

Rauchfreier Monat 2025: Das gemeinsame Ende

Kurz erklärt

Die Anmeldung für den Rauchfreien Monat 2025 ist eröffnet: Im kommenden November sind Rauchende in der ganzen Schweiz eingeladen, sich der Herausforderung zu stellen, 30 Tage lang gemeinsam auf Nikotin- und Tabakkonsum zu verzichten.

Das Angebot beinhaltet eine umfassende Begleitung: ein 40-Tage-Programm (ein Tagebuch, digital oder auf Papier), ein moderiertes Austauschforum mit Expert/-innen-Antworten, fundierte Inhalte von Fachpersonen sowie eine individuelle Unterstützung in Zusammenarbeit mit der nationalen Plattform stopsmoking.ch.

Ein starkes Netzwerk trägt die Aktion: Kantone, Gemeinden, Unternehmen und Organisationen aus dem Bereich Gesundheitsförderung und Prävention machen schweizweit mit.

Die Dynamik wächst weiter: Fast 11'000 Personen haben an der erfolgreichen dritten Ausgabe des Rauchfreien Monats 2024 teilgenommen.

Bern, 1. September – Mit dem Rauchen aufzuhören, fällt gemeinsam leichter. Nach drei erfolgreichen Ausgaben kehrt das nationale Programm Rauchfreier Monat im November 2025 zurück. Ab sofort können sich Interessierte kostenlos auf der offiziellen Website www.rauchfreiermonat.ch anmelden.

Im Jahr 2025 steht den Teilnehmenden erneut ein 40-Tage-Begleitprogramm zur Verfügung – wahlweise digital oder in gedruckter Form. Das Programm bietet täglich praktische Tipps zum Rauchstopp, konkrete Impulse und Übungen zur Stressbewältigung. Ein geschütztes Online-Forum, moderiert von Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen, lädt zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung ein. Ergänzt wird das Programm durch exklusive Inhalte, die von Expert/-innen speziell für die Kampagne aufbereitet wurden. Die Begleitung erfolgt in enger Zusammenarbeit mit der nationalen Plattform stopsmoking.ch, welche auch eine persönliche Beratung per Telefon oder Chat für interessierte Teilnehmende ermöglicht. Die Resultate aus dem Jahr 2024 bestätigen den positiven Trend: 10'694 Personen haben sich dem Rauchfreien Monat angeschlossen – ein kontinuierlicher Zuwachs seit dem Start im Jahr 2022

Hinter dem kollektiven Ausstieg steht ein bedeutendes Anliegen der öffentlichen Gesundheit:

Tabakkonsum ist nach wie vor die häufigste vermeidbare Todesursache in der Schweiz und fordert rund 9'500 Todesopfer pro Jahr (Quelle: BAG). Die Initiative stützt sich auf eine zentrale Erkenntnis: Wer 28 Tage durchhält, hat eine fünfmal höhere Chance, langfristig rauchfrei zu bleiben (Quelle: INVS). Deshalb bietet der Rauchfreie Monat einen Einstieg in den Rauchstopp und stärkt die Teilnehmenden über die Kampagne hinaus.

Mitmachen ist einfach: Anmeldung unter www.rauchfreiermonat.ch – aktuelle Informationen zum Programm gibt es auch auf Facebook, Instagram, LinkedIn oder YouTube unter dem Hashtag **#RauchfreierMonat2025**.

„Ich wollte schon lange aufhören zu rauchen, wusste aber nie, wie. Dann bin ich durch Zufall in den sozialen Medien auf den Rauchfreien Monat gestossen – und fand es toll, nicht allein zu sein. Alles war kostenlos: die Tools, Online-Sessions, die Tipps – und das hat mir wirklich geholfen. Mein Fazit? Dankbarkeit – und ihr müsst unbedingt mitmachen!“
— Julie, ehemalige Teilnehmerin des Rauchfreien Monats

Die Kampagne wird vom Impact Hub Genf–Lausanne koordiniert, mit finanzieller Unterstützung durch den Tabakpräventionsfonds (TPF) und dem Engagement eines breiten Netzwerks lokaler Partnerorganisationen.

Auch nach dem November können die Teilnehmenden weiterhin auf Ressourcen und Unterstützung zählen – auf nationaler und regionaler Ebene –, um ihren Rauchstopp langfristig zu festigen.

Über den Rauchfreien Monat

Das 2022 lancierte, mehrsprachige nationale Programm bietet Raucherinnen und Rauchern jedes Jahr eine kostenlose und kollektive Begleitung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. Die Materialien sind auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch verfügbar.

Pressekontakt



Livia Fuchs

Kampagnenkoordination Deutschschweiz

Impact Hub Genf & Lausanne

livia.fuchs@impacthub.net