

**RAUCH
FREI**



IHR WEG ZUM RAUCHSTOPP



LAND  KÄRNTEN

NICHTRAUCHEN IST EIN GEWINN

Hier nur einige Gründe, um mit dem Rauchen aufzuhören:



Mehr Genuss. In nur zwei Tagen haben Sie mehr Genuss durch den wiedergewonnenen Geruchs- und Geschmackssinn.



Mehr Lebensqualität. Binnen 8 Stunden nach dem Rauchstopp sinkt beispielsweise Ihr Herzinfarktrisiko.



Mehr Luft. Nach nur 3 Tagen fällt Ihnen bereits das Atmen merklich leichter.



Mehr Geld. Schon bei einer Zigarettenpackung täglich sparen Sie sich bei einem erfolgreichen Rauchstopp mindestens EUR 1.700,- pro Jahr.

WIR BEGLEITEN UND UNTERSTÜTZEN SIE!

Die **Kärntner Gebietskrankenkasse** bietet gemeinsam mit der **Landesstelle Suchtprävention Kärnten** ein für Sie maßgeschneidertes Entwöhnungsprogramm bestehend aus Motivationsvorträgen und Gruppenkursen in allen Kärntner Bezirken an. Die Vorträge bereiten Sie auf das Gruppenangebot vor. In Gruppenkursen werden Sie professionell von speziell ausgebildeten PsychologInnen und ÄrztInnen bei Ihrem individuellen Rauchstopp begleitet. Ein Kurs dauert 6 Wochen. Die Treffen finden einmal wöchentlich in einer Gruppe von 6 bis maximal 10 Personen statt.

MACHEN SIE DEN ERSTEN SCHRITT Kontaktieren Sie uns!

Alle Termine in den Bezirken

www.kaernten-rauchfrei.at

Anmeldung

Telefon: 050 5855 6000

Mail: raucherhelpline@kgkk.at

Kosten Entwöhnungsprogramm

EUR 30,- pro Person, einmaliger Kostenbeitrag

Die restlichen Kosten werden im Rahmen der Tabakpräventionsstrategie aus Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds übernommen.

Mehr Infos rund ums Nichtrauchen unter

www.kgkk.at/raucherentwoehnung

www.rauchfrei.at



TERMINE

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Adresse

Datum

Zeit

Raum

Mit freundlicher Unterstützung der Kooperationspartner



Impressum/Offenlegung: Herausgeber: Kärntner Gebietskrankenkasse, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee, www.kgkk.at/impressum/offenlegung **Redaktionsleitung:** Dr. Johann Lintner
Gestaltung: Die Agentur Lux **Druck:** Satz & Druckteam **Fotos:** Shutterstock.com