



Raucher, Exraucher, Angehörige von Rauchern sowie Interessierte erhalten beim Rauchfrei Telefon umfangreiche Informationen zur Tabakentwöhnung sowie eine Beratung zum Rauchstopp bzw. eine Betreuung nach bereits erfolgtem Rauchstopp.

Betreut wird das Rauchfrei Telefon von GesundheitspsychologInnen mit Ausbildung und Erfahrung in der Telefonberatung und Raucherentwöhnung.

Die GesundheitspsychologInnen des Rauchfrei Telefons sind unter der kostenlosen Telefonnummer 0800 810 013 von Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr für Informations- und Beratungsgespräche erreichbar.

Die Beratungen sind kostenlos!

[info@rauchfrei.at](mailto:info@rauchfrei.at)  
[www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)

## Informationen

Informationen zu den Entwöhnungsangeboten erhalten Sie bei der VGKK-Gesundheitsförderung oder unter [www.vgkk.at](http://www.vgkk.at) (Für Versicherte - Vorsorge&Gesundheit - Vorsorge).

### **Ansprechperson:**

Vorarlberger Gebietskrankenkasse  
Vertragspartnerabteilung/  
Gesundheitsförderung  
Carolin Amann, MSc  
Tel.: 050 84 55 - 1655  
e-mail: [nichtrauchen@vgkk.at](mailto:nichtrauchen@vgkk.at)  
[www.vgkk.at](http://www.vgkk.at)

***Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!***

**Medieninhaber (Verleger) und Herausgeber:**  
Vorarlberger Gebietskrankenkasse  
6850 Dornbirn, Jahngasse 4  
T 050 84 55-0 F 050 84 55-1040  
[www.vgkk.at](http://www.vgkk.at)

Fotos: VGKK



Ihre Gesundheit - unser Anliegen

# Wieder frei atmen!

... Auf dem Weg  
zum Nichtraucher



# Wieder frei atmen!

... Auf dem Weg zum Nichtraucher

Der Rauchstopp bringt viele Vorteile für Ihre Gesundheit. Bereits kurze Zeit nach der letzten Zigarette kommt es zu positiven Veränderungen in Ihrem Körper: Das Herzanfallrisiko verringert sich, die Kreislauf- und Lungenfunktion verbessern sich, Hustenfälle, Müdigkeit und Kurzatmigkeit gehen zurück, das Schlaganfallrisiko verringert sich, usw.

Was sind Ihre Motive für einen Rauchstopp? - Gesundheitliche Belastungen? Der Schutz Ihrer Kinder vor Passivrauch? Der Kostenfaktor Zigarette? Schönere Haut und weiße Zähne?



## Das Angebot

„Wieder frei atmen!“ umfasst verschiedene Maßnahmen, um Sie bei Ihrem geplanten Rauchstopp zu unterstützen.

In einem kostenlosen Erstberatungsgespräch wird ein individueller Therapieplan für Sie erstellt. In diesem Therapieplan sind verschiedene Entwöhnungsmaßnahmen angeführt, an denen Sie im Rahmen der Raucherentwöhnung „Wieder frei atmen!“ teilnehmen können. Mögliche Maßnahmen sind:

- ambulante Gruppenentwöhnung:  
6x 2 Stunden innerhalb von ca. 6 Wochen  
(Selbstbehalt: € 25)
- ambulante Einzelentwöhnung:  
6x 45 Minuten (Selbstbehalt: € 45)
- Akupunktur: 3x 30 Minuten  
(Selbstbehalt: € 30)
- stationäre Raucherentwöhnung für starke Raucher

Wir unterstützen Sie nach der Entwöhnung bei eventuellen Gewichtsveränderungen. Dazu erhalten Sie einen Gutschein, mit dem Sie eine Ernährungsberatung (2x 45 Minuten) bei der Vorarlberger Gebietskrankenkasse in Anspruch nehmen können.

## Die Partner

„Wieder frei atmen!“ ist eine Initiative der Stiftung Maria Ebene, des Landes Vorarlberg und der Vorarlberger Gebietskrankenkasse (VGKK).

Partner der Raucherentwöhnung sind die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA), die Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft (SVA) und die Sozialversicherungsanstalt der Bauern (SVB).

„Wieder frei atmen!“ steht allen VGKK-, BVA-, SVA- und SVB-Versicherten zur Verfügung.

