

## November Rauchfrei: Rauchfrei Telefon bietet kostenlose Hilfestellung bei Rauchstopp

**Wer einen Monat rauchfrei sein kann, schafft das auch länger: Das Rauchfrei Telefon und die Österreichische Gesundheitskasse motivieren mit der Kampagne „November Rauchfrei“ in den kommenden Wochen ganz besonders zum Rauchstopp und bieten ihre Unterstützung an.**

Wer es nie probiert, hat es nicht versucht: Viele Raucherinnen und Raucher sind mit ihrer Situation unzufrieden, können es sich aber nicht vorstellen, von der Nikotinsucht wieder wegzukommen. Trotz spürbarer gesundheitlicher Einschränkungen halten sie Angst vor Entzugserscheinungen oder fehlende Motivation davon ab, einen Rauchstopp überhaupt zu versuchen. Diesen Menschen bietet das Rauchfrei Telefon im November eine besondere Hilfestellung: Im Rahmen der Online-Kampagne „November Rauchfrei“ werden Nikotinabhängige dazu animiert, den Rauchstopp zu wagen. „Man muss den ersten Schritt setzen und es einfach einmal probieren“, sagt MMag. Sophie Meingassner, klinische Psychologin und Leiterin des Rauchfrei Telefons der Österreichischen Gesundheitskasse. All jene, die es schaffen, von der Zigarette loszukommen, belohnen sich selbst mit einer spürbaren Verbesserung ihrer Gesundheit und Lebensqualität.

### **Gesundheitspsychologinnen und Rauchfrei App**

Das Rauchfrei Telefon ruft auf seinen digitalen Kanälen den November zum Rauchfrei-Monat aus und will das Bewusstsein für diese Thematik verbessern. Raucherinnen und Raucher werden auf [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at) und Facebook dazu animiert, sich eine Rauchpause zu gönnen. Denn aus einem Monat könnte dann mehr werden: „Wer einen Monat rauchfrei sein kann, schafft das auch länger“, sagt Meingassner, die den Menschen gleichzeitig Hilfestellung anbietet: „Unter 0800 810 013 erhalten die Raucherinnen und Raucher eine wichtige Unterstützung. Hat man einmal den ersten Monat geschafft, wird es viel einfacher, ganz die Finger von der Zigarette zu lassen. Neben der kostenlosen telefonischen Beratung durch die speziell geschulten Gesundheitspsychologinnen beim Rauchfrei Telefon der ÖGK sowie der Rauchfrei App für das Smartphone bietet die Österreichische Gesundheitskasse österreichweit ambulante Tabakentwöhnkurse an.“

### **Nichtrauchen senkt Covid-19-Risiko**

Die Befürchtungen vor einem schnellen Misserfolg sollten Rauchstoppwillige nicht davon abhalten, den November zu ihrem Monat der Gesundheit zu machen. Denn Verlangensattacken sind normal: „Niemand sollte sich von einem Rückfall unterkriegen lassen. Je länger man dann durchhält, desto leichter wird es.“ Aus diesem Grund werden

Hilfesuchende beim Rauchfrei Telefon in der ersten Zeit des Rauchstopps besonders intensiv begleitet. Die Leiterin der österreichischen Quitline rät, im rauchfreien „Probemonat“ allgemein auf die eigene Gesundheit zu achten. Der Rauchstopp in Verbindung mit genügend Schlaf und Aufenthalt in der frischen Luft stärken das Immunsystem. Das baut für den Winter vor und ist essentiell für den Schutz vor Covid-19. Denn: „Raucherinnen und Raucher infizieren sich leichter mit dem Coronavirus und sind oft von einem schweren Verlauf der Krankheit betroffen“, sagt Meingassner. Viele Nikotinabhängige leiden an Diabetes oder Herz-Kreislauferkrankungen. Da die Lunge bei den meisten Raucherinnen und Rauchern entzündet ist, sind sie generell anfälliger für Lungenerkrankungen. Langzeitfolgen sind bei Raucherinnen und Rauchern häufiger – und auch das Risiko, an den Folgen von Covid-19 zu sterben, ist höher. Und eines sollte nicht vergessen werden: Raucherinnen und Raucher bewegen die Hand öfter zum Mund und inhalieren intensiver. Das begünstigt zusätzlich die Virusübertragung.

## **Österreichweite kostenlose Beratung unter 0800 810 013**

Das Rauchfrei Telefon bietet kostenlose und unkomplizierte Hilfe beim Rauchstopp und ist unter der Gratisnummer 0800 810 013 von Montag bis Freitag zwischen 10 und 18 Uhr erreichbar. Die österreichische Quitline bietet telefonische Beratung, Unterstützung und Begleitung beim Start in ein rauchfreies Leben, Nachbetreuung zur Rückfallvorbeugung und Vermittlung von Entwöhnungsangeboten. 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 Infos auf [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at). Die kostenlose Rauchfrei App ist für Android- und iOS-User erhältlich.

Alle Infos zu den Angeboten für ambulante Raucherentwöhnung der Österreichischen Gesundheitskasse sind unter [www.gesundheitskasse.at/rauchfrei](http://www.gesundheitskasse.at/rauchfrei) zu finden. Im November finden noch kurzfristig Kurse statt. Weitere Termine sind wieder für 2021 geplant.