

# Informationen zum Mitmachmonat

Rauchfrei  
im Mai 



## Zahlen und Fakten

- Im Jahr 2021 rauchten in Deutschland 11,6 Millionen Personen im Alter von 18 bis 64 Jahren konventionelle Tabakprodukte (22,7 % der Population). E-Zigaretten wurden von 4,3 % (2,2 Millionen) und Tabakerhitzer von 1,3 % (665 000) genutzt
- Nach Daten der „Deutschen Befragung zum Rauchverhalten“ gingen zwischen 2017 und 2023 die ernsthaften Rauchstoppversuche kontinuierlich zurück



## Ziele des Vorhabens

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

## Zielgruppe

Erwachsene ab 18 Jahren, die 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 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 Unterstützer:innen
- Abschlussbefragung sowie Gewinnauslosung Anfang Juni 2026
- Wissenschaftliche Begleitung durch Eingangs- und Nachbefragung



Alle weiteren Informationen unter:  
[www.rauchfrei-im-mai.de](http://www.rauchfrei-im-mai.de)



Ein  
attraktives  
Angebot  
auch für Ihren  
Betrieb



21.110  
waren im Mai  
2025 dabei



## Erfahrungen aus dem Jahr 2025

- 21.110 Raucher:innen sowie 2.106 Unterstützer:innen haben sich angemeldet
- Viele Teilnehmende wurden über die Arbeitsstätte auf die Aktion aufmerksam
- 5.573 Personen nahmen an der Nachbefragung im Juni teil
- 60 % der Teilnehmenden der Nachbefragung gaben an, den Rauchstopp im Mai geschafft zu haben
- Bezogen auf die Gesamtzahl der Teilnehmenden 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
- 96 % würden Rauchfrei im Mai weiterempfehlen



Rauchfrei  
im Mai

## Publikationen

Fordern Sie gerne unter [rauchfrei-im-mai@ift-nord.de](mailto:rauchfrei-im-mai@ift-nord.de) unsere Artikel zum Konzept und den Teilnehmenden sowie zu den Ergebnissen aus dem Jahr 2024 an



## Sie möchten Rauchfrei im Mai in Ihrer betriebsärztlichen Arbeit einsetzen?

- Laden Sie Medien aus unserer Galerie unter [www.rauchfrei-im-mai.de](http://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 Patientinnen und Kolleg:innen zur Teilnahme
- Verknüpfen Sie Rauchfrei im Mai mit Ihren eigenen oder weiteren Angeboten zum Rauchstopp
- Starten Sie eine eigene Rauchfrei-Aktion in Ihrem Betrieb
- Melden Sie sich bei weiteren Wünschen und Fragen bei uns!

Mach  
mit!

Sie haben noch Fragen?

Melden Sie sich unter [rauchfrei-im-mai@ift-nord.de](mailto:rauchfrei-im-mai@ift-nord.de)