



**Rauchfrei
im Mai**


Herzlich
willkommen!

**Vorstellung des
Mitmachmonats
Rauchfrei im Mai**



 Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit
  Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.
  IFT-NORD
Institut für Therapie- und
Gesundheitsforschung

Warum gibt es Rauchfrei im Mai?



- Der Konsum von Zigaretten, Tabakerhitzern und E-Zigaretten ist nach wie vor weit verbreitet
- Die Zahl ernsthafter Aufhörversuche ist in den letzten Jahren gesunken
- Viele Raucher:innen sind ihrem eigenen Konsum gegenüber ambivalent eingestellt und würden „eigentlich“ gerne aufhören

Was ist Rauchfrei im Mai?



- Ein bundesweiter Mitmachmonat im Mai zum Rauchstopp
- Durchführung/wissenschaftliche Begleitung: Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung, IFT-Nord gGmbH in Kiel
- Rauchfrei im Mai wird gefördert durch das Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIÖG)



die Deutsche Krebshilfe



Was sind die Ziele von Rauchfrei im Mai?



- Erhöhung der Rauchstoppmotivation in der Bevölkerung
- Häufigkeit ernsthafter Rauchstoppversuche steigern
- Verknüpfung mit existenten Angeboten zum Rauchstopp

Wie läuft Rauchfrei im Mai?



Wann: 1. bis 31. Mai

Wer kann teilnehmen: alle über 18 Jahre, die regelmäßig Zigaretten, E-Zigaretten oder Tabakerhitzer nutzen

Wie funktioniert die Begleitung: täglich Tipps via App, E-Mail, WhatsApp oder Social Media

Warum mitmachen: für die Gesundheit und die Chance auf den Hauptgewinn von 1.000€!

Wer kann gewinnen: Alle, die im Mai 2026 rauchfrei waren

Wie wird geprüft: Nikotintest beim Hausarzt/bei der Hausärztin

Preis: Nur bei nachgewiesener Rauchfreiheit

Wo: www.rauchfrei-im-mai.de



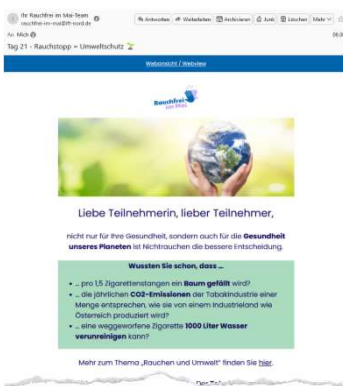
Jetzt
anmelden
bis 30. April
2026!



Wege der Begleitung: tägliche Nachrichten



E-Mail-Newsletter



WhatsApp-Kanal



App (ab April)



Instagram-Kanal



Under construction

Verknüpfungen mit weiteren Angeboten



Weitere Angebote zum Rauchstopp

Hier finden Sie Unterstützung, wenn Sie jetzt mit dem Rauchen aufhören möchten.

Die BIÖG-Telefonberatung zur
Rauchentwöhnung

0800 8 313131*


*kostenfreie Servicenummer

Das rauchfrei-Ausstiegsprogramm des BIÖG

rauchfrei-info.de

Angebote zur Rauchentwöhnung in Ihrer Nähe

anbieter-rauchberatung.de

Rauchfrei-info bei Instagram 

@rauchfrei_info

Digitale Gesundheitsanwendungen (Apps auf
Rezept) zur Unterstützung beim Rauchstopp

DiGA-Verzeichnis

Ihr persönliches Onlineprogramm für eine
gesunde Schwangerschaft

Iris-plattform

Was bietet Rauchfrei im Mai?



- Ein niedrigschwelliger Anlass, den Rauchstopp anzugehen
- Kostenlose Teilnahme
- Möglichkeiten als Türöffner für andere Gesundheitsthemen
- Verknüpfung mit intensiveren Maßnahmen, z. B. als Ergänzung bestehender BGM- und Gesundheitsangebote im Betrieb

Gesundheitseinrichtungen haben noch Luft nach oben Erreichungswege im Jahr 2025



Nur 3% der Teilnehmenden wurden 2025 über eine medizinische Einrichtung auf das Projekt aufmerksam

Abschlussbefragung Juni (insg. 5.474 Nennungen)

Erreichungswege	Anzahl	Anteil	Rang
Arbeit	1.062	19,40%	2
Arztpraxis/medizinische Einrichtung	163	2,98%	7
Apotheke	27	0,49%	10
Bekannte/Familie	746	13,63%	4
Beitrag in sozialen Medien	127	2,32%	6
Bericht in der Presse	62	1,13%	8
Werbung im Internet/soz. Medien	484	8,84%	3
Werbeplakat	3.089	56,43%	1
Werbung im Radio	113	2,06%	5
Werbung auf Streamingdiensten	25	0,46%	11
Hinweis in einer Rauchstopp-App	90	1,64%	9
Weiß nicht	94	1,72%	12
Sonstiges	107	1,95%	13

Was sind die Vorteile für Gesundheitseinrichtungen?



- Gesundheit sichtbar machen: Signal für Engagement und Förderung der Gesundheit der Mitarbeitenden
- Teamgeist und Motivation stärken: Gemeinsame Teilnahme fördert Zusammenhalt
- Anknüpfungspunkt für weitere Aktionen: Motivation für weitere Präventionsmaßnahmen und Gesundheitstage
- Arbeitgeberattraktivität erhöhen: Positives Signal für Mitarbeitende und Bewerbende
- Geringer Organisationsaufwand: Fertige Materialien und externe Begleitung verfügbar



Was können Gesundheitseinrichtungen tun?



- Herunterladen und Nutzung von Medien aus dem Download-Bereich auf der Website um auf eigener Website, im Intranet oder auf Social-Media-Kanälen auf die Mitmachinitiative aufmerksam zu machen.
- Bestellung von Printprodukten (Poster, Postkarten) zum Aushang oder zur Weitergabe.
- Verknüpfung von Rauchfrei im Mai mit eigenen oder weiteren Angeboten zum Rauchstopp, z. B. lokalen Gesundheitspartnern.
- Durchführung einer eigenen Rauchfrei-Aktion, z. B. mit (temporären) Angeboten für rauchfreie Pausen.
- Prüfung zusätzlicher Anreize, z. B. eines internen Betriebspreises
- Für weitere Infos oder Fragen steht das Rauchfrei im Mai-Team zur Verfügung



Printmaterialien: Postkarten und Poster



Kostenfreie Bestellung unter
<https://www.rauchfrei-im-mai.de/materialbestellung>



Viele (digitale) Materialien im Download-Bereich



Logo

Das Rauchfrei im Mai Logo für Web-Anwendungen	Das Rauchfrei im Mai Logo für Print-Anwendungen
Datensatzform: JPG Dateigröße: 284 KB Dateiformat: PNG Dateigröße: 89 KB	Datensatzform: EPS Dateigröße: 889 KB Dateiformat: TIFF Dateigröße: 16.832 KB
Das Rauchfrei im Mai Logo, einfarbig, Version 1	Das Rauchfrei im Mai Logo, einfarbig, Version 2
Datensatzform: EPS Dateigröße: 2.864 KB	Datensatzform: EPS Dateigröße: 1.864 KB
Datensatzform: MP4 Dateigröße: 1.648 KB	Datensatzform: MP4 Dateigröße: 833 KB

Elemente für Social Media

Online-Banner

Zugang unter <https://www.rauchfrei-im-mai.de/mediengalerie>

Informationsblatt für Betriebe



Informationen zum Mitmachmonat

Zahlen und Fakten

- Im Jahr 2021 rauchten in Deutschland 16,6 Millionen Personen im Alter von 18 bis 84 Jahren konventionelle Tabakprodukte (22,7 % der Population), E-Zigaretten wurden von 4,3 % (22 Millionen) und Tabakerhitzer von 1,3 % (6,66 Millionen) genutzt.
- Nach Daten der Deutschen Befragung zum Rauchverhalten* gingen zwischen 2017 und 2023 die erreichten Rauchstoppversuche kontinuierlich zurück.

Ziele des Vorhabens

Umsetzung eines bundesweiten Mitmachmonats, um die Rauchstoppmotivation in der Bevölkerung zu erhöhen und die Anzahl der erreichten Rauchstoppversuche zu steigern.

Zielgruppe

Erwachsene ab 18 Jahren, die zum Zeitpunkt der Anmeldung regelmäßig rauchen (Zigaretten, Zigarren, Heile oder Wasserpfeife), Tabakerhitzer oder E-Zigaretten nutzen.

Alle weiteren Informationen unter: www.rauchfrei-im-mai.de

Was bietet Rauchfrei im Mai?

- Einen Countdown bis Ende April 2026 mit Hilfen zur Vorbereitung auf den Start in die Rauchfreiheit.
- Tägliche Inspirationen vom 1. bis zum 31. Mai 2026.
- Begleitung via Mail, App und Social Media.
- Wöchentlich Tipps für angemeldete Unterstützerinnen.
- Abschlussbefragung sowie Gewinnlosung Anfang Juni 2026.
- Wissenschaftliche Begleitung durch Eingangs- und Nachbefragung.

Ein attraktives Angebot auch für Ihren Betrieb!

21.110 waren im Mai 2023 dabei!

Erfahrungen aus dem Jahr 2025

- 2110 Raucherinnen sowie 2106 Unterstützerinnen haben sich angemeldet.
- Viele Teilnehmer*innen wurden über die Anmeldestelle auf die Aktion aufmerksam.
- 5.573 Personen nahmen an der Nachbefragung im Juni teil.
- 50 % der Teilnehmer*innen der Nachbefragung gaben an, den Rauchstopp im Mai geschafft zu haben.
- Bezogen auf die Gesamtzahl der Teilnehmer*innen und mit der konservativen Annahme, dass diejenigen Personen, die nicht an der Nachbefragung teilnahmen, weiterhin oder wieder rauchen, wurden 16 % erfolgreich rauchfrei.
- Von denen, die den Rauchstopp nicht (komplett) geschafft haben, rauchten 59 % im Mai weniger und 87 % gaben an, den nächsten Rauchstopp fest eingeplant zu haben.
- 90 % würden Rauchfrei im Mai weiterempfehlen.

Publikationen

Fördern Sie gerne unter rauchfrei-im-mai@ft-nord.de unsere Artikel zum Konzept und den Teilnehmer*innen sowie zu den Ergebnissen aus dem Jahr 2024 an.

Sie möchten Rauchfrei im Mai in Ihrer betrieblichen Arbeit einsetzen?

- Laden Sie Medien aus unserer Galerie unter www.rauchfrei-im-mai.de herunter und machen Sie auf Ihrer Webseite, im Intranet oder auf Ihren Social-Media-Kanälen auf die Mitmachinitiative aufmerksam.
- Bestellen Sie unsere Printprodukte (Poster, Postkarten) zum Aushang oder zur Weitergabe.
- Motivieren Sie rauchende Patient*innen und Kolleg*innen zur Teilnahme.
- Verknüpfen Sie Rauchfrei im Mai mit Ihren eigenen oder weiteren Angeboten zum Rauchstopp.
- Stärken Sie eine eigene Rauchfrei-Aktion in Ihrem Betrieb.
- Melden Sie sich bei weiteren Wünschen und Fragen bei uns!

Sie haben noch Fragen?
Melden Sie sich unter rauchfrei-im-mai@ft-nord.de

Mach mit!

Organisiert von: **FT-NORD** (Forschungstransfer Nord)

Partner durch: **Deutsche Krebskollaboration**

Informationen zum Download und zu den Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.rauchfrei-im-mai.de

Zugang unter <https://www.rauchfrei-im-mai.de/mediengalerie>

Erfahrungen aus 2025



Das Beste an meinem Leben als Nichtraucherin ist mehr Freiheit! Ich muss keine mehr vorm Fliegen rauchen. Ich muss keine mehr mit einem Glas Wein rauchen. Ich muss keine mehr morgens mit dem Kaffee rauchen. Ich muss keine mehr rauchen, um mich zu beruhigen. Ich muss keine mehr rauchen um zu entspannen.

Mein Tipp für Menschen, die rauchfrei werden möchten: Bewusst die Gedanken umstellen und sich selbst sagen: Ich bin rauchfrei. Dann die Zigaretten und deren Funktion aufschreiben und sich neue Mechanismen (besonders für die ersten zwei Wochen) aufschreiben. Bewusst Situationen meiden, die ans Rauchen erinnern. Sich klar machen, dass das Verlangen nach 3 Minuten vorbei ist (eine Songlänge zum Beispiel). Dass es trotzdem schwierig ist in den ersten Tagen/Wochen. Aber es wirklich mit jedem Tag leichter wird.

Teilnehmerin, 29 Jahre alt, rauchte 13 Jahre lang täglich und hatte zuvor noch keinen Aufhörversuch unternommen.

Teilnahmen 2025

21.110 Raucher:innen
(2024: 6.386)
Mittleres Alter: 42,6 Jahre
(Spanne 18-98)
53 % Frauen
2.106 Unterstützer:innen

➔ **95,6 % der teilgenommenen Raucherinnen und Rauchern würden eine Teilnahme bei Rauchfrei im Mai weiter empfehlen**

Mehr unter <https://www.rauchfrei-im-mai.de>

Hoch die Hände Kippenende



Mach mit!

www.rauchfrei-im-mai.de

Mehr Informationen und Fragen:
Rauchfrei-im-Mai@ift-nord.de

www.rauchfrei-im-mai.de

