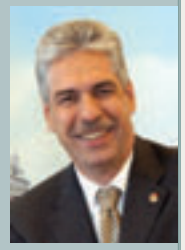
Diesen Aufkleber erhalten Sie kostenlos von der AUVA.
Bestellung: hsp@auva.at

Impressum:
Medieninhaber: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt, Wien
Text: Ilse Zembaty
Redaktion: Mag. Karin Reitinger
Lektorat: Gerda Bernhard
Koordination: Dr. Wilfried Friedl
Satz und Layout: F. Hutter Ges.m.b.H., Brunn am Gebirge
Druck: Europrint, Pinkafeld (11/2008)

Rauchfrei am Arbeitsplatz

AUVA

Es ist nie zu früh - und nie zu spät!



Jeder Zug an der Zigarette gefährdet nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die Gesundheit anderer, die den Rauch einatmen müssen.

Foto Bettina Mayr-Siegl

Tabakkonsum ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko. Jeder zweite rauchende Mitmensch wird nach einem Leben in Abhängigkeit von Zigaretten an einer Krankheit sterben, die durch Tabak hervorgerufen wurde. In Österreich sind pro Jahr 14.000 Todesfälle direkt auf Nikotinkonsum zurückzuführen.

Trotz dieser erschreckenden Tatsachen rauchen in Österreich 2,3 Millionen Menschen, darunter mehr Jugendliche als in jedem anderen Land der EU. Dabei ist Rauchen für die meisten weder wirklich „cool" noch ein unverzichtbarer Genuss. Vielmehr schädigt jeder Zug an der Zigarette nicht nur die eigene Gesundheit sondern auch die aller anderen, die gezwungen sind, gefährliche Rauchinhaltsstoffe mit einzuatmen.

Lassen Sie uns gemeinsam etwas für unsere Gesundheit tun, denn es ist nie zu früh und nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören. Die gesetzlichen Rahmenbedingungen mit weitreichenden Werbeverboten sowie einer Ausdehnung von Rauchverboten wurden bereits geschaffen. So ist seit 1. Jänner 2005 das Rauchen in allen geschlossenen Räumen, in denen rauchende und nichtrauchende Mitmenschen zusammenkommen können, gesetzlich verboten.

Doch auch die schärfsten Gesetze ersetzen nicht den persönlichen Willen, mit dem Rauchen endgültig aufzuhören. Ein wichtiger Schritt in diese Richtung sind rauchfreie Unternehmen und rauchfreie Schulen. Wer am Arbeitsplatz nicht raucht, erspart sich und seiner Umgebung eine Menge Schadstoffe und erlebt zugleich, dass es auch ohne Rauch geht.

Diese Broschüre ist kein Beitrag zur Verhütung von Berufskrankheiten. Vielmehr ist sie ein kleiner Beitrag zur Gesundheitsprävention, der Arbeitgeber wie Arbeitnehmer dabei unterstützen soll, das Ziel „Rauchfrei am Arbeitsplatz" zu erreichen. Vom Nutzen profitieren wir alle: durch höhere Lebenserwartung und geringere Gesundheitskosten.

Dr. Hans Jörg Schelling
Obmann der AUVA

Inhalt:

Es ist **nie zu früh!** 2

Wie krank macht **Rauchen** wirklich? 3

Was dem Körper **schadet** 4

Steigerung des **Krebsrisikos** 4

Nach der **letzten** Zigarette 6

Aufhören - oder wenigstens einschränken 7

Hilfe beim Aufhören 9

Wie groß ist die **Abhängigkeit**? 11

Die **Rechtslage** 12

Weitere **Informationen** 14

Wie krank macht Rauchen wirklich?

Eine von zwei RaucherInnen stirbt vorzeitig an den Folgen des Rauchens. Der durchschnittliche Lebensjahresverslust beträgt 7 bis 8 Jahre. Da es sich hier nur um einen Durchschnittswert handelt, soll darauf verwiesen werden, dass manche RaucherInnen bis zu 20 Lebensjahre einbüßen.

Kurzzeitschäden

Während reines Nikotin kaum bleibende negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat, bewirkt Kohlenmonoxid über den verminderten Sauerstofftransport eine Verringerung des individuellen Leistungsvermögens.

Darüber hinaus ist Rauchen die häufigste Ursache für chronische Bronchitis. Infektionen des Atemtraktes sind bei RaucherInnen deutlich häufiger als bei NichtraucherInnen. Sie klingen bei RaucherInnen auch langsamer ab.

Langzeitschäden

Die Langzeitschäden sind – statistisch gesehen – massiv. 40 bis 45 Prozent aller Krebstoten, 90 bis 96 Prozent aller Lungenkrebserkrankungen und 35 Prozent aller Herz-Kreislauf-Todesfälle gehen auf das Rauchen zurück.

Was dem Körper schadet

Über tausend verschiedene Wirkstoffe im Tabakrauch

Im Tabakrauch befinden sich mehrere Tausend Substanzen. Neben Nikotin sind die wichtigsten Schadstoffe im Zigarettenrauch Kohlenmonoxid, Nitrosamine, Benzo(a)pyren, Benzol, Cyanwasserstoff, Aldehyde, Kadmium und freie Radikale. Es handelt sich also um Stoffe, die man auf andere Weise als dem Rauchen kaum aufnehmen wollte.

Selbstregulierung der Nikotinaufnahme

Tabakwaren werden hauptsächlich wegen der psychotropen (= die Psyche beeinflussenden) Wirkung des Nikotins konsumiert. Nikotin bewirkt die Modulation von Dopamin und anderer Neurotransmitter im Zentralnervensystem. Somit kann der Raucher, der ja an den Konsum „gewöhnt" ist, kurzfristig seine Konzentrationsfähigkeit bzw. seine Aufmerksamkeit erhöhen. Gleichzeitig lässt sich die Stresstoleranz steigern und damit auch die Grundstimmung positiv beeinflussen.

Der Wirksoff Nikotin kann unter gegebenen Umständen zur Abhängigkeit führen. Neue Studien zeigen, dass erste Abhängigkeitssymptome relativ schnell, auch nach kurzfristiger Konsumdauer, auftreten können.

Schadstoffkonzentrationen

Während Nikotin „nur" als Droge zu werten ist, bewirken die übrigen im Tabakrauch enthaltenen Substanzen eine direkte Schädigung des Organismus. In der Gasphase einer handelsüblichen Zigarette befinden sich 14 bis 23 mg Kohlenmonoxid (CO). Das Gas besitzt eine hohe Affinität zum roten Blutfarbstoff. Es blockiert diesen, vermindert dadurch den Sauerstofftransport im Blut und die Versorgung der lebensnotwendigen Organe.
Andere gefährliche Schadstoffe werden unter dem Überbegriff „Teer" zusammengefasst und als ursächlich für die Entstehung vieler verschiedener Krebserkrankungen gesehen. Speziell sei auf den Lungenkrebs verwiesen, der zu 85 bis 90 Prozent rauchassoziiert ist.

Beim Rauchen einer Zigarette entstehen in der Glutzone Temperaturen um 900 Grad Celsius.
In dieser Gluthitze wird unter Sauerstoffmangel organisches und anorganisches Material thermisch zersetzt.

Steigerung des Krebsrisikos

Primär ist die so genannte „Atemstraße" betroffen, d.h.

- Lippe,
- Mundhöhle,
- Kehlkopf,
- Speiseröhre,
- Luftröhre
- sowie natürlich die Lunge.

Weiters finden sich Abbauprodukte des Tabakrauchs z. B. auch in den ableitenden Harnwegen, wo sie ebenfalls das Risiko für bösartige Neubildungen erhöhen.

Rauchen zeigt auch negative Auswirkungen auf das Herz- Kreislaufsystem und begünstigt beispielsweise das Auftreten folgender Erkrankungen:

- Koronare Herzkrankheit
- Myokardinfarkt (Herzinfarkt)
- Periphere arterielle Verschlusskrankheit (Raucherbein)
- Zerebraler Insult (Schlaganfall)

Weiters kann das Rauchen in der Lunge zu chronischen Entzündungsprozessen sowie zum Absterben von Lungengewebe führen.

- COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung)

Bekannte Folgen von Zigarettenkonsum in der Schwangerschaft sind:

- Niedriges Geburtsgewicht
- Erhöhtes Riskiko von Frühgeburten (bei Frühgeburten ist das Geburtsgewicht lebensentscheidend)
- Auftreten von Entzugserscheinungen bei Neugeborenen
- Höhere Wahrscheinlichkeit, dass das Kind später zum Raucher wird (Rezeptorbahnung im sich entwickelnden Zentralnervensystem des ungeborenen Kindes)

Gesundheitsschäden durch Passivrauchen

Passivrauchen ist zunächst einmal eine wesentliche Belästigung. Darüber hinaus gibt es viele wissenschaftliche Hinweise, dass sich durch Passivrauchen das Lungenkrebsrisiko und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen können.

Eine Exposition von bereits erkrankten ArbeitskollegInnen ist als zusätzliche Gefährdung am Arbeitsplatz zu werten.

Beim Rauchen nimmt man Stoffe ein, die man auf andere Weise nicht einnehmen wollte.

Nach der letzten Zigarette

Der Körper verzeiht vieles. So passen sich Herzschlagfrequenz, Körpertemperatur und Blutdruck relativ schnell an den persönlichen Normalwert an, sobald man mit dem Rauchen aufhört. Auch der Transport von Sauerstoff im Blut normalisiert sich relativ schnell. 24 Stunden nach der letzten Zigarette sinkt das Herzinfarktrisiko, und schon nach 48 Stunden verfeinern sich der Geruchs- und Geschmackssinn.

Und so geht es weiter:

- Nach 36 Stunden: Giftiges Kohlenmonoxid in den Blutbahnen ist vollständig durch Sauerstoff ersetzt.
- Nach zwei Tagen: Geruchs- und Geschmackssinn regenerieren sich spürbar.
- Nach drei Tagen: Die Atmung bessert sich merklich.
- Nach spätestens zwei Wochen beschreiben auch sehr starke RaucherInnen einen massiven Rückgang des Rauchverlangens.
- Nach sechs Wochen bessert sich bei den meisten RaucherInnen das subjektive Wohlbefinden.
- Nach drei Monaten: Die Blutzirkulation hat sich wesentlich verbessert.
- Nach neun Monaten: Die chronische Reizung der Nasennebenhöhlen verschwindet ebenso wie der Raucherhusten.
- Nach zwei Jahren: Das Herzinfarktrisiko nimmt drastisch ab; das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken hat sich deutlich verringert.
- Nach zehn Jahren: Das Lungenkrebsrisiko ist fast vergleichbar mit dem eines echten Nichtrauchers.
- Nach fünfzehn Jahren: Das Herzinfarktrisiko ist nun so wie bei einem Nichtraucher.

Zufriedenheit der RaucherInnen (Das Nikotin-Prä-Abstinenz-Syndrom)

In Österreich wissen die meisten Menschen, dass Rauchen schädlich ist. Von den 2,3 Millionen RaucherInnen (1,3 Millionen Männer und 1 Million Frauen) ist mehr als die Hälfte unzufrieden mit ihrem Rauchverhalten und mehr als ein Drittel - das sind über 400.000 RaucherInnen – würde gern mit dem Rauchen aufhören.

Die Zahl der „AussteigerInnen" steigt weiter, denn immer mehr RaucherInnen erkennen die Vorteile des Nichtrauchens.

Je höher die Abhängigkeit, desto stärker die Entzugserscheinungen, die beim plötzlichen Absetzen des Rauchens auftreten.

Reduktion

Viele RaucherInnen wünschen sich, nicht ganz mit dem Rauchen aufzuhören, aber doch wieder die Kontrolle über ihren Zigarettenkonsum im Sinne einer Reduktion zu erlangen.

Da Abhängigkeit unter anderem auch über den Kontrollverlust definiert wird, kann ein Wiedererlangen der Kontrolle einen ersten Schritt zur Reduktion und auch zur Abstinenz bedeuten.

In vielen Fällen stellt die erfolgreiche Reduktion einen wesentlichen Motivationsfaktor für den Raucher dar, dem häufig auch ein Abstinenzversuch folgt.

Viele Wege führen zum Ziel, die freiwillige Einnahme von Schadstoffen zu beenden.

Hilfe beim Aufhören

Wer es sich fest vornimmt und gut plant, hat ausgezeichnete Chancen, mit dem Rauchen Schluss zu machen. Wichtig ist es, für sich selbst einen Zeitplan innerhalb der nächsten zwei bis drei Wochen zu erstellen, bis zu dem das Ziel (Rauchstopp) erreicht sein soll. Wer genügend motiviert ist, kann sein Rauchverhalten natürlich auch sofort beenden.

Wenn in den ersten Tagen nach dem Rauchstopp Rauchverlangen auftritt, können Nikotinersatz-Produkte dieses lindern. Im Normalfall lässt das Rauchverlangen bereits innerhalb der ersten Tage nach. Nach zwei bis drei Wochen des Nichtrauchens stellen auch starke RaucherInnen eine deutliche Besserung fest.
Es ist hilfreich, sich auch für kleine, erreichte Ziele zu belohnen. Unterstützung durch den Betrieb, durch die Familie und Freunde oder der Zusammenschluss von Gleichgesinnten erleichtern den Ausstieg aus dem Zigarettenkonsum.

Für Betriebe gibt es mehrere bewährte Programme, für einzelne Beschäftigte ebenso wie für Gruppen. Den meisten ArbeitsmedizinerInnen sind sie bekannt. Auch spezielle Einrichtungen wie z.B. das Österreichische Nikotin Institut bieten Beratung an. Univ.-Prof. Dr. med. Michael Kunze (Institut für Sozialmedizin der Medizinischen Universität Wien): „Die aktive Teilnahme an einem Beratungsprogramm des Nikotin Instituts erhöht Ihre Chance zum Nichtraucher zu werden bis auf das Zwölffache."

Rauch-Ersatzmittel

Eventuell auftretendes Rauchverlangen während des Stoppversuches kann man mit Nikotinersatz-Produkten lindern. Hierbei kann der Raucher aus folgenden Produkten wählen:

»

Bild: Nicorette

Nikotinpflaster

Ideal für Personen, die konstant über den Tag hinweg rauchen. Das Nikotinpflaster wird auf eine freie Hautstelle geklebt (jeden Tag auf eine andere).

Nikotinkaugummi

Ideal für Personen, die in unregelmäßigen Abständen oder nur bei bestimmten Gelegenheiten rauchen. Als Ersatzhandlung kann das Kauen eine beruhigende Wirkung haben. Der Kaugummi wird so lange gekaut, bis ein leichtes Brennen im Mund zu spüren ist, dann wird er in der Backentasche „geparkt".

Inhalator

Ideal für Personen, die über den Tag verteilt rauchen und während der Entwöhnung das Rauchritual vermissen. Dabei wird eine Nikotin-Kapsel in ein Zigaretten-Stick-artiges Mundstück gesteckt. Aus dem Mundstück kann Nikotin inhaliert werden.

Bild: Nicorette

Tabletten

Tabletten sind ideal für alle Rauchertypen und sicher die unauffälligste Form der Nikotinersatztherapie. Man legt die Tablette unter die Zunge und lässt sie langsam zergehen (dauert ca. eine halbe Stunde).

Andere Methoden

Auch Akupunktur, Hypnose und Praktiken der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Aufhörwilligen zur Unterstützung bei der Entwöhnung angeboten.

Wie groß ist die **Abhängigkeit?**

Der Fagerström-Test gibt Auskunft über den Grad der Nikotinabhängigkeit. Ein kurzer Test, der absolut ehrlich durchgeführt werden muss.

Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?	Innerhalb von	5 Minuten	3 Punkte
		6 – 30 Minuten	2 Punkte
		31- 60 Minuten	1 Punkt
		nach 60 Minuten	0 Punkte
Finden Sie es schwierig, dort, wo Rauchen verboten ist, nicht zu rauchen?		Ja	1 Punkt
		Nein	0 Punkte
Auf welche Zigarette wollen Sie nicht verzichten?		Auf die erste am Morgen	1 Punkt
		auf Andere	0 Punkte
Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Durchschnitt pro Tag?		31 und mehr	3 Punkte
		21 – 30	2 Punkte
		11 – 20	1 Punkt
		bis 10	0 Punkte
Rauchen Sie am Morgen mehr als am restlichen Tag ?		Ja	1 Punkt
		Nein	0 Punkte
Kann es vorkommen, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und das Bett hüten?		Ja	1 Punkt
		Nein	0 Punkte

Auswertung:

0 - 2 Punkte	Sehr geringe Nikotinabhängigkeit
3 - 4 Punkte	Geringe Nikotinabhängigkeit
5 - 7 Punkte	Mittlere Nikotinabhängigkeit
8 -10 Punkte	Hohe Nikotinabhängigkeit

Die Rechtslage

NichtraucherInnenschutz am Arbeitsplatz

Der Schutz von NichtraucherInnen am Arbeitsplatz ist in § 30 des ArbeitnehmerInnenschutzgesetzes geregelt:

- NichtraucherInnen müssen vor den Einwirkungen von Tabakrauch geschützt werden, soweit dies nach der Art des Betriebes möglich ist.
- In Aufenthalts- und Bereitschaftsräumen müssen NichtraucherInnen durch technische oder organisatorische Maßnahmen vor den Einwirkungen von Tabakrauch geschützt werden.

Generelles Rauchverbot besteht:

- Wenn RaucherInnen und NichtraucherInnen gemeinsam in einem Büro oder in einem vergleichbaren Arbeitsraum, der nur durch Betriebsangehörige genutzt wird, arbeiten müssen;
- in Sanitäts- und Umkleideräumen.

Nach dem § 12 des Tabakgesetzes besteht Rauchverbot in

- Räumen für Unterrichts- und Fortbildungszwecke,
- Räumen für Verhandlungszwecke und
- Räumen für schulsportliche Betätigung.

Werden solche Räume auch für andere Zwecke genutzt, gilt ein Rauchverbot auch in jener Zeitspanne vor der Nutzung für Unterricht, Fortbildung, Verhandlung oder Schulsport, die für die Entlüftung des Raumes erforderlich ist.

Rauchverbot in „Räumen öffentlicher Orte"

Auf Grund einer Novelle des Tabakgesetztes ist seit 1. Jänner 2005 das Rauchen in allen Räumen öffentlicher Orte, das heißt in öffentlich zugänglichen Räumen verboten. Was unter dem Begriff „öffentlich" zu verstehen ist, ist in § 1 Z 11 des Tabakgesetzes geregelt:

> „Öffentlicher Ort ist jeder Ort, der von einem nicht von vornherein beschränkten Personenkreis ständig oder zu bestimmten Zeiten betreten werden kann, einschließlich der nicht ortsfesten Einrichtungen des öffentlichen und privaten Bus-, Schienen-, Flug- und Schiffsverkehrs."

Rauchverbot herrscht daher auch in Geschäftslokalen, Büroräumen oder ähnlichen Räumen mit Kundenverkehr während der Dienst- bzw. Öffnungszeit; Rauchverbot besteht zum Beispiel in Einkaufs- und Kinozentren, Theaterfoyers, in Gängen, Stiegenhäusern, Eingangshallen von allgemein zugänglichen Gebäuden usw.

Ausnahmen

Vom Rauchverbot ausgenommen sind Betriebe des Gastgewerbes, Tabaktrafiken und bestimmte Veranstaltungen für gemeinnützige, mildtätige oder kirchliche Zwecke.
Eine weitere Ausnahme ermöglicht es Einrichtungen, die über eine ausreichende Anzahl von Räumlichkeiten verfügen, Räume zu bezeichnen, in denen das Rauchen gestattet ist. Es muss allerdings gewährleistet sein, dass der Tabakrauch nicht in einen mit Rauchverbot belegten Bereich dringt und das Rauchverbot dadurch umgangen wird. Diese Ausnahme gilt jedoch nicht für schulische oder andere Einrichtungen, in denen Kinder oder Jugendliche beaufsichtigt, aufgenommen oder beherbergt werden.

Kennzeichnung

Rauchverbote sind in allen unter das Rauchverbot fallenden Räumen durch Rauchverbotshinweise kenntlich zu machen. Statt des Hinweises „Rauchen verboten" können auch Rauchverbotssymbole verwendet werden, wenn aus ihnen eindeutig die Botschaft des Rauchverbots hervorgeht. Ab 1. Jänner 2007 ist das Nicht-Anbringen der Rauchverbotskennzeichnung strafbar.

Weitere Informationen

Österreichisches Rauchertelefon
Information und Beratung
Tel.: +43 810 810 013
(österreichweit zum Ortstarif,
Montag bis Freitag von 13.00 bis 18.00 Uhr)
Raucherentwöhnung online:
www.rauchertelefon.at

Initiative
„Ärzte gegen Raucherschäden"
Umfangreiche Information mit
weiterführenden Links
www.aerzteinitiative.at

Österreichiches Nikotininstitut
Bietet auch Raucherberatung für Betriebe, wie Informationsveranstaltungen und Betreuungsprogramme
Tel: +43 1 585 85 44
E-Mail: nicotineinstitute@chello.at
www.nicotineinstitute.com

Arbeitsinspektorat
Informationsseiten des Arbeitsinspektorates:
Nichtraucher-Schutz am Arbeitsplatz
www.arbeitsinspektion.gv.at

Österreichiche Krebshilfe
Information und Beratung
www.krebshilfe.net/information/rauchen/rauchen.shtm

Raucherprotokolle

In Zusammenarbeit mit dem Institut für Sozialmedizin der Universität Wien hat die Firma Pfizer, die mit der Marke „Nicorette" ein vollständiges Sortiment an Nikotin-Entwöhnungshilfen (Depotpflaster, Kaugummi, Inhalator, Microtab) anbietet, einen „Selbsthilfeleitfaden auf dem Weg zum Nichtraucher" entwickelt. Kernstück dieser Broschüre ist ein zehnseitiges Formular, in das während der gesamten Nichtraucher-Kur jede Zigarette eingetragen wird. Auch Auswertung und Analyse des Protokolls sind vorhanden. Darüber hinaus bietet die Firma Pfizer auch Hilfe bei der Gestaltung von betrieblichen Seminaren und Kursen an.

Informationen:
www.raucherhilfe.at
www.nicorette.de
www.pfizer.at

Raucher-Information in den Bundesländern

Wien

Wiener Gebietskrankenkasse
Kostenlose Raucherberatung in den Info-Zentren der WGKK

Gesundheitszentrum Wien-Mitte
Tel.: +43 1 601 22-403 00

Gesundheitszentrum Wien-Mariahilf
Tel.: +43 1 601 22-406 00

Gesundheitszentrum Wien-Süd
Tel.: +43 1 601 22-4238

Gesundheitszentrum Wien-Nord
Tel.: +43 1 601 22-402 00

Information und Anmeldung zur stationären Rauchertherapie:

Wiener Gebietskrankenkasse - Medizinischer Dienst
Tel.: +43 1 601 22-2168
www.geschafft.at/content/view/36/64

Institut für Sozialmedizin der Medizinischen Universität Wien

Tel.: +43 1 427 764 601

Niederösterreich

NÖ Gebietskrankenkasse:
Fünfwöchiges Raucherentwöhnungsprogramm (Hauptstelle St. Pölten, Servicestelle Korneuburg)
Beratung durch mobile Raucherentwöhnungsteams in den Bezirksstellen der Landesviertel

Anmeldung:
Telefon: +43 50 899 6202
E-Mail:
rauchfrei@noegkk.at
http://www.noegkk.at

Oberösterreich

OÖ Gebietskrankenkasse
Ambulante Raucherentwöhnung (Fünf Wochen Programm)
Anmeldung und Auskünfte
Hotline:
057 807 – 103 530 und 103 511
E-Mail:
ambulante.raucherentwoehnung@ooegkk.at
www.rauchfrei-durchsleben.at

Stationäre Raucherentwöhnung
Tel.: +43 57 807-103 141 Durchwahl
www.ooegkk.at/mediaDB/119047.PDF

Salzburg

GIZ, Gesundheits-Informationszentrum der Salzburger Gebietskrankenkasse
Tel.: +43 662 871 491-11
oder
Mobil: +43 664 577 62 69
E-Mail:
margit.somweber@sgkk.sozvers.at
www.kissmesmokefree.eu/res/admin/bildarchiv/info/Aufhoertips_GIZ.pdf
oder www. sgkk.at

Steiermark

Stiermärkische Gebietskrankenkasse
HELPLINE: Information (Ort und Zeit) und Anmeldung zur Einzelentwöhnungsberatung unter der
Tel.: +43 316 80 35-1919
Mo - Fr von 10.00 - 12.00 und
Di von 14.00 - 16.00 Uhr
www.stgkk.at
Das interaktive STGKK-Rauchentwöhnungstraining:
www.endlichaufatmen.at

VIVID Fachstelle für Suchtprävention
Information, „Weniger Rauchen" - Kurs und Kontaktadressen für Beratung
Tel.: +43 316-82 33 00-5
E-Mail:
vivid@stmk.volkshilfe.at
www.rauchfreidabei.at/de/news/aktuelles

Kärnten

Kärnter Gebietskrankenkasse
Tel.: +43 50 585 55 440
(Anmeldungen zur Raucherberatung oder -entwöhnung) oder im Internen Ambulatorium der GKK
Kempfstraße 8
9021 Klagenfurt am Wörthersee
www.kgkk.at

Vorarlberg

Vorarlberger Gebietskrankenkasse
Tel: +43 50 84 55
www.vgkk.at

ameco HEALTH PROFESSIONALS GMBH
Information, Beratung, Seminare für Betriebe
Rheinstraße 61
6900 Bregenz
Tel.: +43 557 42 02-1031
E-Mail: office@ameco.at
www.ameco.at

Bücher,
die beim Ausstieg helfen

Peter Lindinger:
Nichtrauchen und trotzdem schlank
Die Methode mit Köpfchen

Allen Carr:
Für immer Nichtraucher

Rudolf Schoberberger und Michael Kunze:
Nikotinabhängigkeit

Anil Batra:
Neurobiologie der Alkohol- und Nikotinabhängigkeit

Peter Boyle u.a.:
Tobacco and Public Health