

# Gesundheitsziel Tabak

SELBSTÄNDIG GESUND



**Impressum:** Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808  
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien  
Foto: shutterstock (Cover)  
Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.  
Weiterführende Beratung: Dr. Johannes Zeibig, MMag. Sophie Meingassner, Doz. Dr. Ernest Groman  
GFP-12/GN, Stand: 2025

# Inhalt

<b>Gewinnen Sie Ihre Freiheit zurück</b>	6
<b>Was ist in Zigaretten drin?</b>	8
<b>Nichtrauchen: das beste Anti-Aging-Mittel</b>	10
<b>Rauchen macht krank</b>	12
<b>So befreien Sie sich</b>	14
<b>Hilfe beim Rauchstopp</b>	16
<b>Raucher gefährden sich - und andere</b>	18
<b>Nützen Sie das Rauchfrei Telefon!</b>	20
<b>So unterstützt Sie die SVS</b>	22
<b>Auf einen Blick: Mythos &amp; Wahrheit</b>	24
<b>Weitere Informationen</b>	25

# Gemeinsam gesünder Bewegung ins Leben bringen

Oft sind es kleine Alltäglichkeiten, die entscheiden, ob wir ein langes, gesundes Leben führen werden oder in späteren Jahren mit chronischen Krankheiten rechnen müssen. Denn Krankheiten tauchen selten „aus dem Nichts“ auf, sondern sind oft Folge einer bestimmten Lebensweise – und damit beeinflussbar.

## Angebote für Gewerbetreibende, Neue Selbständige und Freiberufler

Die SVS hat daher fünf Gesundheitsziele definiert, die jeder selbst beeinflussen kann. Sie sollen das Bewusstsein dafür stärken, dass jeder Einzelne selbst für sein Wohlbefinden mitverantwortlich ist.

## Halber Selbstbehalt für Unternehmer

Wenn Sie sich entscheiden, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun, zahlen Sie nur noch den halben Selbstbehalt, sobald Sie Ihre Gesundheitsziele erreicht haben. Also 10 statt 20 Prozent für alle ärztlichen und zahnärztlichen Behandlungen. Geldleistungsberechtigte Versicherte erhalten eine um 10 Prozent höhere Vergütung. In der Regel haben Sie sechs Monate Zeit, um Ihre Ziele (bei Gewicht und Bewegung auch Teilziele) zu erreichen. Zahlreiche Gesundheits- und Vorsorgeangebote der SVS unterstützen Sie dabei.

## Ganz einfach

Alles was Sie tun müssen, ist zunächst Ihren Hausarzt aufzusuchen. Nach einer Vorsorgeuntersuchung stellt der Arzt fest, ob Handlungsbedarf besteht. Wenn ja, wird er gemeinsam mit Ihnen kleine, realistische Schritte definieren, mit denen Sie den fünf Gesundheitszielen näher kommen können. Für Diabetiker gibt es eigene Programme – auch sie können in den Genuss des halben Selbstbehalts kommen.

## Weitere Reduzierung des Selbstbehaltes für Unternehmer

Sie sind bereits erfolgreicher Teilnehmer am Programm Selbständig Gesund und haben innerhalb der vorgegebenen Zeit Ihre fünf Gesundheitsziele erreicht und somit Ihren Selbstbehalt für ärztliche und zahnärztliche Leistungen von 20 auf 10 Prozent reduziert. Dann bleiben Sie motiviert und reduzieren Sie den Selbstbehalt auf bis zu fünf Prozent. Dies gelingt, indem Sie nachhaltig erfolgreich am Pro-

programm teilnehmen oder Sie als erfolgreicher Teilnehmer das Programm unter dem Motto „Bring a Friend“ weiterempfehlen, dann wird der Selbstbehalt auf fünf Prozent reduziert.

### **Gesundheitsversicherung**

Als Gesundheitsversicherung unterstützt die SVS Sie nicht erst im Krankheitsfall – sie möchte auch Gesundheit und Lebensqualität fördern. Ihre Gesundheit liegt in Ihrer Hand – Ihre Gesundheitsversicherung steht Ihnen zur Seite.

# Gewinnen Sie Ihre Freiheit zurück

Etwa jeder dritte Erwachsene in Österreich raucht. Mehr als die Hälfte von ihnen möchte gerne aufhören. Doch Rauchen ist eine hartnäckige Sucht: Nikotin macht nicht nur körperlich, sondern auch psychisch abhängig. Dennoch entscheiden sich viele Raucher, mit dem Rauchen aufzuhören.

Gründe dazu gibt es viele:

- wieder leicht durchzuatmen
- sich unabhängig und frei zu fühlen
- mehr zu schmecken und feiner zu riechen
- und natürlich die Sorge um die Gesundheit – die eigene oder die nahestehender Menschen

## Ihre Entscheidung

Die Mehrheit, die sich entscheidet mit dem Rauchen aufzuhören, schafft den Rauchstopp von einem Tag auf den anderen. Tatsächlich hängt es nicht von der Schwere der Sucht ab, ob Sie es schaffen oder nicht. Jeder Mensch ist anders. Und so braucht etwa ein Viertel aller Raucher mehr als nur den „eigenen Willen“ um mit dem Rauchen aufzuhören. In solchen Fällen ist psychologische und medizinische Unterstützung sinnvoll, die den Ausstieg erfolgreicher macht.

Die vorliegende Broschüre möchte die wichtigsten Fakten zu den Themen Nikotin und Rauchen zusammentragen – vielleicht kann sie auch Sie bei Ihrer Entscheidung für ein rauchfreies Leben unterstützen.

### So erreichen Sie das Gesundheitsziel Tabak

Um dieses Gesundheitsziel zu erreichen, gibt es nur einen Weg: nicht (mehr) rauchen. Ein Nichtraucher muss Nichtraucher bleiben.

Ihr derzeitiger Status	Ihr Ziel
<b>Raucher</b>	<b>Sicher Nichtraucher</b> (Kein Tabak- und Nikotinkonsum)
<b>Sicher Nichtraucher</b> (Kein Tabak- und Nikotinkonsum)	<b>Sicher Nichtraucher</b> (Kein Tabak- und Nikotinkonsum)

# Was ist in Zigaretten drin?

Hauptwirkstoff von Zigaretten ist Nikotin, das in den Blättern der Tabakpflanze vorkommt und schon nach kurzem Gebrauch eine starke Sucht auslösen kann. Eine Zigarette enthält durchschnittlich 13 mg Nikotin. Ein Großteil dieser Menge verbrennt in der Glut, verrauchte in die Umwelt oder bleibt im Filter zurück. Dennoch gelangen immerhin 1-2 mg in die Lunge und von dort Sekunden später ins Gehirn.

## So wirkt Nikotin

Nikotin greift in zahlreiche körperliche Regelmechanismen ein, es wirkt auf das Nervensystem und das Gehirn.

- Nikotin fördert den Ausstoß des Stress-Hormons Adrenalin und wirkt daher in niedrigen Dosierungen anregend: Der Herzschlag wird beschleunigt, die Blutgefäße verengt, dadurch steigt der Blutdruck, man schwitzt leichter, die Hauttemperatur sinkt. Kurzfristig steigen Leistungsfähigkeit und Gedächtnisleistung. Dieser Effekt ist allerdings nur von kurzer Dauer.
- Nikotin ist schon in geringen Dosen giftig. Allerdings wird es im Körper rasch abgebaut, weshalb es durch Rauchen kaum zu Vergiftungen kommt. In hohen Dosierungen (ca. 50 mg) löst Nikotin tödliche Muskellähmungen und Kreislaufkollaps aus.
- Nikotin hat eine sehr stark suchterzeugende Wirkung. Schon ein paar Zigaretten können die Sucht auslösen.
- Nikotin selbst ist nicht krebserregend. Die krebserregende Wirkung des Rauchens entsteht durch das Verbrennen des Tabaks.

## Ein Cocktail an Wirkstoffen

Zigaretten enthalten mehr als nur Tabak: Bei der Herstellung werden zahlreiche Stoffe beigemischt, die die Wirkung des Nikotins erhöhen, dem Rauch einen angenehmeren Geschmack geben oder den Tabak feucht halten. Durch das Verbrennen entstehen wiederum neue chemische Verbindungen, sodass jede Zigarette eine unüberschaubare Menge verschiedener Giftstoffe enthält.

Die ersten Zigaretten lösen Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Schwitzen und Herzrasen aus. Erst sobald sich der Körper daran gewöhnt hat, treten als angenehm erlebte Aspekte in den Vordergrund.

Auch Zigarren, Zigarillos, E-Zigaretten, Shisha, Snus, Kau- und Schnupftabak sowie andere rauchlose Tabakprodukte sind sehr schädlich für die Gesundheit und können abhängig machen.

### **Wieso macht Rauchen süchtig?**

Nikotin greift in einen Mechanismus im Gehirn ein, der mit dem Gefühl „Belohnung“ verbunden ist. Deshalb haben viele Raucher das Gefühl, sich mit einer Zigarette zu belohnen und verbinden Rauchen mit anderen Genuss-Situationen: etwa nach einem guten Essen, zu einer Tasse feinem Kaffee oder einfach, um eine Pause zu machen.

Zusätzlich wird oft versucht, Situationen durch eine Zigarette zu „entschärfen“. Wenn wieder einmal etwas nicht so läuft wie geplant, kann man sich mit einer Zigarette immer noch etwas Gutes tun.

Das Heimtückische an diesem Mechanismus: Sobald der Nikotinspiegel im Blut sinkt, lässt der positive Reiz auf das „Belohnungszentrum“ im Gehirn nach und nur die nächste Zigarette kann das entstehende Unlustgefühl zurückdrängen.

Das angenehme Gefühl, das diese Zigarette auslöst, ist in Wirklichkeit das Nachlassen der Entzugserscheinungen.

# Nichtrauchen: das beste Anti-Aging Mittel

Stellen Sie sich vor, es gäbe ein Mittel, mit dem sich das Altern gute zehn bis 15 Jahre verzögern ließe: Die Haut wäre länger rosig und hätte weniger Falten, keine Ringe würden den Glanz der Augen trüben. Wie viel wären Sie dafür zu bezahlen bereit? Einfacher (und auch kostengünstiger) ist es, nicht zu rauchen.

## Schönere Haut

Nichts lässt die Haut so schnell vorzeitig altern wie Rauchen. Nikotin fördert den Kollagen-Abbau in der Haut und lässt sie dünn und faltig wirken. Zudem vermindert das im Rauch enthaltene Kohlenmonoxid den Sauerstofftransport im Blut und Nikotin verengt die Blutgefäße – die Haut wird nicht mehr richtig durchblutet und wirkt fahl und leblos.

## Jugendliche Leistungsfähigkeit

Durch das Kohlenmonoxid, das durch das Rauchen aufgenommen wird, ist der Sauerstoff im Blut behindert. Die Leistungsfähigkeit ist dadurch eingeschränkt. Bei einem Rauchstopp kann wieder mehr Sauerstoff im Blut transportiert werden um den Körper optimal zu versorgen.

## Angenehmerer Atem

Durch das Rauchen lagern sich Bestandteile auf Schleimhäuten und Bronchien an, die durch die Ausatmung wieder abgegeben werden, selbst wenn man nicht gerade raucht. Nach dem Rauchstopp gewinnt man wieder seinen „eigenen“ Atem zurück.

## Bessere Zähne

Rauchen verfärbt die Zähne. Es fördert den Zahnfleischschwund, Zahnimplantate wachsen nicht so gut an und die Wundheilung ist verzögert. Ein Rauchstopp verhilft zu gesünderen, weißeren Zähnen, die Sie länger behalten können!

### **Wussten Sie, dass ...**

- 70 Prozent aller Österreicher Ihren Kaffee ebenso genießen wie Raucher – allerdings ohne die nachgewiesenen 800 Gifte, die im Zigarettenrauch enthalten sind?
- Nikotin die einzige freiverkäufliche Droge ist, die ein ähnliches Suchtpotential hat wie Kokain?
- bereits drei Wochen nach einem Rauchstopp die Haut besser durchblutet wird und strahlender wirkt?
- Erektionsstörungen oft durch Rauchen verursacht werden?
- bereits 24 Stunden nach der letzten Zigarette das Herzinfarkttrisiko sinkt?
- Nichtraucher, auch wenn sie einmal deprimiert sind, ohne Zigarette auskommen?
- schon nach einer Woche Nichtraucher das Stiegen steigen wesentlich leichter fällt?

### **Rauchen schädigt die Atemwege**

Wer über 20 Jahre täglich eine Schachtel Zigaretten raucht, atmet insgesamt sechs Kilo Feinstaub und nimmt pro Jahr etwa eine Tasse Teer auf. Das hat zur Folge, dass Raucher im Vergleich zu Nichtrauchern häufiger über Husten und Atemnot klagen. COPD – chronische Lungenerkrankungen – gehören zu den häufigsten Todesursachen. In 90 Prozent aller Fälle werden COPD durch Rauchen ausgelöst.

### **Rauchen beeinflusst das Herz-Kreislaufsystem**

Das „gute“ HDL Cholesterin sinkt, das „schlechte“ LDL Cholesterin steigt. Die Fließeigenschaften des Blutes werden schlechter, das Blut verklumpt leichter. Wer raucht, hat ein doppelt so hohes Risiko, an Herz- oder Herzkrankheiten zu sterben; das Schlaganfallrisiko ist um 50 Prozent erhöht.

### **Rauchen verursacht Krebs**

Das Risiko an Lungenkrebs zu erkranken, ist bei Rauchern siebenmal höher als bei Nichtrauchern. Rund 90 Prozent aller Lungenkrebspatienten sind Raucher.

Da das Rauchen jeden Bereich des Körpers schädigt, entstehen Krebserkrankungen auch in Mund und Rachen, Kehlkopf, Brust oder Dickdarm. Etwa ein Viertel aller Krebstoten sind auf Rauchen zurückzuführen.

### **Rauchen fördert Diabetes Mellitus**

Rauchen kann Insulinresistenz und Diabetes mellitus Typ 2 verursachen. Rauchende Diabetiker haben ein vielfach erhöhtes Risiko für diabetische Spätschäden (z.B. koronare Herzkrankheiten, Arteriosklerose, Nierenerkrankungen, Netzhautschäden).

### **Rauchen bewirkt Störungen in der Sexualität**

Weil Rauchen die Gefäße verengt, ist es eine der Hauptursachen für Erektionsstörungen. Außerdem wirkt sich Rauchen negativ auf die Fruchtbarkeit der Spermien aus. Bei Frauen beeinflusst Rauchen den Östrogenhaushalt, in Kombination mit der „Pille“ steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Thrombosen.

### **Warum ist Rauchen so schädlich?**

Beim Verglühen einer Zigarette sind viele tausend chemische Verbindungen in unterschiedlicher Konzentration nachzuweisen, davon sind viele als krebserregend einzustufen.

Weiters enthält der Rauch neben vielen anderen Substanzen auch:

- die krebserregenden Substanzen Benzol und Nitrosamine
- die hochgiftige Blausäure
- das zellschädigende Acetaldehyd
- das krebserregende Formaldehyd
- Kohlenstoffmonoxid, das den Sauerstofftransport im Blut behindert
- das Schwermetall Cadmium
- die radioaktive Substanz Polonium die Bronchien reizende Substanzen wie Ammoniak und Stickstoffoxide.

# So befreien Sie sich

## Bereiten Sie sich gut vor.

- Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie in eine Spalte alle Gründe, die für einen Rauchstopp sprechen (z.B. Gesundheit, Kosten, Kinder, ...). In eine zweite Spalte schreiben Sie alle Gründe, die dagegen sprechen (z.B. Angst vor Nervosität, Genuss, Gewichtszunahme, ...).
- Die Gründe zum Aufhören wiegen schwerer als die, weiterzurauhen? Dann legen Sie ein Datum fest, an dem Sie aufhören. Am leichtesten ist es, von einem Tag auf den anderen aufzuhören.
- Wählen Sie eine eher stressfreie Zeit.
- Vielleicht findet sich ein Freund der ebenfalls aufhören will. Motivieren Sie sich gegenseitig. Räumen Sie alles weg, was Sie ans Rauchen erinnert.
- Verändern Sie Ihre Routinen. Wenn Sie z.B. immer in der Früh zum Kaffee die erste Zigarette geraucht haben gestalten Sie Ihren Ablauf am Morgen anders.
- Überlegen Sie sich, wie Sie in kritischen Momenten am besten entspannen: kurz spazieren gehen, aufräumen, ein Glas Wasser trinken, Musik hören, einen Freund anrufen ...

## Sichern Sie sich Unterstützung.

- Wenn Sie unsicher sind, ob Sie den Rauchstopp alleine schaffen, nehmen Sie professionelle Beratung wie das Rauchfrei Telefon in Anspruch.
- Informieren Sie sich über Nikotinersatztherapien oder Medikamente.
- Bitten Sie Familie, Freunde und Kollegen um Unterstützung für die erste Zeit.

### **Motivieren Sie sich selbst.**

- Denken Sie daran, dass die positiven Aspekte des Rauchstopps ein Leben lang anhalten werden.
- Legen Sie sich ein Sparschwein zu, füttern Sie es jeden Tag mit dem Gesparten. Malen Sie sich aus, was Sie sich darum leisten werden.
- Gehen Sie zum Zahnarzt, lassen Sie sich die Zähne professionell reinigen.
- Reinigen Sie Ihre Vorhänge und Polstermöbel vom Rauchgeruch.
- Belohnen Sie sich selbst: Mit einem schönen Buch, einer neuen CD ...

### **Gehen Sie bewusst mit Entzugerscheinungen um.**

- Das Verlangen zu Rauchen kann immer wieder auftauchen. Nach ein paar Minuten verschwindet es wieder und die Abstände werden immer länger.
- Halten Sie sich vor Augen, dass Reizbarkeit und Unruhe nicht anhalten werden. Es sind Entzugssymptome, die mit jedem Tag schwächer werden.
- Beschäftigen Sie Ihre Hände (legen Sie sich einen Knetball zu) und Ihren Mund (kauen Sie Kaugummi).
- Informieren Sie sich über Nikotinersatzpräparate.
- Achten Sie auf gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse.
- Trinken Sie ausreichend.
- Bewegung an der frischen Luft hebt die Stimmung.

# Hilfe beim Rauchstopp

Der Rauchstopp klappt nicht und nicht? Holen Sie sich Unterstützung! Für alle Methoden gilt jedoch: Sie können vor allem dann helfen, wenn Sie den festen Entschluss gefasst haben, mit dem Rauchen aufzuhören.

## Verhaltenstherapeutische Beratung

Die mit Abstand erfolgreichste Hilfe beim Rauchstopp. Denn für viele Raucher ist es ein „Aha-Erlebnis“, wenn sie sich klar werden, warum sie eigentlich rauchen. Diese Erkenntnis kann der erste Schritt aus der Sucht sein. Im Rahmen der Beratung werden Rauchgewohnheiten analysiert, die körperlichen Vorgänge beim Rauchen erklärt und Strategien für den Ausstieg entwickelt. Besonders wirkungsvoll ist diese Methode in der Gruppe.

## Nikotinersatzprodukte

Viele Raucher beginnen mit viel Motivation und Konsequenz, scheitern aber an den körperlichen Entzugserscheinungen. In diesen Fällen können Nikotinersatzprodukte helfen, die Entzugssymptome zu mildern. Sie sind als kurzfristige Überbrückung für die ersten Monate und keineswegs für den Dauereinsatz gedacht. Angeboten werden Nikotin-Pflaster, Nikotin-Inhalatoren, Nikotin-Kaugummis und Nikotin-Lutschtabletten.

Voraussetzung für die gewünschte Wirkung ist die richtige Anwendung. Auch wenn diese Produkte rezeptfrei in Apotheken erhältlich sind, sollte man sich vor und während der Anwendung unbedingt von kompetenter Stelle beraten lassen.

## Medikamente

In Fällen, in denen die körperliche Abhängigkeit besonders hoch ist, können Medikamente eingesetzt werden. Bewährt haben sich die Wirkstoffe Vareniclin und Bupropion.

Diese sind verschreibungspflichtig, ihr Einsatz muss von einem Arzt sorgfältig geprüft werden.

## Selbsttest

Nicht zuletzt hat auch der Schweregrad der körperlichen Abhängigkeit Einfluss darauf, wie gut es mit dem Rauchstopp klappt. Der Fagerström-Test (z.B. unter Aufhören > Downloads, Test und Tools auf rauchfrei.at) gibt Auskunft über den Grad der körperlichen Sucht.

### Gewinnen Sie mehr Lebensqualität

Bereits kurze Zeit nach der letzten Zigarette kann man eine Reihe positiver Veränderungen messen:

- **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 von Herzinfällen sinkt.
- **Nach 2 Wochen bis 3 Monaten:** Kreislauf und Lungenfunktion verbessern sich.
- **Nach 1 bis 9 Monaten:** Hustenanfälle, Verstopfung der Nasennebenhöhlen, Müdigkeit und Kurzatmigkeit gehen zurück. Die Flimmerhärchen der Atemwege gewinnen ihre Reinigungsfähigkeit zurück, die Lungenfunktion normalisiert sich. Die Infektanfälligkeit sinkt.
- **Nach 1 Jahr:** Das erhöhte Risiko einer koronaren Herzkrankheit sinkt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers.
- **Nach 5 Jahren:** Das Schlaganfallrisiko ist nur noch halb so groß wie bei einem Raucher.
- **Nach 10 Jahren:** Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich auf fast die Hälfte. Das Risiko einer Krebserkrankung in der Mundhöhle, Luftröhre, Speiseröhre, Harnblase, in den Nieren oder in der Bauchspeicheldrüse sinkt.
- **Nach 15 Jahren:** Keine Folgeschäden mehr.

# Raucher gefährden sich – und andere

Beim Verbrennen einer Zigarette entsteht eine Mischung aus Rauch, Dämpfen, Gasen und winzig kleinen Feststoffen, die bis tief in die Lunge geraten – so genannter Feinstaub. Etwa ein Drittel davon inhaliert der Raucher (und atmet einen Teil davon auch wieder aus), zwei Drittel gelangen in die Umwelt. Beim Rauchen in geschlossenen Räumen können so ganz erhebliche Schadstoffkonzentrationen entstehen: Die Belastung liegt oft 10 bis 20 Mal über den im Freien erlaubten Werten.

## Warum ist Passivrauchen gefährlich?

Passivraucher, die Zigarettenrauch einatmen, nehmen wie Raucher jede Menge Schadstoffe auf. Wer sich regelmäßig mit Rauchern in einem Raum aufhält hat, wie Raucher, ein erhöhtes Risiko für Lungenkrebs, chronische Lungenerkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zwei bis drei Österreicher sterben statisch täglich an den Folgen des Passivrauchens.

Dazu lagern sich winzige Partikel an Wänden, Vorhängen oder Möbeln ab und werden wieder in die Luft abgegeben, auch wenn im Raum gar nicht mehr geraucht wird.

### **Kinder schützen**

Kinder reagieren besonders empfindlich auf die Giftstoffe aus Zigarettenrauch. Kinder aus Raucherhaushalten leiden doppelt so oft unter Husten, Kopfschmerzen, Schwindel und Konzentrationsstörungen. Bei Neugeborenen in Raucherhaushalten steigt die Gefahr des plötzlichen Kindstods.

### **Rauchen schädigt ungeborene Kinder.**

Nikotin gelangt über die Mutter in das ungeborene Kind. Kinder von starken Raucherinnen zeigen in den ersten Lebenstagen alle Symptome eines Nikotinentzugs. Wegen der im Rauch enthaltenen Gifte kommen Babys von Raucherinnen mit einem geringeren Gewicht zur Welt und sind anfälliger für Krankheiten. Ins Reich der Legenden gehört die Meinung, ein Rauchstopp in der Schwangerschaft „belaste“ das Kind zu stark. Im Gegenteil:

Es ist das Beste, das Sie für sich und Ihr ungeborenes Kind tun können.

# Nützen Sie das Rauchfrei Telefon!

Professionelle Unterstützung bietet auch das österreichweite Rauchfrei Telefon – eine gemeinsame Initiative der Sozialversicherungsträger, der Bundesländer und des Bundesministeriums für Gesundheit.

Die Gesundheitspsychologinnen des Rauchfrei Telefons sind unter der Telefonnummer 0800 810 013 kostenfrei von Montag bis Freitag von 10:00-18:00 für Informations- und Beratungsgespräche erreichbar.

Das Rauchfrei Telefon unterstützt Sie, wenn

- Sie Beratung und Begleitung bei der Veränderung Ihres Rauchverhaltens wünschen
- Sie Fragen rund um die Themen Rauchen, Rauchfrei werden, Tabak und Nikotin haben
- Sie sich wegen Ihres Zigarettenkonsums Sorgen um Ihre Gesundheit machen
- Sie sich über die verschiedenen Möglichkeiten der Tabakentwöhnung und österreichweite Angebote informieren möchten.



Für weiterführende Gespräche können Sie Termine vereinbaren, Sie werden dann zu der von Ihnen gewünschten Zeit angerufen. Auch hier entstehen für Sie keinerlei Kosten.

## Die Vorteile der Telefonberatung

- Individuell – die Berater gehen individuell auf Ihre Situation ein
- Unverbindlich – es entstehen keinerlei Verpflichtungen
- Anonym – Sie brauchen keine persönlichen Angaben zu machen, wenn Sie das nicht möchten
- Flexibel – Sie bestimmen, wann Sie beraten werden möchten
- Zeitsparend – Sie haben keinen Anfahrtsweg
- Unkompliziert – ein Telefon ist fast immer zur Hand
- Österreichweit – wo immer in Österreich Sie zu Hause sind, das Rauchfrei Telefon ist für Sie erreichbar
- Wirksam im internationalen Vergleich – die Erfolgszahlen des Rauchfrei Telefons liegen im internationalen Vergleich im Spitzenfeld

Auf [rauchfrei.at](http://rauchfrei.at) finden Sie umfangreiche Informationen zum Thema Tabak sowie viele Tipps zum Thema Rauchstopp.

# So unterstützt Sie die SVS

Wenn Sie sich entschließen, mit dem Rauchen aufzuhören, sind Sie nicht allein. Zusätzlich zur österreichweiten Unterstützung durch das Rauchfrei Telefon unterstützt Sie die SVS mit dem Gesundheitshunderter. Wie das funktioniert? Sie nehmen professionelle Unterstützung in Anspruch (z.B. bei einer Entwöhnungsstelle der Gesundheitskasse oder bei einem Psychologen Ihrer Wahl). Jährlich können Sie entstandene Kosten bis 100 Euro über den SVS Gesundheitshunderter beantragen.

## **100 Euro für Ihre Gesundheit**

Mit dem SVS Gesundheitshunderter unterstützt die SVS Versicherte, die sich für einen Rauchstopp entscheiden.

### **Wer hat Anspruch auf den SVS Gesundheitshunderter?**

- Sie sind bei der SVS krankenversichert bzw. anspruchsberechtigt (mitversicherter Angehörige).
- Sie investieren bei einem qualifizierten Anbieter in Ihre Gesundheit. Folgende Themen sind förderbar: Ernährung, Bewegung, Mentale Gesundheit, Rauchfreiheit, Entspannung und Körperarbeit
- Sie haben eine Vorsorgeuntersuchung gemacht (bis zu drei Jahre vor der Antragsstellung bzw. ab 40 Jahren bis zu zwei Jahre vor der Antragstellung). Wenn Sie am Programm „Selbständig Gesund“ teilnehmen, entfällt der Nachweis der Vorsorgeuntersuchung.
- Bis zur maximalen Fördersumme von 100 Euro können Sie mehrere Anträge pro Jahr stellen.

### **Der Weg zum SVS Gesundheitshunderter**

Den SVS Gesundheitshunderter erhalten Sie nach Antragstellung online via Antragsformular unter **[svs.at/gesundheits-hunderter](https://svs.at/gesundheits-hunderter)**, über svsgO oder per Post an das Dienstleistungszentrum (DLZ) Sicherheit & Gesundheit, Hanuschstraße 34, 4020 Linz

# Auf einen Blick: Mythos & Wahrheit

## **Eine Zigarette hilft bei der Konzentration.**

Nikotin wirkt zwar anregend, das eingeatmete Kohlenmonoxid macht diese Wirkung aber wieder zunichte. Der positive Effekt, den man spürt, ist lediglich das Nachlassen der akuten Entzugserscheinungen.

## **Rauchen ist eine freie Entscheidung.**

Raucher fühlen sich zum Rauchen getrieben. Wer süchtig ist, raucht nicht weil es ihm „schmeckt“, sondern, weil er sich sonst nicht wohl fühlt.

## **Rauchen entspannt.**

Im Gegenteil. Rauchen ist für den Körper Stress, weil er mit einer Reihe von Giften fertig werden muss. Auch hier ist es das Nachlassen der Entzugserscheinungen, das ein Gefühl der Entspannung auslöst.

## **Die Diskussion um Passivrauchen ist maßlos übertrieben.**

Passivrauchen ist nicht nur als Belästigung, sondern als Gesundheitsgefährdung mit möglicher Todesfolge einzustufen. Wer Tabakrauch ausgesetzt ist, riskiert die gleichen Erkrankungen wie Raucher.

## **Gegenüber dem Straßenverkehr und anderen Umweltbelastungen ist das Rauchen vergleichsweise harmlos.**

Ganz im Gegenteil. Besonders hoch ist die Feinstaubbelastung bei Rauchen in geschlossenen Fahrzeugen. Zum Vergleich: In einer geschlossenen Garage verursachen drei brennende Zigaretten ein Vielfaches der Feinstaubbelastung, die ein 30 Minuten laufender Dieselmotor erzeugt.

# Weitere Informationen

## **Tel.Nr.: 050 808 808**

Mehr Informationen – auch allgemein zur SVS – finden Sie jederzeit unter **[svs.at/selbstaendigesund](https://svs.at/selbstaendigesund)**

Weitere Informationen zu den Gesundheitsangeboten finden Sie unter **[svs.at/gesundheitsangebote](https://svs.at/gesundheitsangebote)**

## **Alle fünf Gesundheitsziele auf einen Blick.**

- Gesundheitsziel Bewegung
- Gesundheitsziel Gewicht
- Gesundheitsziel Blutdruck
- Gesundheitsziel Tabak
- Gesundheitsziel Alkohol



