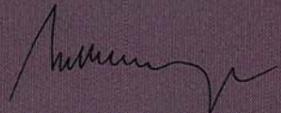


## Liebe Leserin, lieber Leser!

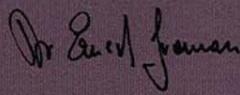
Jeder lange Weg beginnt bereits mit einem kleinen Schritt. Den ersten Schritt auf Ihrer Nichtraucherkarriereleiter haben Sie bereits gemacht, indem Sie sich dafür entschieden haben, diese Broschüre zu lesen.

Mit der richtigen Motivation fällt der **Rauchstopp** leichter, denn was man freiwillig und mit Aussicht auf Belohnung macht, hat gute Erfolgchancen. Mit der Initiative „**Smoking statt Smoking**“ wollen wir Sie motivieren, diesen Zugewinn an Luxus durch **Geld, Genuss und Sinnlichkeit** zu entdecken, ganz nach dem Motto „**Luxus ist das schönste Laster!**“.

Viel Freude und Erfolg beim Rauchstopp wünschen Ihnen



Univ.-Prof. Dr. Michael Kunze  
Österreichisches Nikotinstitut



Univ.-Doz. Dr. Ernest Groman  
Österreichisches Nikotinstitut

Eine Initiative des österreichischen Nikotinstituts und von Pfizer.

## Raucher-Beratungsstellen

### Nikotin Institut Wien

Rechte Wienzeile 81 / 1, 1050 Wien  
Tel.: 01 / 585 8 544, Mobil: 0664 / 911 3 555  
nicotineinstitute@chello.at  
www.nicotineinstitute.com

### Fonds Soziales Wien: Raucherberatungsstelle Wien

Wiener Gesundheitsberatung  
Guglgasse 7-9, Haus B, Erdgeschoß, Raum 0.66, 1030 Wien  
Tel: 01 / 4000 - 66 730  
post@fsw.at  
www.fsw.at

### Wiener Gebietskrankenkasse

Raucherberatung und -therapie (ambulant od. stationär)  
**Gesundheitszentrum Wien-Mitte:** 1030, Strohgassee 28, Tel: 60122 / 40 300  
**Gesundheitszentrum Wien-Mariahilf:** 1060, Mariahilferstr.85-87  
Tel: 60122 / 40 600  
**Gesundheitszentrum Wien-Süd:** 1100 Wienerbergstr.13, Tel: 60122 / 4 238  
**Gesundheitszentrum Wien-Nord:** 21, Karl-Aschenbrenner-Gasse 3  
Tel: 60122 / 40 200

**Weitere Informationen** der Gebietskrankenkassen im Internet unter **Vorsorge**  
> Raucherentwöhnung:

www.bgkk.at | www.kgkk.at | www.noegkk.at | www.ooegkk.at | www.sgkk.at  
www.stgkk.at | www.tgkk.at | www.vgkk.at | www.wgkk.at

2

7

## Kosten des Rauchens und Vorteile des Rauchstopps

### „Smoking statt Smoking“

Nicht rauchen bedeutet **Geld sparen**: Ein Monat Rauchabstinenz bringt ein Paar neue Schuhe um 200 Euro, ein Quartal ohne Zigaretten hat den Gegenwert eines Designeranzugs, nach 20 Jahren Rauchstopp ist der Eigenmittelanteil einer Eigentumswohnung drinnen, nach 40 Jahren ein neuer Jaguar.

### „Genuss ohne Nebel“

Nicht rauchen bedeutet **Spaß und Genuss**: Stufen steigen ist nach dem Rauchstopp ohne große Anstrengung möglich, der morgendliche Husten ist Vergangenheit, gewohnte Speisen **schmecken intensiver**, die Haut fühlt sich besser an und Sie werden einen ganz **anderen Geruchssinn** bekommen.

### „Liebe ohne Beigeschmack“

Bei der Suche nach dem Traummann, der Traumfrau zeigt sich dann: Sie riechen und schmecken auch für die anderen besser, haben weiße Zähne, frischen Atem und müssen sich um gelbe Finger nicht sorgen. Der Rauchstopp gibt dem **Sexualleben Zündstoff**: Männer erleben wieder eine (härtere) Erektion, Frauen empfinden den Orgasmus intensiver. Ganz nach dem Slogan „**Ständer statt Glimmstängel**“, schließlich ist die „Zigarette danach“ dem Liebesleben wenig dienlich.



### Rauchstopp-Rechner

**1 Tag** Rauchstopp = 3,70 Euro = 120g Champagner Trüffel-Konfekt in der Konditorei Oberlaa in Wien

**1 Woche** = 25,90 Euro = etwa eine gebratene Perlhuhn-Brust mit Steinpilz-Feigen-Duxelles & Portulak im Restaurant Steirereck in Wien

**1 Monat** = 111 Euro = eine Nacht im Splendid Hotel Paris Levallois

**1 Jahr** = 1.350 Euro = Ein Luxusfüller von Montblanc

**10 Jahre** = 13.505 Euro = Weltreise für eine Person

**40 Jahre** = 54.020 Euro = kleine Eigentumswohnung in Wien

4

## Raucherentwöhnungs-Methoden

**Raucherberatung beim Entwöhnungsspezialisten.** Gemeinsam mit Expertinnen und Experten wird ein Therapieplan erstellt und eine individuell passende Methode ausgewählt.

**Punkt-Schluss-Methode.** Von jetzt auf sofort mit dem Rauchen aufhören, das gelingt nur wenigen Raucherinnen und Rauchern.

**Akupunktur** kann starke Entzugssymptome zu Beginn eines Nikotinentzugs mildern und die Gier nach einer Zigarette eindämpfen. Bei der **Hypnose** wird in das Unterbewusstsein der Raucherin, des Rauchers eingewirkt.

**Nikotinersatzpräparate** können die Erfolgsrate verdoppeln: Inhalatoren, Kaugummis, Pflaster, Tabletten oder Nasalsprays helfen über die schwerste Zeit hinweg.

**Medikamentöse Therapie.** In Österreich stehen derzeit zwei rezeptpflichtige Präparate zur Verfügung:

- **Bupropion** – Die Wirksamkeit von Bupropion ist wissenschaftlich belegt, der dahinterliegende Mechanismus ist jedoch unbekannt.
- **Vareniclin** – Vareniclin besetzt direkt die Nikotin-Rezeptoren im Gehirn. Symptome des Rauchverlangens werden dadurch gelindert und die Wirkung von Nikotin blockiert.



5