

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

# Bei Anruf rauchfrei – 5 Jahre Rauchertelefon

Die auch von der Tiroler Gebietskrankenkasse unterstützte Hotline feiert ein erfolgreiches Jubiläum zum Weltnichtrauchertag am 31. Mai.

Ein Drittel der österreichischen Bevölkerung raucht. Jeder Zweite möchte aufhören oder zumindest sein Rauchverhalten ändern. Was liegt näher, als einfach zum Handy zu greifen und sich von Profis beraten zu lassen?

Über 8000 Personen haben dies in den letzten fünf Jahren getan und die telefonische Beratung unter 0 810 810 013 in Anspruch genommen. Die Ergebnisse können sich auch international sehen lassen: „Ein Drittel der Beratenen ist rauchfrei, ein weiteres Drittel hat den Zigarettenkonsum reduziert“, so Mag. Melanie Stulik von der niederösterreichischen Gebietskrankenkasse, fachliche Leiterin der „Rauchstopp-Hotline“.

Das Erfolgsrezept ist einleuchtend: zeitlich flexible, individuelle und anonyme Beratung, leichter Zugang und daher geringe Hemmschwelle, zum Handy zu greifen. Dazu kommen ein im internationalen Vergleich hoher Beratungsstandard und die engmaschigen Kooperationen mit Gesundheitseinrichtungen und anderen Entwöhnangeboten.

Dem finalen Griff zum Hörer geht eine durchschnittlich 23-jährige Raucherkarriere voraus, 43 Prozent der Anrufer haben den Rauchstopp schon früher (erfolglos) probiert. Zwei Drittel geben gesundheitliche Pro-



Endlich rauchfrei! Durchschnittlich vergeht bis zum letzten Glimmstängel eine Raucherkarriere von bis zu 23 Jahren, unterbrochen von mehreren Versuchen aufzuhören. Foto: Shutterstock/Piotr Marcinski

bleme als Hauptmotiv an. Geld spielt nur bei jedem Zehnten die Hauptrolle, dabei verrauchen die Anrufer pro Jahr durchschnittlich mehr als ein Monatsgehalt: 1800 €!

## Das Rauchertelefon – 0810 810 013

österreichweit max. € 0,10/Minute  
Montag bis Freitag, 10 bis 18 Uhr  
E-Mail: [info@rauchertelefon.at](mailto:info@rauchertelefon.at), Web: [www.rauchertelefon.at](http://www.rauchertelefon.at)

### Die TGKK informiert

Von Obmann Michael Huber

## Erfolgreich gegen die Sucht

Welche Schlüsselrolle das Rauchertelefon – eine Initiative aller Sozialversicherungsträger, aller Bundesländer und des Gesundheitsministeriums – in der österreichischen Tabakprävention spielt, zeigt das aktuelle Eurobarometer zur Tabakkontrolle).

Im Europavergleich

sind wir bei der Tabakkontrolle und -prävention leider absolutes Schlusslicht. Mit der Etablierung des österreichweiten Rauchertelefons vor fünf Jahren wurde ein wichtiger Schritt zur Bewusstseinsbildung und Sensibilisierung der Bevölkerung gesetzt – und ein kostengünstiges, wirksames und erfolgreiches Angebot in der Raucherprävention geschaffen.

Denn: Rauchen kostet in Österreich 40 Men-

schenleben – jeden Tag! Ein Umdenken ist daher lebensrettend.

\*) Joosens „Die Tabakkontrollskala. Rangliste und Vergleich der Tabakkontrollpolitik von 30 europäischen Ländern.“



### Ambulante Angebote in Tirol

**Raucherberatung Oberland:** BH Imst – Gesundheitsreferat, Ärztehaus - Praxis Dr. Puelacher (Lungenfacharzt), Marktplatz 3, 6410 Telfs, Tel. 0 52 62/69 69 60

**Raucherberatung Osttirol:** BH Lienz - Gesundheitsreferat, Dr. Martina Bucher, Tristacherstraße 10, 9900 Lienz, Tel. 0 48 52/71 56 1 (auch Anrufbeantworter), [www.psychotherapie-lienz.at](http://www.psychotherapie-lienz.at)

**Raucherberatungsstelle Land Tirol,** Universitätsklinik für Psychiatrie, Abteilung für Klinische Psychologie, Anichstraße 35, 6020 Innsbruck, Voranmeldung erbeten unter: Tel. 0 51 2/504-23 655, Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr, <http://www.i-med.ac.at/>

### Stationäre Angebote

**Landeskrankenhaus Natters:** In der Stille 20, 6161 Natters, Tel. 0 51 2/54 08, E-Mail: [nat.verw\\_dion@tilak.at](mailto:nat.verw_dion@tilak.at),

### Angebot für Betriebe

**kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz:** Rauchfrei-Programm, Bürgerstraße 18, 6020 Innsbruck, Tel. 0 51 2/58 57 30, E-Mail: [E-Mail: harald.golser@kontaktco.at](mailto:E-Mail: harald.golser@kontaktco.at)

### Kontakt

**Tiroler Gebietskrankenkasse**  
Klara-Pöit-Weg 2, Innsbruck  
Tel. 0 59 160  
Kundenverkehrszeiten:  
Mo-Fr, 7.30 bis 14 Uhr  
[www.tgkk.at](http://www.tgkk.at)