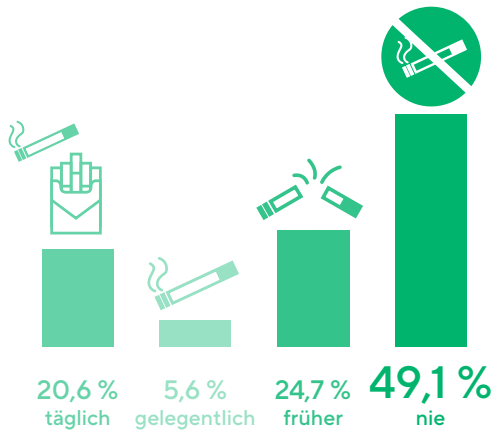




# ÖGK Gesundheitsbarometer

## Rauchen: Aufhören lohnt sich!

Bei Menschen, die mit dem Rauchen aufhören, kommt es bereits kurze Zeit nach der letzten Zigarette zu gesundheitlichen Verbesserungen.



### Halb Österreich ist rauchfrei

**20,6 Prozent** der über 15-Jährigen in Österreich **rauchen täglich**. 5,6 Prozent rauchen gelegentlich, 24,7 Prozent haben früher geraucht und **fast die Hälfte** der Österreicherinnen und Österreicher haben **nie täglich oder gelegentlich geraucht** (2019).



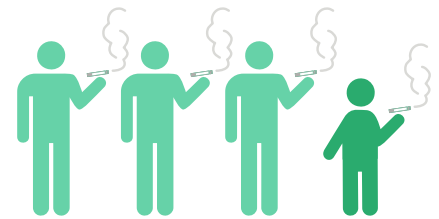
### Mehr als jede bzw. jeder Zweite schafft es!

Bis 2019 hörten **mehr als die Hälfte** der Rauchenden mit dem Rauchen auf (Männer: 58 Prozent, Frauen: 57,1 Prozent).



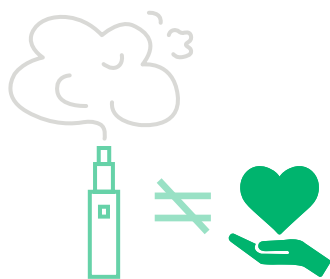
### Der Erfolg kommt nach wenigen Tagen

Bei Menschen, die mit dem Rauchen aufhören, **verbessert sich die gesundheitliche Verfassung deutlich**. Bereits **nach zwei bis drei Tagen** wird das Risiko von **Herzanfällen verringert**. Nach zwei Wochen bis drei Monaten verbessern sich der Kreislauf und die Lungenfunktion, nach spätestens neun Monaten vermindert sich die Infektanfälligkeit und eine **normale Lungenfunktion** kann wieder erreicht werden.



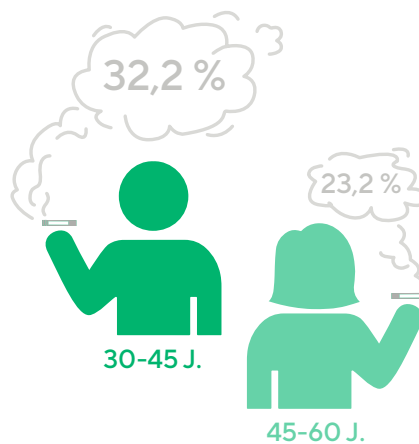
### Frühstart – mit langen Folgen

Ein Viertel der täglich Rauchenden hat **vor dem 15. Lebensjahr** angefangen zu rauchen. Mehr als die Hälfte der Frauen und etwa zwei Drittel der Männer haben zwischen 15 und 17 Jahren angefangen.



### E-Zigaretten sind keine gesunde Alternative

**9,3 Prozent der Männer und 5,1 Prozent der Frauen** haben bereits E-Zigaretten oder ähnliche Produkte (Verdampfer/Erhitzer) konsumiert. 1 Prozent der Männer und 0,4 Prozent der Frauen geben an, täglich Alternativprodukte zu verwenden. E-Zigaretten, Tabakverdampfer und -erhitzer sind allerdings keine risikofreien Alternativen.



### Der Qualm ist männlich

**Fast jeder dritte Mann zwischen 30 und 45 Jahren** greift zur Zigarette. Bei Frauen liegt der größte Anteil der Raucherinnen bei den 45- bis 60-Jährigen. Hier raucht jede vierte Frau.

### Die ÖGK bietet umfassende Hilfe

**140.000**

Menschen suchten im Jahr 2021 Hilfe auf [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)

**> 3.000**

Menschen wandten sich 2021 an das **Rauchfrei Telefon der ÖGK**

Die Rauchfreiheit fördert die eigene Gesundheit und auch die Gesundheit jener Personen, die in denselben Räumen leben oder arbeiten. Rauchfrei zu werden und zu bleiben gelingt mit professioneller Hilfe leichter. Die Österreichische Gesundheitskasse unterstützt Raucherinnen und Raucher mit verschiedenen Rauchfrei-Programmen bei der Entwöhnung. Hilfreiche Tipps und Ratgeber finden Sie unter

[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet mit dem ÖGK Gesundheitsbarometer wissenswerte Daten und Fakten rund um das österreichische Gesundheitswesen.