

Jetzt aber wirklich: ÖGK begleitet auf dem Weg zu einem nikotinfreien Leben

Die Nikotinsucht ist die am weitesten verbreitete Sucht in Österreich. Während immer noch 21 Prozent der Bevölkerung konventionelle Zigaretten rauchen, konsumieren fünf Prozent fast täglich E-Zigaretten.

Viele sind sich der schädlichen Wirkung von Tabak und Nikotin bewusst und möchten daher mit Zigaretten, Vapes und Co. aufhören. Der Jahreswechsel bietet dafür einen idealen Rahmen: Gerade in dieser Phase ist die Motivation hoch, Ziele klar zu definieren, Unterstützung anzunehmen und Veränderungen zu wagen. Die professionellen Beratungs- und Entwöhnangebote der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) helfen dabei, die Erfolgschancen für ein Leben ohne Tabak und Nikotin deutlich zu erhöhen und zeigen, dass niemand diesen Weg allein gehen muss.

Die Veränderung wagen – online und vor Ort

Ab Mitte Jänner 2026 starten für das erste Halbjahr **100 kostenlose Nikotinfrei-Kurse** für alle Versicherten in ganz Österreich, zusätzlich sind **50 Online-Kurse** geplant. Neben konventionellen Zigaretten werden dort auch andere Nikotinprodukte wie E-Zigaretten, Tabakerhitzer oder Nikotinbeutel thematisiert. Sechs Wochen lang begleiten erfahrene Klinische und Gesundheitspsychologinnen und -psychologen Teilnehmende bei der Veränderung des eigenen Rauchverhaltens. Bei den einzelnen Kursterminen erwarten sie unter anderem ausführliche Gruppengespräche, eine Analyse des eigenen Konsumverhaltens, individuelle Tipps und Motivation zur Unterstützung sowie die Entwicklung von alternativen Verhaltensweisen. Die Termine finden vor Ort oder online statt.

Für werdende Mütter gibt es außerdem spezielle Online-Vorträge mit dem Titel **„Nikotinfrei in der Schwangerschaft“**, etwa am 22. Jänner 2026: Eine Klinische und Gesundheitspsychologin Unterstützung und Informationen, wie das Aufhören in dieser besonderen Lebensphase gelingen kann. Darüber hinaus bietet die Veranstaltung Raum für den Austausch mit der Vortragenden sowie anderen Teilnehmerinnen. Die Teilnahme kann auch anonym (ohne Kamera und mit „Nickname“) erfolgen.

Beide Angebote sind kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich. Alle Termine gibt es unter www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei.

Rauchfrei-Telefon: Ein Anruf als erster Schritt

Telefonische Beratung bietet das **Rauchfrei Telefon** unter der **kostenfreien Nummer 0800 810 013**. Seit 2006 berät, informiert und unterstützt ein Team von Klinischen und Gesundheitspsychologinnen all jene, die von Tabak- und Nikotinprodukten loskommen wollen. Das gesamte Angebot ist kostenfrei. Die Expertinnen des Rauchfrei Telefons sind Montag bis Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr für Informations- und Beratungsgespräche erreichbar.

Umfangreiche Informationen rund um das Thema Tabak- und Nikotinentwöhnung, Effekte auf die eigene Gesundheit und Tipps zur Motivation bietet auch die **Website** des Rauchfrei Telefons unter www.rauchfrei.at. Die neue Broschüre „Frei von Tabak und Nikotin - für dich, für deine Familie, für deine Umgebung“ ist online und in mehreren Sprachen verfügbar.

Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der Sozialversicherung, der Länder und des Gesundheitsministeriums. Die ÖGK betreibt das Rauchfrei Telefon für ganz Österreich.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse
presse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at