

## Hilfe beim Rauchstopp



**Online-Begleitung  
beim Rauchstopp**  
[www.endlich-aufatmen.at](http://www.endlich-aufatmen.at)



**Smartphone-App**  
[rauchfreiapp.at](http://rauchfreiapp.at)



**In Zukunft weniger Risiko für Krebs?**



## Mit dem Rauchen aufhören:



### **Gruppe „Rauchfrei in 6 Wochen“**

6 Termine, 30 Euro, für alle Krankenversicherungen

Steiermärkische Gebietskrankenkasse

**0316/8035-1919**, raucherhelpline@stgkk.at

[www.stgkk.at/tabak](http://www.stgkk.at/tabak)

In besonderen Situationen auch einzeln möglich  
z.B. bei Schwangerschaft, Schichtarbeit

## Wer hilft?



### **Rauchfrei Telefon 0800/810 013**

Telefonische Beratung beim Rauchstopp  
Kostenlos

Montag bis Freitag 10 bis 18 Uhr  
[www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)