



Gemeinsame Pressemitteilung

Seite 1 von 3

Einsteigen in den Ausstieg: Jetzt rauchfrei werden und gesunde Lebensjahre gewinnen

Bundesweiter Mitmachmonat „Rauchfrei im Mai“ startet – Anmeldung bis 30. April möglich

Köln, 11. März 2026. Raucherinnen und Raucher möchten aufhören – doch oft fehlt der konkrete Anlass. Der bundesweite Mitmachmonat „Rauchfrei im Mai“ bietet genau diesen Startpunkt. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, der Bundesdrogenbeauftragte, die Deutsche Krebshilfe und das IFT-Nord rufen auch 2026 wieder dazu auf, gemeinsam den Rauchstopp zu wagen.

Das Ziel ist klar: Im Mai 31 Tage rauchfrei bleiben und so den Grundstein legen für ein rauchfreies Leben. Wer sich anmeldet, erhält motivierende Nachrichten, praktische Tipps und Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. Unter allen erfolgreichen Teilnehmenden werden Geldpreise von bis zu 1.000 Euro verlost. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen sind bis zum 30. April 2026 unter www.rauchfrei-im-mai.de möglich. Der bundesweite Auftakt der Aktion fand heute mit den Kölner Verkehrs-Betrieben als Partner statt.

Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko in Deutschland: Jedes Jahr sterben etwa 130.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums, rund 90 Prozent der Lungenkrebsfälle entstehen durch das Rauchen. Wer aufhört, senkt sein Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und chronische Atemwegserkrankungen deutlich. Positive Effekte zeigen sich schneller, als viele denken: Schon nach wenigen Wochen verbessert sich die Lungenfunktion, nach einem Jahr sinkt das Risiko für Herzkrankheiten erheblich. Gleichzeitig schützt ein Rauchstopp auch Familie, Freundeskreis und Kolleginnen und Kollegen vor den Gefahren des Passivrauchens.

Prof. Dr. Hendrik Streeck, Bundesdrogenbeauftragter: „Rauchen bleibt eines der größten vermeidbaren Gesundheitsrisiken in Deutschland. Als Arzt sehe ich, wie viel Krankheit dadurch entsteht. Gleichzeitig wissen wir, wie viel Gesundheit Menschen zurückgewinnen können, wenn sie aufhören. Schon wenige Wochen ohne Zigaretten machen einen Unterschied. ‚Rauchfrei im Mai‘ gibt vielen den richtigen Moment, diesen Schritt zu gehen. Wer mit dem Rauchen aufhört, schützt seine Gesundheit und bewahrt wertvolle Lebenszeit.“



Dr. Johannes Nießen, Kommissarischer Leiter des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit: „Jeder Tag ist ein guter Tag, um aufzuhören. Jeder rauchfreie Tag stärkt Ihre Gesundheit. Wenn im Mai bundesweit zehntausende Menschen gemeinsam Zigaretten, Tabak und Nikotin hinter sich lassen, entsteht eine starke Bewegung. Werden Sie Teil davon und starten Sie jetzt in Ihr rauchfreies Leben.“

Gerd Nettekoven, Vorstand der Deutschen Krebshilfe: „Rauchen ist der größte vermeidbare Krebsrisikofaktor: Etwa 20 Prozent aller Krebserkrankungen in Deutschland gehen auf das Rauchen zurück. Mit ‚Rauchfrei im Mai‘ haben in den letzten beiden Jahren tausende Menschen den Rauchstopp geschafft – und damit ihr persönliches Krebsrisiko gesenkt.“

Prof. Dr. Reiner Hanewinkel, Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung: „Wir freuen uns über jeden, der im Mai wieder richtig durchatmen möchte und sich anmeldet. Das Mitmachen ist kostenlos und ganz einfach. Online anmelden und im Mai unterstützende Nachrichten erhalten. Am Ende winkt auch noch die Chance, bis zu 1.000 Euro zu gewinnen – ein zusätzliches Argument für den Start in die Rauchfreiheit.“

Weitere Informationen und Anmeldemöglichkeit zum Aktionsmonat unter www.rauchfrei-im-mai.de.

Übersicht der Unterstützungsangebote des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit für den Rauchstopp:

- **Online-Ausstiegsprogramm:** Infos und Tipps rund um die Themen Rauchen und Nichtrauchen mit Forum, 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 Shop unter: <https://shop.bioeg.de/>
- **rauchfrei-Instagram-Kanal:** Infos und alltagsnahe, praktische Tipps, damit aus guten Vorsätzen ein dauerhafter Rauchstopp wird: 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/>
E-Mail: bestellung@bioeg.de

Pressekontakte:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
Maarweg 149-161, 50825 Köln
Tel. 0221 8992-332

pressestelle@bioeg.de
www.bioeg.de

Instagram: www.instagram.com/bundesinstitut_gesundheit/
LinkedIn: www.linkedin.com/company/bioeg/
Facebook: www.facebook.com/bioeg.de/
Mastodon: 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.

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Buschstraße 32
53113 Bonn
Tel.: +49 (0)228 72990-96
presse@krebshilfe.de
www.krebshilfe.de

IFT-Nord Institut für Therapie- und
Gesundheitsforschung gGmbH
Harmsstraße 2
24114 Kiel
Tel: +49 (0) 431 570 29 0
rauchfrei-im-mai@ift-nord.de
www.ift-nord.de