



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit

# „rauchfrei“ – Kampagne zum Rauchstopp

ÖGD-Forum  
Berlin, 19.03.2026

Diana Cinkil, Referat T 4, Suchtprävention  
Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG)



1. Rauchverhalten in Deutschland
2. Angebote zur Rauchstoppförderung
3. Informationsmaterialien zur Nikotin- und Tabakprävention
4. Ausblick

~~rauch~~ frei!



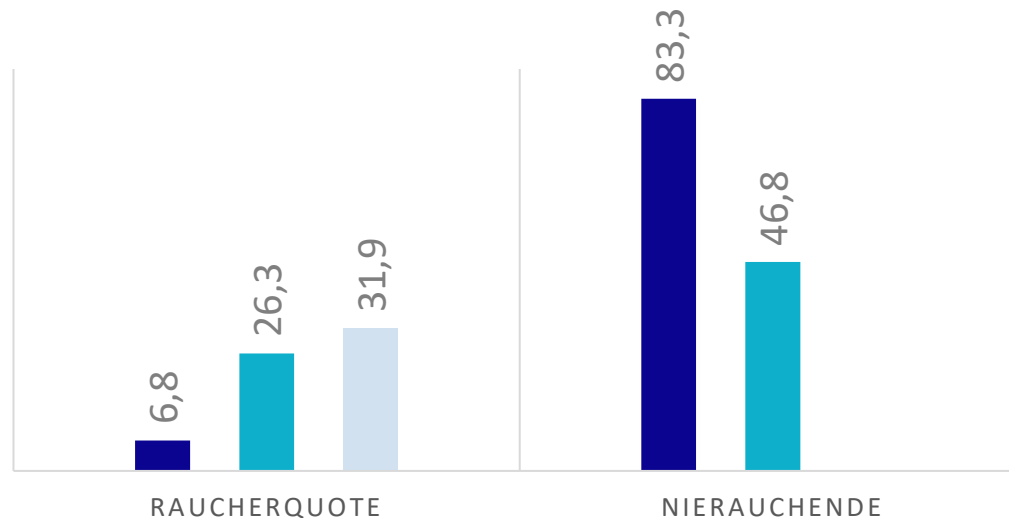
# 1. Rauchverhalten in Deutschland



# Verbreitung des Rauchens

## RAUCHERQUOTEN STAND 2023

■ Jugendliche 12-17 J. ■ junge. Erw. 18 - 25 J. ■ Bevölkerung 14-64 Jahre

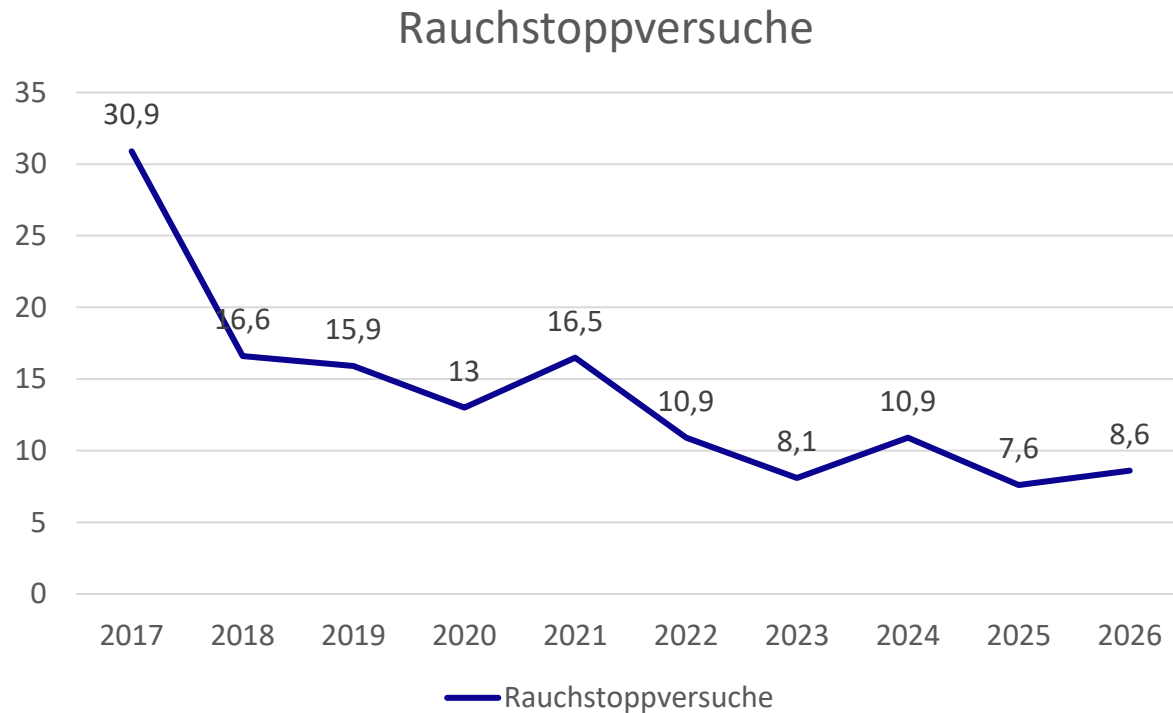


- Historisch höchster Stand von Nierauchenden bei den 12- bis 25-Jährigen.
- Aber: E-Zigaretten Konsum steigt, neue Nikotinprodukte drängen auf den Markt.
- **7%** der 12- bis 17-Jährigen und **12%** der 18- bis 25-Jährigen geben an, in den letzten 30 Tagen Einweg-E-Zigarette geraucht zu haben.

Quelle: Drogenaffinitätsstudie 2023, BIÖG und DEBRA 01.2026



# Rauchstopp-Versuche



Quelle: Debra Studie, Stand 01/2026

- Weniger als **10%** der Rauchenden haben in den **letzten 12 Monaten einen Rauchstopp** versucht.
- Vor 10 Jahren waren das noch über 30%.
- Auch wenn es nicht direkt gelingt, **jeder Versuch ist wichtig.**
- Mit jedem Mal steigt die Chance auf einen Erfolg.



# Wirksamkeit und Nutzen von Hilfsangeboten

## Nikotinfreiheit mindestens 6 Monaten nach Intervention\*

Ohne Hilfsmittel	2-3%
E-Zigarette	3-4%
Kurzer ärztlicher Rat	4-6%
Nikotinersatz (alleine)	6-7%
Rauchfrei im Mai (erster Durchgang)	8,3%
Nikotinersatz plus verhaltenstherapeutischer Ansatz	20-22%

- Seit 2025 können auch Medikamente durch den Arzt/die Ärztin verschrieben werden.
- Krankenkasse übernimmt die Kosten

\* durchschnittliche Werte unterschiedlicher Studien

- Professionelle Hilfe steigert die Wahrscheinlichkeit deutlich, dass ein Rauchstopp-Versuch gelingt.
- Wenn **keine Hilfe** in Anspruch genommen wird, sind **nur 3%** der Versuche **erfolgreich**.
- **Mit Hilfe schaffen es bis zu 20%** (Nutzung von Nikotinersatz und Verhaltenstherapie).
- Der Aktionsmonat ist daher ein wichtiges Angebot, Rauchende in ein gesünderes Leben zu begleiten.
- **2023 - Evaluation BIÖG-Telefonberatung zum Rauchstopp**
- Abstinenz nach 12 Monaten: 30,8%



## 2. Angebote zur Rauchstoppförderung



# „Rauchfrei im Mai“ – Aktionsmonat zum Rauchstopp

- Ziel: Motivation von erwachsenen Raucher/-innen zum Rauchstopp
- Unterstützung durch tägliche Tipps und Motivationsschreiben
- Bei nachgewiesener Nikotinfreiheit können Geldpreise bis 1.000 € gewonnen werden.
- Anmeldung erfolgt über die Webseite bis zum 30.04.2026
- Durchführung des Aktionsmonats durch das IFT-Nord
  
- Kostenfreie, einstündige Online-Informationsveranstaltungen für Betriebe und weitere Institutionen im März und April
- Ziel: Implementierung von „Rauchfrei im Mai“ im Setting Arbeitswelt.
  
- Infos und Anmeldung zu den Online-Veranstaltungen unter: [www.rauchfrei-im-mai.de](http://www.rauchfrei-im-mai.de)

**Rauchfrei im Mai**

## Diesen Mai werde ich rauchfrei.

Nutzen Sie unseren Aktionsmonat.  
Wir unterstützen Sie mit Tipps und Infos.  
Jetzt anmelden: [rauchfrei-im-mai.de](http://rauchfrei-im-mai.de)

Die BIÖG-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung:  
**0800 8 313131**  
Kostenfreie Servicenummer

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit | **BIÖG** | **FACHBEREICH AUßERBEREICHUNG e.V.**



# „Rauchfrei im Mai“ – Kooperationsmöglichkeiten

- Bekanntmachung des Aktionsmonats über eigene Kanäle
- Elemente zur Bewerbung auf Webseiten und in sozialen Medien in verschiedenen Formaten:
  - Poster und Postkarten zum Download und Selbstdruck oder als Printversion
  - Logos und SharePics
  - Hintergrundinformationen
- Infos unter: <https://www.rauchfrei-im-mai.de/kooperationen>
- Wenn Sie Netzwerkpartner werden möchten, melden sie sich gerne unter: [rauchfrei-im-mai@ift-nord.de](mailto:rauchfrei-im-mai@ift-nord.de)





# Telefonische Beratung

## BIÖG Telefonberatung zum Rauchstopp:

- Kostenfreie Servicenummer: 0800-831 31 31 – erreichbar montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags: 10 bis 18 Uhr
- Persönliche Beratung zum Rauchstopp, Vermittlung in lokale Hilfsangebote
- Bei Bedarf Rückruftermine möglich
- Ergänzende Printmaterialien wie Notfallvisitenkarten im BIÖG-Shopsystem erhältlich



## „rauchfrei-ticket“

- Vermittlung von Rauchenden in die Telefonberatung, ambulanter und stationärer Bereich (Umsetzung durch „Deutsches Netz Rauchfreier Krankenhäuser“)
- Krankenhauspersonal, Ärzt/-innen oder Mitarbeiter/-innen in Beratungsstellen werden für eine Kurzintervention geschult und können danach selbständig Patient/-innen in die Telefonberatung vermitteln.
- Informationsmaterialien zum Aushängen und -legen können über die Webseite bestellt werden: <https://rauchfrei-ticket.de/mitmachen/toolbox/>





# Online-Angebote

[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) – Informationen rund um Rauchen, Tabak und Nikotin. inkl.:

- **Online-Ausstiegsprogramm:** kostenfreies Programm zur Unterstützung beim Rauchausstieg.
- **Rauchfrei-Forum:** ehrenamtliche, geschulte Lots/-innen begleiten Rauchende und Ex-Rauchende dabei, den Ausstieg zu meistern.
- **Rauchfrei-Chat:** dienstags um 20:00 Uhr, Austausch mit einem Rauchstopp-Experten und Klärung individueller Fragen.
- **Instagram-Kanal:** [https://www.instagram.com/rauchfrei\\_info](https://www.instagram.com/rauchfrei_info). Interessante Infos zum Thema Rauchen, Tabak und Nikotin sowie Tipps zum Rauchstopp.

Social Media Kanäle für Jugendliche:

- [www.tiktok.com/@rauchfrei\\_crew](https://www.tiktok.com/@rauchfrei_crew)
- [www.youtube.com/@rauchfrei\\_crew](https://www.youtube.com/@rauchfrei_crew)

**rauchfrei!** Infozentrum Forum Mein Rauchstopp X Themen schließen Anmelden Registrieren

### Unterstützung

- rauchfrei Community
- die rauchfrei Lotsen
- rauchfrei Ausstiegsprogramm
- rauchfrei Chat
- Erfolgsgeschichten
- Telefonberatung
- Gruppenprogramm
- Rauchstopp Angebote in Ihrer Nähe
- rauchfrei Kompass

### Tipps

- Bei Verlangensattacken
- Bei Entzugserscheinungen
- Rauchmuster erkennen
- Nicht ganz geschafft?
- Motivieren Sie sich
- Gesund ernähren
- Einfach entspannen
- Belohnen Sie sich
- Ausreichend bewegen

### Infozentrum

- News
- Materialien
- Meine Gesundheit
- Der Rauchstopp
- Das ist geregelt
- Unsere Gesellschaft
- Rund um Tabak
- Für Jugendliche

Bereit für ein rauchfreies Leben?

Rauchen hat auch Vorteile 🤔



# 3. Informationsmaterialien zur Nikotin- und Tabakprävention



# Print-Materialien

## „rauchfrei“ - Jugendliche

- Alle Jugendmaterialien wurden inhaltlich und gestalterisch aktualisiert.
- **Flyer:** zu den Themen „Vapes“, „Shisha“ und **neu:** „Nikotinbeutel“
- **Broschüren:** Aufklärung über Risiken des Nikotinkonsums in „Nikotinfrei durchs Leben“ und Informationen zum Rauchstopp in „Schluss mit Nikotin“

Alle Materialien sind kostenfrei im BIÖG-Shop erhältlich:  
<https://shop.bioeg.de/>



# Print-Materialien

## „rauchfrei“ - Erwachsene



- **Rauchfrei – Startpaket:** inkl. Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“, Kalender für die ersten 100 Tage, einem Softball zur Ablenkung etc.
- **Flyer:** u.a. zu den Themen E-Zigarette und Tabakerhitzer, Passivrauchen und Rauchen in der Schwangerschaft.
- **Broschüren:** u.a. „Ja, ich werde rauchfrei“ und „Die 10 besten Tipps zum Rauchstopp“
- Alle Materialien sind kostenfrei im BIÖG-Shop erhältlich: <https://shop.bioeg.de/> (auch in Leichter Sprache und Fremdsprachen)
- Institutionen können Bestellungen per Mail an [bestellung@bioeg.de](mailto:bestellung@bioeg.de) senden.



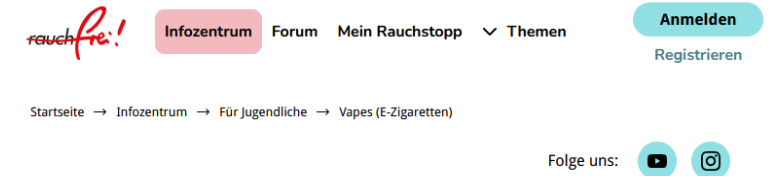


# 4. Ausblick



# Fokus E-Zigarette

- Schwerpunkt der Prävention liegt vor allem bei Jugendlichen auf E-Produkten.
- Besonders Einweg-Produkte sind beliebt.
- Angebote zur Prävention des E-Zigaretten-Konsums werden daher ausgebaut.
- Auch die Entwicklung rauchfreier Nikotinprodukte wird beobachtet und adressiert.



04. Jul 2025 • Lesezeit ca. 3min

## Vapes (E-Zigaretten)

### Das Wichtigste in Kürze

- Vapes – also E-Zigaretten – wirken auf den ersten Blick harmlos, sind es aber nicht.
- Sie enthalten meist Nikotin und weitere gesundheitsschädliche Stoffe und sie machen schnell abhängig – Einweg-Vapes belasten außerdem die Umwelt.
- Für unter 18-Jährige sind Vapes verboten – auch dann, wenn sie kein Nikotin enthalten.

### Was sind Vapes und wie funktionieren sie?

E-Zigaretten – auch „Vapes“ genannt – bestehen zumeist aus einem Akku, einem Heizelement und einem kleinen Behältnis mit Flüssigkeit, dem sogenannten „Liquid“. Beim Ziehen am Gerät wird das Liquid erhitzt, verdampft dann und der Dampf wird eingeatmet – das nennt man „Dampfen“. Oder eben „Vapen“, was das Gleiche auf Englisch bedeutet.

# Vielen Dank!



## Kontakt

**Diana Cinkil**

Referentin

Referat T 4 - Suchtprävention

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

Telefon: 0221 8992-271

[diana.cinkil\(at\)bioeg.de](mailto:diana.cinkil(at)bioeg.de)

~~rauch~~ frei!