

BIÖG: Mitmachmonat „Rauchfrei im Mai“ motivierte mehr als 19.000 Menschen zum Rauchstopp

Eine positive Bilanz der Mitmach-Aktion „Rauchfrei im Mai“ haben das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit und die Deutsche Krebshilfe anlässlich des Weltlungenkrebstages gezogen: Insgesamt beteiligten sich bundesweit über 19.000 Menschen, mehr als 3.200 von ihnen blieben den gesamten Mai über rauchfrei. Wer mit dem Rauchen aufhört, kann sein Krebsrisiko deutlich senken: Denn Rauchen ist die Hauptursache für Lungenkrebs und verursacht viele weitere Erkrankungen. Jedes Jahr sterben rund 130.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums.

Jeder Rauchstopp zählt: Diese Botschaft steht auch am Weltlungenkrebstag am 1. August im Mittelpunkt. Denn Rauchen ist nach wie vor der wichtigste vermeidbare Risikofaktor für Lungenkrebs. Wie viele Menschen aufhören wollen, zeigt die hohe Beteiligung am Mitmachmonat „Rauchfrei im Mai“: Über 19.000 Menschen haben dieses Jahr gemeinsam den ersten Schritt in ein rauchfreies Leben gemacht.

Nach Abschluss der Aktion ziehen das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) und die Deutsche Krebshilfe eine positive Bilanz: Von den 5.077 Teilnehmenden, die sich bislang zurückgemeldet haben, gaben 3.279 an, den gesamten Mai über rauchfrei geblieben zu sein. Damit haben knapp 17 Prozent aller Teilnehmenden den Ausstieg im Aktionsmonat geschafft.

Ein starkes Ergebnis, denn mit dem Rauchen aufzuhören, ist nicht leicht

Zum Vergleich: Bei Rauchstoppversuchen ohne Unterstützung bleiben Studien zufolge nur etwa drei bis fünf Prozent dauerhaft rauchfrei. Angebote wie „Rauchfrei im Mai“ können die Erfolgchancen deutlich steigern.

Gemeinschaft und attraktive Preise motivierten zusätzlich

Das Gefühl, den Rauchstopp gemeinsam mit zahlreichen anderen Menschen anzugehen, stärkte die Motivation – ebenso wie die Aussicht auf einen attraktiven Gewinn. Unter allen, die im Aktionsmonat rauchfrei geblieben waren, wurden insgesamt 17 Geldpreise verlost. Den Hauptgewinn in Höhe von 1.000 Euro gewann ein Teilnehmer aus Köln. Um einen Preis zu erhalten, mussten die Gewinnerinnen und Gewinner mit einem ärztlich begleiteten Test nachweisen, dass sie tatsächlich nicht mehr geraucht hatten.

Auch die Unterstützung aus dem persönlichen Umfeld wurde gewürdigt: Wer eine nahestehende Person beim Rauchstopp begleitet hatte, konnte einen von zehn Geldpreisen in Höhe von jeweils 150 Euro gewinnen. Insgesamt nahmen 1.474 der Unterstützerinnen und Unterstützer am Gewinnspiel teil.

Und auch nach dem Mitmachmonat lohnt sich ein Rauchstopp: Wer mit dem Rauchen aufhört, schützt seine Gesundheit und senkt sein Krebsrisiko deutlich. Noch immer ist Rauchen die Hauptursache für Lungenkrebs und verursacht viele weitere Erkrankungen. Jedes Jahr sterben rund 130.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums.

Nach dem Rauchstopp: Positive Effekte schnell spürbar

Wer mit dem Rauchen aufhört, spürt die ersten gesundheitlichen Verbesserungen schon nach kurzer Zeit: Das Herzinfarktrisiko sinkt bereits innerhalb eines Tages und auch die Sauerstoffversorgung im Körper verbessert sich schnell. Nach einigen Wochen lassen häufig auch Beschwerden wie Husten und Kurzatmigkeit nach. Langfristig verringert sich das Risiko für zahlreiche schwere Erkrankungen – darunter Krebs, Herz-Kreislauf-Leiden und chronische Atemwegserkrankungen.

Dr. Johannes Nießen, Kommissarischer Leiter des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit: „Mit der richtigen Unterstützung kann ein Rauchstopp gelingen. Die vielen Teilnehmenden von ‚Rauchfrei im Mai‘, die dieses Jahr den Absprung vom Nikotin geschafft haben und in ein gesünderes und freieres Leben gestartet sind, zeigen dies deutlich. Und auch wenn es diesmal nicht geklappt hat, bleiben Sie optimistisch und bleiben Sie dran. Das BIÖG unterstützt Sie das ganze Jahr über mit Rauchstopp-Angeboten auf Ihrem Weg zur Rauchfreiheit.“

Gerd Nettekoven, Vorstand der Deutschen Krebshilfe: „Tabakkonsum ist mit Abstand der größte vermeidbare Krebsrisikofaktor: Fast 20 Prozent aller Krebsfälle in Deutschland gehen auf das Rauchen zurück – bei den Lungenkrebsfällen sind es sogar rund 90 Prozent. ‚Rauchfrei im Mai‘ bietet vielen Menschen eine Möglichkeit, mit dem Rauchen aufzuhören und damit die eigene Gesundheit nachhaltig zu verbessern.“

Prof. Dr. Reiner Hanewinkel, Leiter des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung: „In den letzten Jahren ist die Anzahl ernsthafter Rauchstoppversuche gesunken. Mit ‚Rauchfrei im Mai‘ möchten wir diesem Trend etwas entgegensetzen, indem wir Menschen zum Rauchstopp motivieren und beim Start in ein nikotinfreies Leben begleiten. Die stolzen Gewinnerinnen und Gewinner sind Vorbild und Ansporn für andere: Jeder kann es schaffen, rauchfrei zu werden.“

Die Aktion „Rauchfrei im Mai“ (<https://www.rauchfrei-im-mai.de/>) wurde bereits zum dritten Mal vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) und der Deutschen Krebshilfe gefördert. Die Organisation übernahm wieder das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) in Kiel.

Ein Rauchstopp lohnt immer

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit unterstützt dabei mit zahlreichen Angeboten:

- Online-Ausstiegsprogramm: Infos und Tipps rund um die Themen Rauchen und Nichtrauchen mit unterstützender täglicher E-Mail und einem Forum mit Hilfe durch die rauchfrei-Lotsinnen und Lotsen unter: <https://www.rauchfrei-info.de/unterstuetzung/ausstiegsprogramm/>
- 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
- Kostenfrei bestellbare Informationsbroschüren: „Ja, ich werde rauchfrei“ und „Rauchfrei in der Schwangerschaft und nach der Geburt“. Die Broschüren können bestellt oder direkt heruntergeladen werden im Shop unter: <https://shop.bioeg.de/>
- rauchfrei-Instagram-Kanal: Infos und alltagsnahe, praktische Tipps, damit aus guten Vorsätzen ein dauerhafter Rauchstopp wird: https://www.instagram.com/rauchfrei_info

Bestellung der kostenlosen Materialien des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit unter:
Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, 50819 Köln
Online-Bestellsystem: <https://shop.bioeg.de/>

Instagram: https://www.instagram.com/bundesinstitut_gesundheit/

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/bioeg/>

Facebook: <https://www.facebook.com/bioeg.de>

Mastodon: <https://social.bund.de/@bioeg>

Seit dem 13. Februar 2025 ist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.