteren Beratung. Zur Beobachtung Ihres Rauchverhaltens eignet sich am besten das Rauchprotokoll, das in der Mitte der Broschüre zu finden ist (siehe Seite 14).

### **Information**

Wir besprechen mit Ihnen mögliche Veränderungen in Ihrem Alltag, die mit einem Rauchstopp verbunden sind. Wichtig ist das gemeinsame Erarbeiten von Verhaltensweisen für Ihre individuelle Situation. Dabei werden die psychischen, körperlichen und sozialen Aspekte der Tabakentwöhnung beachtet.

**0800 810 013**

Ihr direkter Draht  
zur Tabakentwöhnung

### **Motivation**

Wir unterstützen Sie dabei, persönliche Vorteile zu finden und zu benennen, die für den Rauchstopp sprechen. Der Umgang mit etwaigen Entzugssymptomen ist auch Thema in der Beratung.

### **Konkrete Maßnahmen**

Ein wichtiger Schritt für den Rauchstopp ist das Festlegen des ersten rauchfreien Tages in den nächsten zwei bis drei Wochen. Wir besprechen dafür notwendige Vorbereitungen und hilfreiche Verhaltensweisen. Gemeinsam überlegen wir konkrete Alternativen, den Alltag rauchfrei zu gestalten.

### **Weitere Unterstützung**

Auf Wunsch vereinbaren wir Telefontermine und begleiten Sie auf Ihrem Weg in die Rauchfreiheit. Auf **[www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)** finden Sie allgemeine Informationen zur Tabakentwöhnung, Rauchfrei-Kurse in ganz Österreich und Informationen zur Rauchfrei App ([www.rauchfreiapp.at](http://www.rauchfreiapp.at)).

# Der Rauchstopp bringt Lebensqualität

*Der Rauchstopp bringt viele Vorteile für die Gesundheit. Bereits kurze Zeit nach der letzten Zigarette kommt es zu positiven Veränderungen in Ihrem Körper:*

## **Nach 20 Minuten**

Der Blutdruck sinkt nahezu auf einen Wert wie vor der letzten Zigarette. Die Temperatur in Händen und Füßen steigt wieder auf normale Werte.

## **Nach 8 Stunden**

Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt auf normale Werte.

## **Nach 24 Stunden**

Das Risiko für einen Herzinfarkt verringert sich.

## **Nach 2 Wochen bis 3 Monaten**

Der Kreislauf und die Lungenfunktion verbessern sich.



**Nach 1 bis 9 Monaten**

Hustenanfälle, Verstopfung der Nasennebenhöhlen, Müdigkeit und Kurzatmigkeit gehen zurück. Die Flimmerhärchen der Atemwege gewinnen wieder ihre Reinigungsfähigkeit, so dass eine normale Lungenfunktion erreicht wird. Die Infektanfälligkeit wird vermindert.

**Nach 1 Jahr**

Das erhöhte Risiko einer koronaren Herzkrankheit sinkt auf die Hälfte des Risikos von Raucherinnen und Rauchern.

**Nach 5 Jahren**

Das Schlaganfallrisiko ist nur noch halb so groß wie bei Raucherinnen und Rauchern.

**Nach 10 Jahren**

Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich fast um die Hälfte. Das Risiko einer Krebserkrankung in der Mundhöhle, in der Luft- und Speiseröhre, in der Harnblase, in den Nieren und in der Bauchspeicheldrüse sinkt.

**Nach 15 Jahren**

Das Risiko einer koronaren Herzkrankheit ist wie das von lebenslangen Nichtraucherinnen bzw. Nichtrauchern.

## Der Start in ein rauchfreies Leben

**Lernen Sie Ihr Rauchverhalten kennen:** Testen Sie Ihre Nikotinabhängigkeit und führen Sie das Rauchprotokoll.

**Machen Sie sich Ihre Gründe für den Rauchstopp bewusst:** Welche Gründe lassen Sie zur Zigarette greifen? Welche Gründe sprechen für den Rauchstopp?

**Legen Sie ein Datum fest:** Am leichtesten ist es, von einem Tag auf den anderen aufzuhören. Wählen Sie dafür einen Tag innerhalb der nächsten zwei bis drei Wochen.

**Überlegen Sie Alternativen** statt dem Rauchen und planen Sie Aktivitäten für die ersten rauchfreien Tage.

**Sorgen Sie dafür,** dass Sie am ersten rauchfreien Tag in einer rauchfreien Umgebung aufwachen. Entsorgen Sie am Vorabend alle Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeuge.

**Waschen Sie Ihre Kleidungsstücke,** um den Rauchgeruch und die Schadstoffe zu entfernen. Stellen Sie frische Blumen an den Platz, wo vorher der Aschenbecher stand.

**Geben Sie Ihren Mitmenschen zu Hause und in der Arbeit bekannt,** dass Sie nicht mehr rauchen. So können Sie Unterstützung beim Rauchstopp bekommen!

# Testen Sie Ihre Nikotinabhängigkeit

Nikotin ist die Substanz im Tabakrauch, die süchtig macht. Der Fagerström-Test zeigt Ihnen, wie stark Ihre körperliche Nikotinabhängigkeit ist.

---

## Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> 5 Minuten         | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 6 bis 30 Minuten  | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 31 bis 60 Minuten | 1 Punkt  |
| <input type="checkbox"/> nach 60 Minuten   | 0 Punkte |
- 

## Finden Sie es schwierig an Orten, an denen das Rauchen verboten ist, nicht zu rauchen?

- |                               |          |
|-------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> ja   | 1 Punkt  |
| <input type="checkbox"/> nein | 0 Punkte |
- 

## Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> die erste am Morgen | 1 Punkt  |
| <input type="checkbox"/> andere              | 0 Punkte |
-

---

**Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?**

- |                          |             |          |
|--------------------------|-------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | 31 und mehr | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> | 21 bis 30   | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> | 11 bis 20   | 1 Punkt  |
| <input type="checkbox"/> | bis 10      | 0 Punkte |

---

**Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?**

- |                          |      |          |
|--------------------------|------|----------|
| <input type="checkbox"/> | ja   | 1 Punkt  |
| <input type="checkbox"/> | nein | 0 Punkte |

---

**Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?**

- |                          |      |          |
|--------------------------|------|----------|
| <input type="checkbox"/> | ja   | 1 Punkt  |
| <input type="checkbox"/> | nein | 0 Punkte |

**SUMME:**