Stationäre Entwöhnung

Für stark abhängige Personen besteht unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, an einer stationären Entwöhnung teilzunehmen. Diese kann Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt mittels Antrag auf Rehabilitations-, Kur- bzw. Erholungsaufenthalt für Sie beantragen.

Teilnahmebedingungen

- starke Abhängigkeit von Nikotin
- mehrere erfolglose Versuche, rauchfrei bzw. nikotinfrei zu werden und zu bleiben
- Vorliegen einer tabakassoziierten Erkrankung (z.B. Bluthockdruck, Diabetes, COPD, Herzerkrankungen)
- Bereitschaft zur Teilnahme an der psychologischen Gruppentherapie
- psychische Stabilität
- keine zweite Sucht
- versichert bei der ÖGK bzw. anderen Sozialversicherungsträgern
- ab 18 Jahren

Rückfragen unter:
+43 5 0766-14425500
raucherentwoehnung-linzerheim@oegk.at

Rauchfrei Telefon

Rauchfrei Telefon
0800 810 013

Das gesundheitspsychologische Team des Rauchfrei Telefons bietet

- telefonische Beratung und Information
- **kostenfrei** unter **0800 810 013**
- **Montag bis Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr**
- individuelle Terminvergabe für Rückrufe

Die Gesundheitspsychologinnen

- beraten Sie persönlich,
- begleiten Sie dabei, rauchfrei/nikotinfrei zu werden,
- bieten Nachbetreuung zur Stärkung der Abstinenz, auch nach Nikotinfrei-Kursen.

Rufen Sie einfach unter **0800 810 013** an oder buchen Sie einen Anruf unter **www.rauchfrei.at**

Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der Sozialversicherung, der Länder und des Gesundheitsministeriums. Die ÖGK betreibt das Rauchfrei Telefon für ganz Österreich.

Frei von Tabak und Nikotin

Melden Sie sich gleich an

Weitere Informationen zu unseren Angeboten sowie Anmeldemöglichkeiten finden Sie direkt auf
www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei
Contact Center: 05 0766 501550

Die Nikotinfrei-Angebote werden aus Mitteln der Landesgesundheitsförderungsfonds der Bundesländer Niederösterreich, Oberösterreich, Tirol, Salzburg, Burgenland und Wien sowie aus Mitteln der BVAEB und SVS gefördert.

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Hersteller: Hausdruckerei der ÖGK-Landesstelle Wien
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

1_15_99/119-12.01.2026

Österreichische Gesundheitskasse

Nikotinfrei leben

Ein wirksamer Beitrag für Ihre Gesundheit

Lucas Müller/ÖGK

Martin Biller/ÖGK

Den ersten Schritt in ein Leben ohne Tabak und Nikotin haben Sie bereits getan: Sie haben diesen Folder in die Hand genommen. Sie denken offensichtlich über Ihr Rauchverhalten bzw. Ihren Nikotinkonsum nach oder träumen sogar schon von einem Leben ohne Tabak- und Nikotin-Produkte.

Es gibt viele Gründe,
für die es sich lohnt, nikotinfrei zu leben:

- Sie leben gesünder und länger
- Sie können endlich wieder aufatmen
- Sie haben mehr Geld
- Sie sind unabhängig von Zigaretten bzw. Nikotin
- Sie sind ein gutes Vorbild für Ihr Umfeld, Ihre Kinder oder Enkelkinder

Die Österreichische Gesundheitskasse unterstützt Sie kostenfrei mit wissenschaftlich basierten Angeboten dabei, rauchfrei und nikotinfrei zu werden und zu bleiben.

Nikotinfrei-Kurse

Gemeinsam in einer Gruppe nikotinfrei zu werden gelingt oft leichter als alleine. Die Kursleiterinnen und Kursleiter begleiten Sie entweder vor Ort oder online.

Bei den Kurs-Terminen erwarten Sie u. a. eine Analyse des eigenen Rauchverhaltens, ausführliche Gruppengespräche, individuelle Tipps zur Unterstützung beim Rauchstopp, verschiedene Motivationstechniken sowie ausführliche Kursunterlagen.

Ein Nikotinfrei-Kurs

- dauert 6 Wochen,
- findet pro Woche einmal statt (Dauer: 1,5 Stunden),
- besteht aus einer Gruppe von maximal 12 Personen,
- enthält nach Kursende eine telefonische Beratung durch das Rauchfrei Telefon.

Teilnahmebedingungen

- für alle Versicherten in Österreich (siehe www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei)
- ab 18 Jahren

Nikotinfrei-Kurse können auch im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) gebucht werden. Informationen zur BGF finden Sie unter: **www.gesundheitskasse.at/bgf**

Einzel-Entwöhnung

Die Nikotinfrei-Einzel-Entwöhnung besteht aus sechs Terminen. Unser Experten-Team begleitet Sie individuell in Präsenz oder online.

Das Angebot gilt für:

- Schwangere
- Menschen, für die eine Teilnahme an einer Gruppe nicht möglich ist, aufgrund von:
  - Beeinträchtigungen (z.B. akustisch, optisch, mental)
  - schwerwiegenden, tabakassoziierten Erkrankungen, (z.B. Krebserkrankung mit Chemotherapie, COPD mit Sauerstoffflasche).

Teilnahmebedingungen

- für alle Versicherten in Österreich (siehe www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei)
- ab 18 Jahren

Martin Biller/ÖGK

Daniela Matejschek/ÖGK

Online-Vortrag für Schwangere

Die Schwangerschaft ist ein guter Anlass, um frei von Tabak und Nikotin zu werden. Gerade in dieser Zeit kann es jedoch besonders herausfordernd sein.

Der Nikotinfrei-Vortrag

- richtet sich an Schwangere
- findet ausschließlich online statt (Dauer: 1,5 Stunden)
- bietet Informationen, wie rauchfrei bzw. nikotinfrei sein gelingen kann
- bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen
- kann anonym besucht werden (ohne Kamera, mit „Nickname“)
- ist kostenfrei

Im Anschluss an den Nikotinfrei-Vortrag können die Teilnehmerinnen eine Einzel-Entwöhnung oder eine Beratung durch das Rauchfrei Telefon buchen.