



# Rauchfrei App

Deine individuelle  
Begleitung  
beim Rauchstopp und für  
die Zeit danach

**Kostenfrei**

verfügbar für  
Android- und  
iOS-User

## Rauchfrei – so geht's dir besser!

Der Rauchstopp steigert die Lebenserwartung, schützt vor Erkrankungen und steigert die Lebensqualität. Worauf wartest du? Die Rauchfrei App hilft dir – kostenfrei!

### Die Rauchfrei App unterstützt dich

- dein Rauchverhalten zu ändern
- deinen Rauchstopp zu machen
- rauchfrei zu bleiben

### Die Rauchfrei App hilft dir mit

- dem Rauchprotokoll und der Motivwaage
- konkreten Tipps
- dem Motivationsflash
- persönlichen Push Notifications
- vielen weiteren Tools

Sie zählt deine rauchfreien Tage, zeigt dir deine Gewinne und motiviert dich, dran zu bleiben. Wähle selbst aus den Tools und gestalte dir deine Rauchfrei App.





- kostenfreie telefonische Beratung durch Gesundheitspsychologinnen
- Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:00 Uhr

Eine Initiative der Sozialversicherung, der Länder und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz; betrieben von der ÖGK.

[www.rauchfreiapp.at](http://www.rauchfreiapp.at)



**Inhaltliche Verantwortung:** Rauchfrei Telefon  
**Neuerstellung:** Rauchfrei Telefon, Helmut Chlebecek und Andreas Klambauer (pixler.at).

Finanziert durch den Dachverband der österreichischen Sozialversicherung, das Bundesministerium für Arbeit, Familie und Jugend sowie das Rauchfrei Telefon.

**Medieninhaber und Herausgeber:**

Österreichische Gesundheitskasse  
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

**E-Mail:** [info@rauchfrei.at](mailto:info@rauchfrei.at) · **Homepage:** [rauchfrei.at](http://rauchfrei.at)

**Für den Inhalt verantwortlich:** Rauchfrei Telefon

**Bildmaterial/Illustration:** [studio.mishugge.com](http://studio.mishugge.com)

**[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)**

**Druck:** Februar 2020