

Mit der WOCHE 2016 rauchfrei starten

■ Sie haben endgültig genug vom blauen Dunst und wollen ihr Laster im Jahr 2016 zurücklassen? Dann bewerben Sie sich jetzt um einen von insgesamt 15 Plätzen im Entwöhnkurs „Rauchfrei in 6 Wochen“. In Kooperation mit der Tabakpräventionsstrategie Steiermark verhilft Ihnen die WOCHE zur Rauchfreiheit. Die Kurse finden steiermarkweit statt. Mehr Infos und die Anmeldung finden Sie einfach online unter www.woche.at/gewinnspiel



Nie zu spät: Mit dem Entwöhnseminar fällt Ihnen das Aufhören leichter.

Foto: bilderbox

Der harte Weg zur letzten Zigarette

Welcher Neujahrsvorsatz sich nicht in Schall und Rauch auflösen sollte.

■ Rauchen tötet. Soweit die eindringliche Warnung auf Zigarettenpackungen, belegt durch Studien der Weltgesundheitsorganisation. Demnach gilt das Rauchen als größte vermeidbare Todesursache und „viel mehr Todesfälle werden damit in Zusammenhang gebracht als bisher angenommen wie beispielsweise Nierenversagen, Darminfarkte und scheinbar harmlose Infektionen“, wie Claudia Kahr, Geschäftsführerin von Vivid, der Fachstelle für Suchtprävention, erklärt.

Rauchendes Österreich

Aber man muss ja nicht gleich vom Schlimmsten ausgehen: Raucher haben ein bis zu dreifach höheres Risiko ihre Zähne vorzeitig zu verlieren.

Daneben „wärmt“ Rauchen „auch von innen“, so leiden Raucherinnen während des Wechsels viermal so häufig unter Hitzewallungen. Laut Statistik Austria greifen 1,8

Zug um Zug:

Knapp 1,8 Millionen Österreicher greifen täglich zur Zigarette. Zwei Millionen Menschen haben den Weg in die Rauchfreiheit geschafft.

Foto: bilderbox



Millionen Österreicher täglich zur Zigarette, 0,4 Millionen rauchen gelegentlich. Zwei Millionen Ex-Raucher haben das Laster erfolgreich hinter sich gelassen.

Rauchfreiheit bedeutet nicht nur eine enorme Erleichterung für die Geldbörse, sondern auch der Körper genießt jeden Atemzug ohne Nikotin in vollen Zügen.

Alle, die den Jahreswechsel für einen rauchfreien Neustart nutzen wollen, unterstützt die Steiermärkische Gebietskrankenkasse unter 0316/8035-1919 oder per Mail an raucherhelpline@stgkk.at. Mit etwas Glück gelingt die Entwöhnung sogar gratis – siehe Gewinnspiel links – aber sicher nicht umsonst.

„Genuss ab Hof“ jetzt per Post

Über die Homepage www.genuss-abhof.at bestellt man Qualitätsprodukte jetzt vom Direktvermarkter.

In der Steiermark schaffen rund 38.000 Bauern Tag für Tag die Basis dafür, dass unser Tisch mit hochqualitativen Lebensmitteln gedeckt werden kann. Mehr als 6.000 dieser Landwirte bieten rund 50.000 Produkte als Direktvermarkter an. Kein Wunder also, dass die Steiermark weit über ihre Grenzen hinaus als kulinarische Schatzkammer bekannt ist. Zur Stärkung heimischer Direktvermarkter präsentierten Bauernbundobmann Hans Seitinger und Post-Vorstand Peter Umundum unlängst das Projekt „Genuss ab Hof“.

„Durch die Zusammenarbeit



Zustellung direkt an die Wohnungstüre: Bauernbundobmann Hans Seitinger, Post-Vorstand Peter Umundum (r.)

Foto Fischer

mit der Post ist es uns möglich, regionale Köstlichkeiten in höchster Qualität und Frische innerhalb von 24 Stunden gekühlt vom Bauern zu Konsumenten, Hotellerie und Gastronomie zu transportieren“, freut sich Seitinger über diese neue Vermarktungsschiene.

Und so bieten in der Startphase einmal ausgewählte steirische Direktvermarkter ein Sortiment von qualitätsgesicherten, authentischen und frischen Produkten über die Homepage www.genuss-abhof.at an. Erzeugnisse wie z. B. Gemüse, Bio-Käse aus Kuhmilch, Schwei-

nefleisch-, Geflügel- und Wildspezialitäten, verschiedenste heimische Fische und vieles mehr, bestellt man ab sofort ganz bequem im Internet und diese werden dann von der Post zugestellt: „Mit der Lebensmittelzustellung bieten wir in ganz Österreich, was Kunden wünschen: Serviceorientierte, klimaneutrale Zustellung direkt an die Wohnungstür oder den Gastronomiebetrieb und frische Produkte, die dank eines effektiven Versandsystems bis zu 48 Stunden kühl gehalten werden können“, so Post-Vorstand Peter Umundum. WERBUNG



Steirischer Bauernbund