

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. Bluthochdruck, 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



Das psychologische Team des Rauchfrei Telefons bietet

- telefonische Beratung und Information
- individuelle Terminvergabe für Rückrufe
- anonyme und altersunabhängige Beratung

Kostenfrei unter **0800 810 013**
Montag bis Freitag
von **10.00** bis **18.00 Uhr**

Die Klinischen- und 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.

**Rauchfrei
Telefon**
0800 810 013
www.rauchfrei.at

Frei von Tabak und Nikotin

Melden Sie sich gleich an

Weitere Informationen zu unseren Angeboten sowie Anmeldemöglichkeiten finden Sie direkt auf www.oegk.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.oegk.at/impressum

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

1_15_99/119-08.04.2026

Nikotinfrei leben

Ein wirksamer Beitrag für Ihre Gesundheit



Lucas Müller/ÖGK

Nikotinfrei leben



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.oegk.at/nikotinfrei)
- ab 18 Jahren

Nikotinfrei-Kurse können auch im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) gebucht werden. Informationen zur BGF finden Sie unter: www.oegk.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.oegk.at/nikotinfrei)
- ab 18 Jahren



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“)

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