

# Rauchfrei im Mai 2024

In Deutschland versterben pro Jahr schätzungsweise 127.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Der Konsum von Zigaretten schädigt nahezu alle Organe des Körpers und ist der bedeutendste vermeidbare Risikofaktor für die Entstehung von Krebs. Rauchen während der Schwangerschaft erhöht das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen und hat beträchtliche negative Folgen für das ungeborene Kind. Auch Passivrauchen verursacht zahlreiche, zum Teil schwere Erkrankungen, insbesondere, wenn die Belastung sehr stark ist und über einen längeren Zeitraum erfolgt.

**Deutschland  
wird im Mai 2024  
rauchfrei!**

[www.rauchfrei-im-mai.de](http://www.rauchfrei-im-mai.de)

**Sei  
dabei!**



Trotzdem raucht laut der „Deutschen Befragung zum Rauchverhalten“<sup>1</sup> etwa ein Drittel (34 Prozent) aller Erwachsenen, die in Deutschland leben. Auch alternative Produkte mit einem hohen Suchtpotenzial wie E-Zigaretten und Tabakerhitzer werden immer beliebter. Im Jugendalter sind E-Zigaretten mittlerweile die beliebtesten Nikotinprodukte. Belegt ist schon heute, dass diese Produkte toxisch wirken können,

schädlich für das Herz-Kreislauf-System sind und die Gesundheit der Atemwege beeinträchtigen.

Demgegenüber steht, dass die Rauchstoppversuche in den letzten Jahren deutlich abgenommen haben. Waren es 2017 noch 31 Prozent aller Raucherinnen und Raucher, die im letzten Jahr einen ernsthaften Rauchstoppversuch unternommen haben, so lag der Prozentsatz 2023 nur noch bei zehn Prozent.

Viele Menschen, die Tabak- und Nikotinprodukte konsumieren, möchten damit aufhören und aktiv etwas für ihre Gesundheit tun. Die Chancen auf einen erfolgreichen Ausstieg aus der Tabaksucht steigen, wenn er durch evidenzbasierte Maßnahmen professionell begleitet wird. Dazu zählen zum Beispiel ärztliche Kurzberatungen, verhaltenstherapeutische Einzel- oder Gruppentherapien oder die medikamentöse Unterstützung. Der neue Mitmachmonat „Rauchfrei im Mai“, der durch das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) koordiniert wird, bietet eine gute Gelegenheit mit dem Rauchen aufzuhören. „Rauchfrei im Mai“ motiviert zum Rauchstopp und einem nikotinfreien Leben. Alle, die das

Rauchen oder Dampfen einstellen, können viel gewinnen: eine bessere Gesundheit sowie mit etwas Glück auch Geldpreise von bis zu 1.000 Euro.

Seit Mitte März 2024 können sich Raucherinnen und Raucher, gerne auch mit einer unterstützenden Person an ihrer Seite, unter [www.rauchfrei-im-mai.de](http://www.rauchfrei-im-mai.de) für den Mitmachmonat anmelden. Gefördert wird der Rauchfreimonat von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Deutschen Krebshilfe.



## Weitere Unterstützungsangebote für Raucherinnen und Raucher:

- **Online-Ausstiegsprogramm:** Infos und Tipps rund um die Themen Rauchen und Nichtrauchen mit Forum, Chat, unterstützender täglicher E-Mail und persönlichen Rauchfrei-Lotsinnen und Lotsen unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)
- **Telefonische Beratung zur Rauchentwöhnung:** Kostenlose Rufnummer 0 800 8 31 31 31 – erreichbar montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr
- **INFONETZ KREBS:** persönliche Beratung. Telefonisch unter 0800 80708877 (kostenfrei montags bis freitags 8 bis 17 Uhr), per E-Mail [krebshilfe@infonetz-krebs.de](mailto:krebshilfe@infonetz-krebs.de)
- **Kostenfrei bestellbare Informationsbroschüren:** „Ja, ich werde rauchfrei“ oder „Rauchfrei in der Schwangerschaft und nach der Geburt“. Die Broschüren können bestellt oder direkt heruntergeladen werden im BZgA-Shop unter <https://shop.bzga.de>
- **Rauchfrei-Instagram-Kanal:** BZgA-Infos und alltagsnahe, praktische Tipps, damit aus guten Vorsätzen ein dauerhafter Rauchstopp wird: [www.instagram.com/rauchfrei\\_info](https://www.instagram.com/rauchfrei_info)

**Kontakt:** Prof. Dr. Reiner Hanewinkel, Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung, IFT-Nord gGmbH, Harmsstraße 2, 24114 Kiel

Miranda Lee  
Bundesärztekammer  
Public Health

Herbert-Lewin-Platz 1, 10623 Berlin  
in Zusammenarbeit mit dem IFT-Nord

<sup>1</sup> <https://www.debra-study.info>