

Ihr Start in ein rauch- und nikotinfreies Leben!



Sie überlegen, mit dem Rauchen aufzuhören? Starten Sie im Mai 2025 gemeinsam mit vielen anderen in die Freiheit. Wir begleiten Sie dabei!

Wer im Mai 2025 rauchfrei bleibt, hat die Chance, bis zu 1.000 € zu gewinnen!



Wer kann mitmachen?

Alle, die ...

- mindestens 18 Jahre alt sind und
- zum Zeitpunkt der Anmeldung regelmäßig rauchen (Zigaretten, Zigarren, Pfeife oder Wasserpfeife), Tabakerhitzer oder E-Zigaretten nutzen.



Was bietet Rauchfrei im Mai?

- Einen Countdown bis Ende April 2025 mit Hilfen zur Vorbereitung
- Tägliche Inspirationen vom 1. bis 31. Mai 2025
- Wöchentliche Tipps für Ihre:n angemeldete:n Unterstützer:in



Und so geht's:

- Melden Sie sich bis zum 30. April 2025 unter www.rauchfrei-im-mai.de an.
- Entscheiden Sie, wie Sie von uns begleitet werden möchten:
 - Per E-Mail
 - Per Push-Nachricht auf Ihr Smartphone
 - Per WhatsApp-Kanal
- Laden Sie optional eine rauchfreie Person als Ihre:n persönliche:n Unterstützer:in ein.



Sei dabei!



Was gibt es zu gewinnen?

Hauptpreis: 1 x 1.000 €

Weitere Preise:

- 1 x 750 €
- 2 x 500 €
- 1 x 250 €
- 5 x 200 €
- Unter den Unterstützer:innen werden 10 x 100 € verlost.



Wer kann gewinnen?

- Anfang Juni fragen wir alle, wie der Rauchstopp gelaufen ist. Wer im Mai 2025 rauchfrei war, kommt in den Lostopf.
- Wer für einen Gewinn ausgelost wird, macht beim Hausarzt/bei der Hausärztin einen Nikotintest.
- Den Preis gibt es, wenn dieser Test anzeigt, dass Sie rauchfrei geworden sind.



Sie haben noch Fragen?

Melden Sie sich unter rauchfrei-im-mai@ift-nord.de

Nutzen Sie Rauchfrei im Mai als Auftakt für Ihr rauchfreies Leben!
Alle Informationen und Anmeldung unter www.rauchfrei-im-mai.de



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

Organisation



Gefördert durch

