bvaeb
Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

„Bewusst frei“ von Nikotin

Die BVAEB unterstützt Sie auf dem Weg in ein Leben frei von Nikotin!

„Bewusst frei“ – Gratulation!

Den ersten Schritt in ein nikotinfreies Leben haben Sie mit Ihrem Interesse an unserer Broschüre bereits gemacht. Trauen Sie sich das Aufhören zu und setzen Sie gemeinsam mit uns die weiteren Schritte.

Dieser Folder informiert Sie und gibt Ihnen einen Überblick über österreichweite Angebote der BVAEB, die Sie auf Ihrem Weg in die (Nikotin-)Freiheit unterstützen.

Gutes Gelingen!

„Ein Konsumstopp lohnt sich“
Nähere Informationen, aktuelle Termine sowie Kontaktdaten zur Anmeldung finden Sie unter
www.bvaeb.at/bewusstfrei

Nehmen Sie Ihren Start in ein nikotinfreies Leben in die Hand!

„Jetzt hör ich endlich auf!“

Dieses Vorhaben begleitet viele Raucherinnen und Raucher, doch gelingt der Ausstieg nicht immer langfristig. Erfolglose Aufhörversuche sind enttäuschend und frustrierend. Oftmals verursachen sie das Gefühl „man sei eben noch nicht so weit“. Dabei ist die Nikotinabhängigkeit eine Suchterkrankung. Um diese zu überwinden, sind meistens mehrere Anläufe notwendig. Lassen Sie sich nicht entmutigen – nur wenige schaffen den langfristigen Ausstieg ganz alleine.

Mit Unterstützung gelingt Ihr Vorhaben leichter!

Durch Beratungsangebote und Entwöhnungskurse steigen die Chancen auf einen dauerhaften Erfolg nachweislich. **Aufhören lohnt sich in jedem Fall** und ist ein Gewinn für Ihre Gesundheit und für Ihr Wohlbefinden.

Bereits kurz nach dem Rauch- und Nikotinstopp stellen sich die ersten positiven körperlichen Veränderungen ein:

START

nach 20 Min.

Puls und Blutdruck normalisieren sich

nach 8 Std.

verbesserte Sauerstoff-versorgung

nach 24–48 Std.

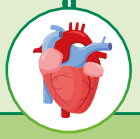
normalisierter Geruchs- und Geschmackssinn

nach 2 Wochen

Stabilisierung des Kreislaufs

nach 1 Monat

Rückgang von Hustenanfällen und Kurzatmigkeit



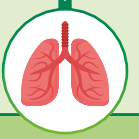
nach 1–2 Jahren

Herzinfarktrisiko halbiert sich

ZIEL

nach 15 Jahren

Herzinfarkt- & Lungenkrebsrisiko wie bei einem Nichtraucher

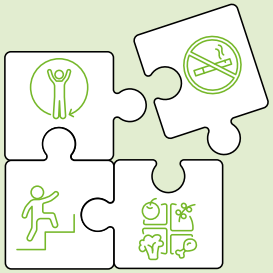


nach 10 Jahren

Lungenkrebsrisiko halbiert sich

Die BVAEB unterstützt Sie!

Nützen Sie unsere kostenlosen Unterstützungsangebote:



Präventionsberatung: „Gesund informiert“ zu Rauchen und Nikotinkonsum

Eine Fachexpertin oder ein Fachexperte beantwortet alle Fragen zum Thema (Nicht-)Rauchen und Nikotinkonsum. Sie erhalten unverbindlich Informationen über verschiedene Möglichkeiten, die Sie beim Aufhören unterstützen. Die Beratung findet telefonisch oder auf Wunsch online per Videokonferenz statt.

Online Nikotinentwöhnung

Fünf Gruppentermine im wöchentlichen Abstand werden von einer Fachexpertin oder einem Fachexperten angeleitet. Sie können daran bequem von zu Hause aus teilnehmen.

© pierer.net

Aufenthalt zur Nikotinentwöhnung

Das Programm „Rauchfrei in 20 Tagen“ in der Gesundheitseinrichtung Josefhof richtet sich an stark abhängige Personen, die den Wunsch nach einem nikotinfreien Leben haben.
Nähere Informationen finden Sie auf der Josefhof-Website:
www.ge-josefhof.at

Unser Angebot für Dienststellen und Betriebe

Die BVAEB bietet im Rahmen der Projektbegleitung zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) ebenfalls Entwöhnungskurse für Ihre Dienststelle oder Ihren Betrieb an. Dieses Angebot kann als Online-Entwöhnung in Anspruch genommen werden.

Unsere Partnerinnen und Partner

Regionale Angebote zur Nikotinentwöhnung

Alle BVAEB-Versicherten können an den regionalen Entwöhnungsangeboten der Österreichischen Gesundheitskasse teilnehmen.

Informationen zu den Angeboten, aktuellen Kursterminen sowie die Anmeldemöglichkeiten finden Sie unter **www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei**

Das Rauchfrei Telefon – kostenlos für Sie da

Das **Rauchfrei Telefon** ist eine telefonische Beratungsstelle zum Leben frei von Tabak und Nikotin.

Kostenlos erreichbar für Sie:
Montag bis Freitag zwischen 10:00 und 18:00 Uhr

Rauchfrei Telefon
0800 810 013
© Rauchfrei Telefon

Kontakte und Informationen

Wien, Niederösterreich & Burgenland
Telefon: 050405-21891
e-Mail: wien.praevention@bvaeb.at

Steiermark
Telefon: 050405-21898
e-Mail: graz.praevention@bvaeb.at

Oberösterreich
Telefon: 050405-21894
e-Mail: linz.praevention@bvaeb.at

Salzburg
Telefon: 050405-21895
e-Mail: sbg.praevention@bvaeb.at

Kärnten
Telefon: 050405-21899
e-Mail: kft.praevention@bvaeb.at

Tirol
Telefon: 050405-21896
e-Mail: ibk.praevention@bvaeb.at

Vorarlberg
Telefon: 050405-21897
e-Mail: bgz.praevention@bvaeb.at

Oder melden Sie sich online an:
www.bvaeb.at/anfrage-beratung

Entscheiden Sie sich bewusst für ein Leben frei von Nikotin!

Impressum
Medieneigentümer: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien
Fotos: © Seite 1 (v.l.n.r.) – Marc Bruxelle/Shutterstock.com, Pheelings media/Shutterstock.com, sarayut_sy/Shutterstock.com
Auflage: 06/2025, Online-Version
Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsan-sprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.