

EINZELBERATUNG

In der KGKK-Hauptstelle Klagenfurt

Telefon: 050 5855 6000

Mail: raucherhelpline@kgkk.at

GRUPPENKURS

In allen Kärntner Bezirken

Telefon: 05 78 78 2044

Mail: rauchstopp@bfi-kaernten.at

Umsetzung der Gruppenkurse in Kooperation mit



Mit freundlicher Unterstützung von



Landes
Zahnärztekammer
Kärnten

Impressum/Offenlegung: Herausgeber: Kärntner Gebietskrankenkasse, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt

am Wörthersee, www.kgkk.at/impressum **Redaktionsleitung:** Dr. Johann Lintner

Gestaltung: Die Agentur Lux **Druck:** Satz & Druckteam **Fotos:** Shutterstock.com

RAUCH FREI

IHR WEG ZUM RAUCHSTOPP



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 ein für Sie maßgeschneidertes Entwöhnungsprogramm an. Dieses besteht entweder aus Gruppenkursen (in allen Kärntner Bezirken) oder Einzelberatungen (in der KGKK-Hauptstelle Klagenfurt).

Sie werden professionell von speziell ausgebildeten ÄrztInnen und PsychologInnen bei Ihrem individuellen Rauchstopp begleitet. Eine Entwöhnung dauert 6 Wochen. In der Gruppe (von 6 bis maximal 10 Personen) finden die Treffen einmal wöchentlich statt. Im Rahmen der Einzelberatung werden die Termine individuell mit Ihnen vereinbart.

MACHEN SIE DEN ERSTEN SCHRITT Kontaktieren Sie uns!

Alle Termine in den Bezirken
www.kaernten-rauchfrei.at

Anmeldung Einzelberatung
Telefon: 050 5855 6000
Mail: raucherhelpline@kgkk.at

Anmeldung Gruppenkurs
Telefon: 05 78 78 2044
Mail: rauchstopp@bfi-kaernten.at

Kosten Entwöhnungsprogramm
EUR 30,- pro Person (einmaliger Kostenbeitrag für alle sechs Termine)
Die restlichen Kosten werden im Rahmen der Tabakpräventionsstrategie von der Kärntner Gebietskrankenkasse übernommen.