

Wien, 23. Mai 2013

# Pressemappe zum Weltnichtrauchertag

Die Pressemappe und weitere Informationen  
finden Sie auch im Downloadbereich unter:

[www.juliarrauchfrei.at/presse](http://www.juliarrauchfrei.at/presse)



Hauptverband der  
österreichischen  
Sozialversicherungsträger



## WELTNICHTRAUCHERTAG 2013

### Der Weltnichtrauchertag – eine Initiative der WHO

Seit 1987 findet jedes Jahr am 31. Mai der Weltnichtrauchertag statt. Dieser wurde von der WHO (World Health Organisation) ins Leben gerufen, um auf das Thema Tabakabhängigkeit aufmerksam zu machen. Das Motto des diesjährigen Weltnichtrauchertages lautet:

***„Ban tobacco advertising, promotion and sponsorship“***

### Maßnahmen der EU zur Tabakprävention

Derzeit wird an einer EU-Tabakrichtlinie gearbeitet. Mit dieser möchte die EU verstärkt gegen das Rauchen mobilisieren. Ein Ziel dieser Richtlinie ist es, den Beginn des Tabakkonsums in Jugendjahren zu unterbinden:

- Obligatorische Warnhinweise (abschreckende Bilder und Texte) sowie das Verbot von individueller Markenplatzierung auf der Verpackung von Tabakwaren sollen den Konsum reduzieren.
- Jegliche Werbung auf Tabakwaren soll verboten werden.
- Die Information über Quitlines (telefonische Hilfe zum Rauchstopp) sollte auf allen Zigarettenspackungen abgedruckt werden.

### Raucherinnen auf dem Vormarsch

Laut Statistik Austria ist die Raucherrate bei den Männern in den letzten Jahrzehnten von 39% auf 27% gesunken, während sich gleichzeitig der Anteil der Raucherinnen von 9% auf 19% erhöht und somit mehr als verdoppelt hat. Jede dritte Frau (34%) in der Altersgruppe der 20- bis 25-Jährigen raucht täglich. Hinzu kommt noch, dass in der Altersgruppe der 15- bis 29-Jährigen die Frauen früher zu rauchen beginnen, als die Männer.

### Hilfe zur Selbsthilfe

Die Tabakentwöhnungsangebote der Sozialversicherung umfassen ambulante und stationäre Programme, sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting. Die meisten der großen Krankenkassen sowie die PVA bieten derzeit Raucherentwöhnungsprogramme an. Insgesamt nehmen jährlich rund 3.000 Personen diese Angebote in Anspruch. Darüber hinaus gibt es das österreichweite Rauchertelefon, eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Bundesländer und des Bundesministeriums für Gesundheit.

## INDIVIDUELLER NUTZEN EINES RAUCHSTOPPS <sup>1</sup>

### 1. Lebensqualitäts-Gewinn

- ✓ Kein Gestank an Kleidern, Haaren, in der Wohnung, im Auto usw.
- ✓ Schönere Zähne und gesünderes Zahnfleisch
- ✓ Kein schlechter Atem
- ✓ Verbesserung des Geschmack- und Geruchsinnes
- ✓ Weniger schnelle Hautalterung, besser durchblutete Haut
- ✓ Langsamere Alterungsprozess
- ✓ Bessere Fitness, NichtraucherInnen sind körperlich fitter und leistungsfähiger
- ✓ Weniger Infektionskrankheiten
- ✓ Vorbildrolle gegenüber Kindern und Jugendlichen
- ✓ Keine Probleme mit Nichtraucherzonen
- ✓ Suchtfreiheit, Freiheit vom schlechten Gewissen
- ✓ Geldersparnis
- ✓ Zeitersparnis

### 2. Gesundheits-Gewinn

- ✓ Blutdruck sinkt innerhalb von 20 Minuten auf den Wert vor der letzten Zigarette.
- ✓ Temperatur von Haut und Händen steigen innerhalb von 20 Minuten auf Normalwerte.
- ✓ Nach 8 Stunden wird der Körper wieder besser mit Sauerstoff versorgt, weil der Kohlenmonoxidspiegel auf normale Werte sinkt.
- ✓ Nach 24 Stunden verringert sich das Herzinfarkttrisiko.
- ✓ In einem Zeitraum von 2 bis 14 Wochen verbessern sich die Kreislauftsituation und die Lungenfunktion, Raucherhusten und Kurzatmigkeit gehen zurück.
- ✓ Verringerung des Risikos für Herz- und Gefäßerkrankungen ab 12 Monaten Rauchfreiheit.
- ✓ Verringerung des Risikos für Krebserkrankungen.
- ✓ Lungenkrebsrisiko ist nach 10 Jahren wieder gleich hoch wie bei Nichtrauchern.
- ✓ Mundhöhlen-, Luftröhren-, Speiseröhren-, Harnblasenkrebs-Risiko sinken ab.
- ✓ Länger selbstbestimmt leben bei guter Gesundheit – mehr als 40% der RaucherInnen erreichen das 70. Lebensjahr nicht.

---

<sup>1</sup> Beispielhafte Aufzählung

## **GESUNDHEITSGEFAHREN DURCH DAS RAUCHEN**

- Der Tabakrauch enthält ein Gemisch aus mehreren tausend Substanzen, wobei 90 der enthaltenen Stoffe nachweislich krebserregend (kanzerogen) sind oder im Verdacht stehen, Krebs zu erzeugen (DKFZ, 2009)
- Weltweit stirbt alle 6 Sekunden eine Person an tabakassoziierten Erkrankungen (Mathers CD, et al. 2006)
- In Österreich sind es etwa 14.000 Menschen pro Jahr (Aigner, Homeier, Koessler, Zwick & Lichtenschopf, 2005)
- RaucherInnen sterben mit einer Wahrscheinlichkeit von 50% an einer tabakinduzierten Erkrankung und dies zu 25% vor Erreichen des 70. Geburtstages (Doll et al., 2004)

## **Literaturverzeichnis**

Deutsches Krebsforschungszentrum (Hrsg.):  
Krebserzeugende Substanzen im Tabakrauch, Heidelberg, 2009

Mathers CD, et al. Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030.  
PloS Med 2006; 3:e442.

Aigner K, Homeier I, Koessler W, Lichtenschopf A, Zwick H. Standards der Raucherentwöhnung,  
Konsensus der OGP. Wien Klin Wochenschr, 117 (Suppl. 2): 2005.

Doll R, Peto R. Mortality in relation to smoking: 50 years observation on male British doctors.  
BMJ 2004; 328:1519.

## **RAUCHSTOPPTELEFONE (QUITLINES) ALS SCHNITTSTELLE IN DER TABAKKONTROLLE, PRÄVENTION UND ENTWÖHNUNG**

In den Maßnahmen zur Tabakkontrolle, Tabakprävention und -entwöhnung spielen Quitlines eine wichtige Rolle. Sie haben sich seit den 1990er Jahren ausgehend von Kalifornien international etabliert. Auf gesellschaftlicher Ebene bieten Rauchstopptelefone relevante Interventionsmaßnahmen. So gibt es zumindest drei Ansätze, den Erfolg von Tabakentwöhnung in der Bevölkerung zu erhöhen:

- Erhöhung der Rauchstopppversuche
- Vermittlung evidenzbasierter Angebote zur Tabakentwöhnung
- Erhöhung der Effektivität dieser Angebote

Zu allen drei Aspekten leisten Quitlines einen Beitrag. Sie regen zum Rauchstopp an, unterstützen und begleiten den Rauchstopp, vermitteln zu vorhandenen Angeboten weiter und bieten Nachbetreuung für in Anspruch genommene Angebote an (z.B. Faxkooperation zur Rückfallprophylaxe) (Mc Affee 2009). Die WHO empfiehlt für die Gesamtbevölkerung neben dem Rat zum Rauchstopp durch AllgemeinmedizinerInnen und Pharmakotherapie zur Tabakentwöhnung als dritte Intervention Quitlines aufgrund ihrer Effektivität und Kosteneffizienz (WHO, 2004). In den österreichischen Standards zur Tabakentwöhnung (Lichtenschopf, 2010) wird in den 10 Hauptempfehlungen ebenfalls der Stellenwert des Rauchertelefons als Intervention zur Entwöhnung hervorgehoben.

Es hat sich herausgestellt, dass Quitlines, nicht nur jene beim Rauchstopp unterstützen, die die Quitlines direkt kontaktieren, sondern dass die Existenz und Bewerbung von Quitlines indirekt die Rauchstopppversuche in der Bevölkerung erhöhen kann (WHO, 2011).

Auf individueller Ebene bieten Quitlines konkrete wirksame und effektive Möglichkeiten der persönlichen Beratung. Obwohl das Prinzip der Telefonberatung für viele auf den ersten Blick abstrakt und schwer vorstellbar ist, hat sich das Konzept der proaktiven Beratung (Rückrufe durch die Quitline nach dem Erstkontakt durch den Raucher oder die Raucherin) als wirksame Form der Telefonberatung auch für stark abhängige Raucher/innen erwiesen (Fiore, 2008, Stead 2004).

### **Die Vorteile des Mediums können in diesem Themenfeld für alle Bevölkerungsgruppen ideal genutzt werden:**

- ✓ Niederschwelligkeit – ein Griff zum Telefon genügt
- ✓ Kosteneffektivität – max. € 10 Cent bei Anruf unter 0810 810 013, bei proaktiven Rückruf komplett kostenfrei
- ✓ Ortsunabhängigkeit – Beratung zu Hause
- ✓ Keine Anfahrtswege – weder Kosten noch Wege sind nötig, um Beratung in Anspruch zu nehmen
- ✓ Keine Wartezeiten – wenn beide Leitungen besetzt sind, kann eine Nachricht für einen Rückruf hinterlassen werden
- ✓ Anonymität – keine Namensnennung oder Angabe von Versicherungsnummer nötig
- ✓ Für die Gesamtbevölkerung – der Service ist für alle Anruferinnen und Anrufer verfügbar, unabhängig von Bundesland oder Versicherung

Im Idealfall ergänzen sich Maßnahmen der Tabakkontrolle und Tabakprävention (Gesetze zum Nicht-raucherschutz, Kampagnen zum Schutz vor Passivrauch, Präventionsstrategien) und Tabakentwöhnangebote in verschiedenen Settings.

Das Rauchertelefon leistet zu gesellschaftlichen und zu individuellen Aspekten rund ums Thema Tabak einen wichtigen Beitrag, der auch weiterhin noch ausbaufähig ist, um die hohe Prävalenz der Tabakabhängigen mit all ihren Folgeerscheinungen in Österreich langfristig zu reduzieren.

### **DAS ÖSTERREICHWEITE RAUCHERTELEFON – 0810 810 013 – WWW.RAUCHERTELEFON.AT**

Eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Bundesländer und des Bundesministeriums für Gesundheit, betrieben von der NÖGKK

Der Großteil der Raucher und Raucherinnen raucht schon lange nicht mehr freiwillig. In vielen Fällen hat sich eine chronische Abhängigkeit von Nikotin entwickelt. Ein Rauchstopp fordert dann Vorbereitung, Planung und Unterstützung. Schnelle und professionelle Hilfe dabei bietet das Rauchertelefon von Montag bis Freitag zwischen 10:00 und 18:00 Uhr. Speziell ausgebildete Klinische- und Gesundheitspsychologinnen informieren und beraten österreichweit unter der Nummer 0810 810 013. Auf Wunsch werden Anruferinnen und Anrufer mit bis zu 5 Folgegesprächen bei der Planung und Umsetzung des Rauchstopps begleitet.

### **Das Angebot des Rauchertelefons**

- telefonische Beratung zur Tabakentwöhnung
- Unterstützung und Begleitung beim Start in die Rauchfreiheit
- Nachbetreuung in Rückfallkrisen
- Informationen rund ums Thema Rauchen
- Weitervermittlung an öffentliche Angebote als österreichweite Schnittstelle
- Folder und Poster zu spezifischen Themen (z.B. COPD, Jugendliche, Schwangerschaft)
- Fremdsprachige Informationen als Folder und auf der Homepage (aktuell: deutsch – türkisch)

### **Rauchfrei per Mausclick**

Auf der Homepage des Rauchertelefons [www.rauchertelefon.at](http://www.rauchertelefon.at) sind weiterführende Informationen zum Thema Rauchen, österreichweite Angebote zur Tabakentwöhnung sowie Tipps und Tricks zum Rauchstopp rund um die Uhr verfügbar. Ein wöchentlicher Blog behandelt Themen rund um Tabak und Nikotin und verweist auf aktuelle Angebote zur Tabakentwöhnung. Auch Beratung per E-Mail wird angeboten. Eine Facebook-Seite sowie eine eigene Kategorie für Jugendliche auf der Homepage spricht jugendliche RaucherInnen an.

### Kontakt

0810 810 013

Montag bis Freitag: 10:00 – 18:00 Uhr

Österreichweit max. 10 Cent/min

E-Mail: [info@rauchertelefon.at](mailto:info@rauchertelefon.at)

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



### Für Fragen zum österreichweiten Rauchertelefon

Christian Kysela ([christian.kysela@noegkk.at](mailto:christian.kysela@noegkk.at))

MMag. Sophie Meingassner ([sophie.meingassner@noegkk.at](mailto:sophie.meingassner@noegkk.at))

### Zahlen zur Nutzungsfrequenz des Rauchertelefons 2012 (gerundet)

4.500 Anrufe unter 0810 810 013 – Anrufe im Callcenter

4.500 Inbound und Outbound Kontakte (jeder persönliche Kontakt zu einer Beraterin)  
(18 Kontakte pro Arbeitstag)

3.500 Informations- und Beratungsgespräche

1.867 Erstanrufe  
(7 Erstanrufe/Tag)

2.400 KlientInnen gesamt

### Gesamtzahlen seit Beginn 2006 (gerundet)

33.000 Anrufe seit Beginn Juni 2006 bis Ende März 2013

12.000 davon konnten innerhalb der Öffnungszeiten bearbeitet werden

26.400 Kontakte (inbound und outbound)

19.900 Gespräche

13.900 KlientInnen

### Literaturverzeichnis

Centers for Disease Control and Prevention. (September 2004). *Telephone Quitlines: A Resource for Development, Implementation, and Evaluation*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, Final Edition, S. 5–6.

Fiore MC., Jaén CR., Baker TB. et al. (May 2008). *Treating tobacco use and dependence: 2008 Update*. Clinical Practice Guideline. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services.

Public Health Service. Download vom 02.07.2008 von

[http://www.surgeongeneral.gov/tobacco/treating\\_tobacco\\_use08.pdf](http://www.surgeongeneral.gov/tobacco/treating_tobacco_use08.pdf)

Lichtenschopf, A. (2010) *Standards der Tabakentwöhnung*. Konsensus der Österreichischen Gesellschaft für Pneumologie – Update 2010. Springer: Wien, New York

McAfee, T. (2009). *Tobacco Cessation: Can we Step up the success rates?* 14th World Conference on Tobacco or Health. Mumbai. [www.14wctoh.org](http://www.14wctoh.org)

Stead, LF., Lancaster, T., Perera R. (2004). *Telephone counselling for smoking cessation* (Cochrane Review) & Sons, Ltd.

WHO. (2004). *European Strategy for Smoking Cessation Policy*. European Tobacco Control Policy Series. Kopenhagen: WHO Regional Office for Europe.  
([http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0017/68111/E80056.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0017/68111/E80056.pdf))

WHO (2011). *Developing and Improving national toll-free tobacco quit line services*. A World Health Organization manual ([http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241502481\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241502481_eng.pdf))



### Die Kampagne „Dein Tipp für Julia“

Die Anzahl der rauchenden Frauen in Österreich nimmt zu. Fakt ist, dass 29% der 15-jährigen Mädchen bereits regelmäßig einmal pro Woche rauchen.

Um junge Frauen zwischen 18 und 34 Jahren für ein rauchfreies Leben zu sensibilisieren, starteten der Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und das Rauchertelefon im Vorfeld des Weltnichtrauchertages eine neue Kampagne. Ziel ist es, für das Thema Tabakabhängigkeit zu sensibilisieren.

„**Dein Tipp Für Julia**“ ist eine interaktive Rich-Media-Kampagne, bei der die Zuseherinnen die Möglichkeit haben, den Lauf der Dinge zu beeinflussen. Im Mittelpunkt steht Julia, eine junge Frau, die vor ein paar Wochen mit dem Rauchen aufgehört hat. Aber als sie beim Zusammenräumen ihrer Wohnung eine Zigarettenschachtel findet, bekommt sie plötzlich wieder große Lust. Sie merkt, dass sie doch nicht so standhaft rauchfrei ist, wie sie glaubte.

Julia beschließt, sich via YouTube an die Internet-Gemeinde zu wenden – die Zuseherinnen und Zuseher sollen per Mausclick entscheiden: Rauchen oder Nichtraucher? Am Ende des Videos führen zwei Links zu ihrer Homepage [www.juliarauchfrei.at](http://www.juliarauchfrei.at). Dort können die ZuseherInnen Julia vom Rauchen abhalten. Dabei gibt man die Tipps in ein Textfeld über dem Videofenster ein. Julia belohnt jeden brauchbaren Ratschlag mit einem unterhaltsamen Video, in dem sie den jeweiligen Tipp in die Tat umsetzt. Aber auch bei unpassenden Tipps hat Julia eine Antwort parat: Sie greift zum Telefonhörer und ruft das Rauchertelefon an, um sich beraten zu lassen. In diesem Fall wird auch ein Banner eingeblendet, über den die Besucher auf die Webseite des Rauchertelefons gelangen können.

Die Kampagne „Dein Tipp für Julia“ verlagert den kommunikativen Schwerpunkt: Weg von den Gefahren des Rauchens – und hin zu den Angeboten für Aufhörwillige. Dabei wird das Rauchertelefon als erste Adresse für Aufhörwillige positioniert. Unter 0810 810 013 finden all jene professionelle Unterstützung, die den Rauchstopp ernsthaft durchziehen wollen. Denn mit Unterstützung gelingt der Rauchstopp leichter!

### LINKS:

[www.youtube.com/watch?v=VcU5iyMjI2s](http://www.youtube.com/watch?v=VcU5iyMjI2s)

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

[www.facebook.com/Rauchertelefon](http://www.facebook.com/Rauchertelefon)

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

## CREDITS:

### Auftraggeber:

Hauptverband der österr. Sozialversicherungsträger (Projektleitung: Stephanie Stürzenbecher, MA)  
in Kooperation mit dem Rauchertelefon (Projektleitung: Mag. Barbara Gravogl, MA)

### Auftragnehmer:

Agentur: Boom Jelly | Branding – Advertising – Digital  
Idee/Konzept/Design/Projektleitung: Marc Wieser  
Idee/Konzept/Text: Markus Seiwald  
Jun. Texter: Silvio Schild

### Subauftragnehmer:

Web Produktion: Internetkultur (Christoph Peter)  
Film Produktion: Kaiserschnitt Film (Florian Niederwimmer & Matthias Papst)  
Schauspielerin: Sophia Grabner  
Regie: Deniz Cooper  
Postproduktion: Florian Grünberger  
Ton: Primitive Studios (Andreas Pils)  
Styling & Make Up: Kamila Kowal

## DIE KAMPAGNE IN ZAHLEN VON 21. JÄNNER BIS 21. MAI 2013 (GERUNDET)

### Die Webseite [www.juliarauchfrei.at](http://www.juliarauchfrei.at)

Besucher gesamt: 10.500  
Besucher wiederkehrend: 1.600  
Seitenaufrufe: 16.000  
Gesamte Eingaben (Tipps) im Textfeld: 97.000  
Durchschnittliche Eingaben pro Besuch: 19  
Durchschnittliche Besuchszeit: 6 Min 45 Sek.

### Die Videos

Anzahl der Videos: 39  
Anzahl der Tipp-Clips: 20  
Gesamtwiedergabe: 45.996 Minuten (31 Tage, 22 Stunden und 36 Minuten)

### Das Ranking der Videoaufrufe (vollständig abgespielt)

1. Rauchen Ja: 3.660	10. Putzen: 525	19. Schreien: 205
2. Rauchen Nein: 3.125	11. Schlafen: 525	20. Zigarette zerbrechen: 200
3. Sport: 1.440	12. Freundin anrufen: 520	21. Entwöhnungsmittel: 195
4. Essen: 1.335	13. Fernsehen: 465	22. Rauchertelefon anrufen: 195
5. Tanzen: 915	14. Singen: 435	23. Handwerken: 175
6. Trinken: 875	15. Hairstyling: 425	24. Musizieren: 175
7. Freunde: 715	16. Spielen: 420	25. Gedicht aufsagen: 150
8. Lesen: 635	17. Shopping: 370	26. Luft anhalten: 145
9. Kaugummi: 530	18. Internet surfen: 240	

### Das Top 10 Ranking der Eingaben, die nicht als Video Antwort umgesetzt wurden

1. Liebe & Sex	6 Lernen
2. Kochen	7. Schreiben
3. Schwimmen/Duschen	8. Spazieren
4. Lachen	9. Zähne Putzen
5. Drogen (div.)	10. Beten

### YouTube

Aufrufe → Clip: "Intro": 11.600  
Click → Clip "Rauchen Ja": 2.810  
Click → Clip "Rauchen Nein": 2.600

### Facebook

Erreichte Personen: 226.550  
„Gefällt mir“-Angaben vor Kampagnenstart: 100  
Aktuelle „Gefällt mir“-Angaben: 1.440  
Clicks auf Werbeanzeigen: 13.500  
Impressionen: 8,68 Mio  
Handlungen, die dadurch bewirkt wurden: 10.250

### Google

Clicks auf Werbeanzeigen: 1.700  
Impressionen: 660.000

### Die Webseite des Rauchertelefons

Kampagnenzeitraum (Februar 2013 bis Mai 2013): 10.668 Besuche  
Vergleichszeitraum (Oktober 2012 bis Jänner 2013): 7.192 Besuche  
Auf [www.rauchertelefon.at](http://www.rauchertelefon.at) konnten somit 48% mehr Besuche verzeichnet werden.