



Der Beauftragte  
der Bundesregierung  
für Sucht- und Drogenfragen



**IFT-NORD**  
Institut für Therapie- und  
Gesundheitsforschung



**Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**

# Gemeinsame Pressemitteilung

14. März 2024

Seite 1 von 2

## Neu: Mitmachaktion „Rauchfrei im Mai“ unterstützt beim Rauchstopp – Jetzt anmelden!

### Ein Gewinn für die Gesundheit ist garantiert

Rauchen ist gesundheitsschädlich: Jede fünfte Krebserkrankung ist auf das Rauchen zurückzuführen. Rauchen ist zudem einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um Rauchende zu einem nikotinfreien Leben zu motivieren, starten die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und die Deutsche Krebshilfe im Mai die bundesweite Mitmachaktion „Rauchfrei im Mai“. Die Schirmherrschaft für den Mitmachmonat hat Burkhard Blienert, der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen. Ab sofort bis zum 30. April 2024 können sich Raucherinnen und Raucher unter [www.rauchfrei-im-mai.de](http://www.rauchfrei-im-mai.de) dazu anmelden und im Mai gemeinsam ihren Rauchstoppversuch starten. Wer bis Ende des Monats rauch- oder dampffrei bleibt, hat zudem die Chance, einen Geldpreis von bis zu 1.000 Euro zu gewinnen.

**Burkhard Blienert**, Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen: „Nikotin ist ein sehr starker Suchtstoff und Rauchen maximal ungesund. Vielen fällt das Aufhören verständlicherweise sehr schwer. Umso wichtiger ist es, nie aufzugeben und immer wieder zu versuchen, von Zigarette, E-Zigarette und Co. los zu kommen, am besten mit professioneller Unterstützung. Rauchende beim Weg zur Rauchfreiheit bestmöglich zu unterstützen, das hat für mich höchste gesundheitspolitische Priorität. Unser Mitmachmonat ‚Rauchfrei im Mai‘ ist dabei ein wichtiger Schritt auf diesem Weg.“

**Dr. Johannes Nießen**, Errichtungsbeauftragter des Bundesinstituts für Prävention und Aufklärung in der Medizin (BIPAM) und Kommissarischer Leiter der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): „Ein Rauchstopp ist ein Gewinn für die Gesundheit. Wer beim bundesweiten Rauchfreimonat im Mai mitmacht und rauchfrei bleibt, wird nach kurzer Zeit eine verbesserte Lungenfunktion spüren. Ein Jahr nach dem Rauchausstieg sinkt das Risiko für eine koronare Herzkrankheit deutlich. Damit der Rauchstopp gelingt, ist gute Vorbereitung wichtig. Dabei unterstützen wir als BZgA. Machen Sie mit und werden Sie rauchfrei.“

**Gerd Nettekoven**, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Krebshilfe: „Rauchen ist der größte vermeidbare Krebsrisikofaktor und der Hauptrisikofaktor für Lungenkrebs. Die Deutsche Krebshilfe fördert daher

**Beauftragter der  
Bundesregierung für Sucht- und  
Drogenfragen**

Friedrichstraße 108  
10117 Berlin

Tel. +49 (0) 30 18441-1445

Fax +49 (0) 30 18441-4960

[presse-  
drogenbeauftragter@bmg.bund.de](mailto:presse-drogenbeauftragter@bmg.bund.de)  
[www.bundesdrogenbeauftragter.de](http://www.bundesdrogenbeauftragter.de)

**Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung BZgA**

Maarweg 149-161  
50825 Köln

Tel. +49 (0) 221 8992-280

[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de)  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de)  
[www.facebook.com/bzga.de](https://www.facebook.com/bzga.de)

**Stiftung Deutsche Krebshilfe**

Buschstraße 32  
53113 Bonn

Tel. +49 (0)228 72990-96

[presse@krebshilfe.de](mailto:presse@krebshilfe.de)  
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

**Institut für Therapie- und  
Gesundheitsforschung**

Harmsstraße 2  
24114 Kiel

Tel: +49 (0) 431 570 29 0

[rauchfrei-im-mai@ift-nord.de](mailto:rauchfrei-im-mai@ift-nord.de)  
[www.ift-nord.de](http://www.ift-nord.de)

seit Jahren Projekte und Initiativen, die das Nichtrauchen fördern sowie zum Ausstieg aus der Tabak- und Nikotinabhängigkeit motivieren. Daher unterstützt die Deutsche Krebshilfe den Mitmachmonat ‚Rauchfrei im Mai‘ finanziell und motiviert Rauchende zur Teilnahme.“

**Prof. Dr. Reiner Hanewinkel**, Leiter des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung: „Nichtrauchen ist in. Wir freuen uns über alle, die im Mai mal wieder richtig durchatmen möchten und sich anmelden. Das Mitmachen ist denkbar einfach: online anmelden und unterstützende Nachrichten zur Vorbereitung und als Begleitung im Monat Mai erhalten. Mit Glück kann man auch noch bis zu 1.000 Euro gewinnen.“

Die Anmeldung ist ab sofort möglich, auch gemeinsam mit einer unterstützenden Person. Im gesamten Aktionszeitraum werden die Teilnehmenden mit Informationen und Tipps per Mail oder Messenger unterstützt. Die Ermittlung der Gewinnerinnen oder Gewinner erfolgt per Los unter allen, die in dem Zeitraum abstinent geblieben sind. Weitere Informationen unter [www.rauchfrei-im-mai.de](http://www.rauchfrei-im-mai.de).

Die BZgA beteiligt sich mit der Mitmachaktion „Rauchfrei im Mai“ an der Bundesinitiative „Rauchfrei leben“. Die Mitmachaktion wird koordiniert vom Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung.

### **Übersicht der BZgA-Unterstützungsangebote für den Rauchstopp:**

- **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: <https://rauchfrei-info.de/aufhoeren/das-rauchfrei-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 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](http://www.instagram.com/rauchfrei_info)

### **Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://shop.bzga.de>

Fax: 0221/8992257

E-Mail: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)