

„Bewusst frei“ von Nikotin

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

bvaeb

Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

„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!“

Viele Menschen, die rauchen oder auf andere Weise Nikotin konsumieren, möchten aufhören und haben bereits mehrere erfolglose Versuche hinter sich. 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



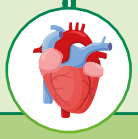
nach 2 Wochen

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



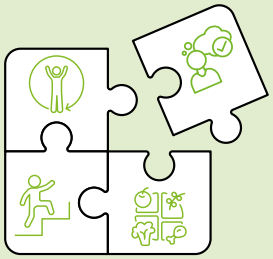
nach 10 Jahren

Lungenkrebsrisiko halbiert sich

© BVAEB

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.



Nikotin-Entwöhnung

Österreichweit online oder vor Ort in Wien begleitet Sie eine Fachexpertin oder ein Fachexperte professionell auf Ihrem Weg in ein nikotinfreies Leben.
Ein Kurs dauert fünf bis sechs Wochen, die Gruppentermine finden wöchentlich statt.



© pierer.net

Aufenthalt zur Nikotin-Entwöhnung

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 unter:
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 Nikotin-Entwöhnung

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
Bild Cover: © Antonio Guillem/Shutterstock.com
Auflage: 11/2026, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche 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.