

Rauchfrei durchs neue Jahr

Mit der Österreichischen Gesundheitskasse den Rauchstopp schaffen.

Wer raucht, kennt ihn meist gut: den Neujahrsvorsatz, endlich rauchfrei zu werden. Begleitung hierbei bieten die unterschiedlichen Angebote der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK). Das Rauchfrei-Telefon und ambulante Entwöhnangebote unterstützen telefonisch, in Präsenz und online beim Rauchstopp, assistieren bei der Umstellung von festgefahrenen Routinen und sorgen auch bei Rückfällen für neue Motivation.

Rauchfreier Tag, Monat ...

Was anfangs unvorstellbar klingt, kann schnell Realität werden. Aus einer nicht gerauchten Zigarette wird ein rauchfreier Tag, aus einem rauchfreien Monat ein ganzes Jahr. Und keine Sorge: Startschuss muss nicht immer am 1. Jänner sein. Nach einem Rauchstopp stellt sich der Körper schnell wieder um, die Auswirkungen sind in wenigen Wochen und Monaten bereits spürbar.

Welche Vorteile er mit sich bringt? Das zeigt der folgende Jahresüberblick:

- Jänner: Ihr **Geruchs- und Geschmackssinn** hat sich verbessert.
- Februar: Ihre **Haut** wird wieder besser durchblutet.
- März: Ihr **Kreislauf** und Ihre **Lungenfunktion** verbessern sich. Sie bekommen wieder besser Luft, können leichter Stufen steigen und werden nicht so schnell kurzatmig.
- April: Ihre **Verdauung** verbessert sich. Der Stoffwechsel hat sich umgestellt.
- Mai: Sie sind weniger müde. Passend zum Frühling starten Sie mit **vollen Energiereserven** wieder richtig durch.
- Juni: Sie bemerken, dass Sie Ihr Leben und Ihre **Gewohnheiten** wieder selbst in der Hand haben. Sie vermissen die Zigarette kaum noch und fühlen sich frei.
- Juli: Sie sind nun schon über ein halbes Jahr rauchfrei. **Belohnen** Sie sich dafür!
- August: Auch wenn Sie beim gemütlichen Zusammensitzen vielleicht hin und wieder ans Rauchen denken, können Sie richtig stolz



auf sich sein. Genießen Sie nach langer Zeit endlich wieder einen **rauchfreien Sommer!**

- September: **Hustenanfälle, Verstopfung der Nasennebenhöhlen, Müdigkeit und Kurzatmigkeit** gehen zurück. Die Flimmerhärchen in Ihrer Lunge können wieder besser Fremdstoffe herausfiltern.
- Oktober: Durch Ihren Rauchstopp haben Sie Ihre **Ausgaben** reduziert und viel Geld gespart. Gönnen Sie sich doch mal etwas – etwa einen Ausflug in die Therme, ganz ohne lästiges Rauchen in der Kälte.
- November: Sie sind weniger anfällig für **Infekte**.
- Dezember: Das Risiko einer **Herzgefäßerkrankung** sinkt von Tag zu Tag. Es ist aktuell nur mehr halb so hoch wie bei Rauchern.

Im Dezember angelangt, bringt die Rauchfreiheit gleich ein wertvolles Weihnachtsgeschenk mit sich: das persönliche Rauchfrei-Jubiläum. Wer es schafft, langfristig durchzuhalten, kann sich beim Rauchfrei-Telefon melden und bekommt für die rauchfreie Zeit eine Urkunde von den Beratern des Rauchfrei-Telefons zugeschickt.

Umfangreiche Unterstützung

Das ganze Jahr über bietet das Rauchfrei-Telefon kontaktlose Angebote für einen erfolgreichen Rauchstopp. Rauchern steht die Beratung des Rauchfrei-Telefons von Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr zur Verfügung. Auch wer bereits aufgehört hat und Unterstützung beim Durchhalten oder nach einem Rückfall braucht, erhält diese unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 810013.

Neben der bewährten Rauchfrei-Beratung steht die kostenlose Rauchfrei-App (www.rauchfreiapp.at) 24 Stunden am Tag als kleiner Helfer in der Hosentasche zur Verfügung. Umfangreiche Informationen rund um das Thema Tabakentwöhnung, Effekte auf die eigene Gesundheit und Tipps zur Motivation präsentiert auch die Website des Rauchfrei-Telefons unter www.rauchfrei.at.

Darüber hinaus finden regional regelmäßig Kurse zur Raucherentwöhnung statt, vor Ort und auch online. Diese werden laufend an die aktuell geltenden Coronamaßnahmen angepasst, um eine sichere Durchführung zu gewährleisten. Bis zu sechs Wochen lang begleiten erfahrene Psychologen bei der Veränderung des Rauchverhaltens. [DT](#)

Quelle: Österreichische Gesundheitskasse

Unternehmen wollen geimpfte Mitarbeiter

Sicherheit am Arbeitsplatz durch 3G.



Arbeitsminister Martin Kocher (ÖVP) will beim Thema 3G am Arbeitsplatz „abwarten“, wie sich die Arbeitgeber weiter verhalten. „Wir sehen, dass immer mehr Unternehmen aus Sicherheitsgründen wollen, dass ihre Mitarbeiter geimpft sind“, sagte Kocher am Rande einer Pressekonferenz Mitte Januar in Wien. Momentan sei der Arbeitsmarkt groß genug, um für alle noch offene Stellen zu haben. „Im Moment gibt es wenige Problemfelder.“

„Das unterste Sicherheitsnetz, damit es Sicherheit am Arbeitsplatz gibt, ist 3G“, so Kocher. Arbeitgeber könnten sich aber aussuchen, ob sie von den Arbeitnehmern 2G verlangen. Die Nachfrage, ob jemand geimpft oder genesen ist, sei bei Bewerbungsgesprächen möglich, darüber seien sich „die meisten Experten einig“, so Kocher.

„Wir wollen Arbeitsrecht nicht mit Impfpflichtgesetz vermischen“, bekräftigte der Politiker. „Es gibt keine direkte Verbindung. Auch bei anderen Impfungen und Krankheiten gibt es Implikationen auf den Arbeitsplatz.“ Insgesamt sei der Arbeitsmarkt unterschiedlich, was verschiedene Impfanforderungen betreffe, strich Kocher unter anderem den Gesundheitsbereich hervor, wo 2G gilt. [DT](#)

Quelle: www.medinlive.at

Das kennt auch der Zahnarzt

Rückenschmerzen und Verspannungen sind globale Probleme.



Zumindest einmal pro Woche leiden mehr als die Hälfte der Österreicher an Verspannungen oder Rückenschmerzen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, zeigte eine Studie des Online-Marktforschers Marketagent, bei der weltweit rund 186.000 Personen aus 75 Ländern befragt wurden. 23,2 Prozent der Befragten – und somit fast ein Viertel – hat fast täglich Rückenprobleme.

Frauen häufiger betroffen

Während 37 Prozent der Männer über regelmäßig auftretende Probleme klagen, kämpft mehr als die Hälfte der Frauen dagegen an (53 Prozent). Vor allem die Nordamerikaner leiden am häufigsten darunter. Drei von zehn Befragten haben Tag für Tag dagegen anzukämpfen. In Europa ist die Zahl zwar etwas geringer, aber immer noch empfindet beinahe jeder Vierte täglich aufs Neue ein unangenehmes Gefühl im Rücken. Am seltensten betroffen sind die Menschen in Afrika: Hier geben lediglich 16 Prozent an, täglich Einschränkungen in ihrem Bewegungsapparat zu verspüren.

Die Lage in Österreich

Die österreichischen Befragten leiden vor allem unter Schmerzen im unteren Rücken (62 Prozent) und im Nackenbereich (49 Prozent). Aber auch der Schulterbereich (33,4 Prozent), der obere Rücken (25 Prozent) und der Ischias (11,4 Prozent) schaffen Probleme.

Jeder Fünfte in Österreich fühlt sich durch die Rückenschmerzen eher eingeschränkt. Hierzulande gehen die meisten mit Massagen und Sport dagegen an (je

vier von zehn Personen). 31,1 Prozent der Befragten nehmen Schmerzmittel, 25,7 Prozent machen Yoga bzw. gezielte Dehnübungen, 22,7 Prozent gehen zur Physiotherapie. Sechs von zehn Personen achten auf eine bewusste Körperhaltung beim Hochheben und Abstellen schwerer Gegenstände. Knapp vier von zehn in Österreich geben im Alltag auf eine bewusste Sitzposition acht. [DT](#)

Quelle: www.medinlive.at

ANZEIGE

calaject.de

„schmerzarm+komfortabel“