

# Mit der ÖGK rauchfrei ins neue Jahr

## Gesünder leben und dabei Kosten sparen

Silvester steht vor der Türe und damit auch der beliebte Neujahrsvorsatz, mit dem Rauchen aufzuhören. Wichtig ist dabei nicht nur der richtige Zeitpunkt, sondern auch die entsprechende Vorbereitung. Man sollte die eigenen Gewohnheiten und Motive kennen und sein Umfeld mit einbeziehen. Das Rauchfrei Telefon der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) gibt Tipps, wie die dauerhafte Entwöhnung von Tabak und Nikotin gelingt. Mit dem Rauchen aufzuhören bedeutet nicht nur ein neues Lebensgefühl für Körper und Geist, sondern spart auch Geld.

### **Rauchen als erheblicher Kostenfaktor**

Besonders in Zeiten wie diesen, geprägt von Inflation, Pandemie sowie steigenden Energiepreisen, spielt der finanzielle Faktor eine immer größere Rolle. Auf der Suche nach möglichen Einsparungen ist der Rauchstopp nicht nur naheliegend, sondern auch sinnvoll. Denn die Mehrausgaben für Tabakwaren summieren sich übers Jahr.

Aktuell kostet eine Packung Zigaretten zwischen 5,50 Euro und 6 Euro in Österreich. Wer täglich 20 Zigaretten konsumiert, gibt monatlich zwischen 150 Euro und 200 Euro dafür aus. Auf ein Jahr betrachtet, sind das bis zu 2.000 Euro. Und wer ein Päckchen am Wochenende qualmt, gibt dafür immerhin 300 Euro jährlich aus. Wer konkret wissen will, wieviel Geld und Zeit er sparen kann, kann dafür die Rauchfrei App ([www.rauchfreiapp.at](http://www.rauchfreiapp.at)) oder den Rauchfrei-Rechner des Rauchfrei Telefons nutzen: [www.rauchfrei.at/aufhoeren/tests-tools/rauchfrei-rechner](http://www.rauchfrei.at/aufhoeren/tests-tools/rauchfrei-rechner)

### **Warum es zum Aufhören nie zu spät ist**

Was anfangs schwierig oder auch unvorstellbar scheint, kann schnell Realität werden. Denn aus einer nicht gerauchten Zigarette wird schnell ein rauchfreier Tag, es folgt ein rauchfreier Monat bis hin zum ersten Jahr. Auch wenn ein Versuch nicht gelingt, ist das kein Grund aufzugeben: „Manchmal bedarf es einiger Anläufe in die Rauchfreiheit,“ betont Sophie Meingassner, Leiterin des Rauchfrei Telefons der ÖGK. „Es geht darum, auf lange Sicht neue Routinen im Alltag zu etablieren und genussvolle Alternativen zu finden. Dabei hat jeder Mensch sein eigenes Tempo. Wichtig ist: Nicht das Vorhaben aufgeben. Dranbleiben. Immer wieder melden sich beim Rauchfrei Telefon Personen, die ohne Zigarette leben und im Moment ein starkes Rauchverlangen haben. Das ist völlig in Ordnung, wir haben für alle ein offenes Ohr und begleiten in nahezu jeder (Rauch-)Situation,“ versichert Sophie Meingassner.

Der nikotinfreie Neuanfang macht sich bereits nach wenigen Wochen und Monaten im Körper bemerkbar. Denn der Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich laufend, die Haut freut sich über die bessere Durchblutung und reagiert mit einem strahlenderem Teint. Die Kurzatmigkeit nimmt ab, auch die Lunge und der Kreislauf stellen sich um. Hinzu kommt eine bessere Verdauung, der Stoffwechsel wird angekurbelt und die Energiereserven füllen sich wieder auf. „Viele Menschen merken bald, dass sie ihr Leben und die eigenen Gewohnheiten wieder selbst in der Hand haben. Das Gefühl der Freiheit überwiegt und macht froh,“ erklärt Sophie Meingassner.

## **ÖGK begleitet und motiviert**

Zusätzlich zum Rauchfrei Telefon bietet die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bundesweit zahlreiche Angebote zur Entwöhnung an: Online-Webinare und regionale Rauchfrei-Kurse in der Gruppe sowie Angebote speziell für Schwangere finden Interessierte auf [www.gesundheitskasse.at/rauchfrei](http://www.gesundheitskasse.at/rauchfrei).

Das Rauchfrei Telefon begleitet mit individueller telefonischer Beratung, via Rauchfrei App, auf der Website unter [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at) und mit dem 100 Tage Kalender. Die Rauchfrei-Expertinnen und Experten stehen telefonisch unter **0800 810 013** von Montag bis Freitag von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr zur Verfügung.

## **Rückfragehinweis:**

Österreichische Gesundheitskasse  
Mag. Marie-Theres Egyed  
[presse@oegk.at](mailto:presse@oegk.at)  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)