

Rauchfreier Monat 2026 – Gemeinsam schafft die Schweiz den Ausstieg

Jedes Jahr ist der November für viele Menschen ein Wendepunkt: ein Entschluss, mit dem Rauchen, Snusen oder Vapen aufzuhören. Der Rauchfreie Monat findet in der Schweiz bereits zum fünften Mal statt und begleitet Erwachsene, die sich von der Nikotinabhängigkeit verabschieden möchten. Das Programm unterstützt sie kostenlos dabei, die ersten Wochen – oft die schwierigsten – erfolgreich zu meistern. Jedes Jahr motiviert die Kampagne Tausende von Menschen in der ganzen Schweiz, den ersten Schritt in ein Leben ohne Nikotin zu wagen.

Der Anfang kann herausfordernd sein

Rauchfrei und nikotinfrei zu werden bedeutet, Gewohnheiten zu durchbrechen und einen neuen Umgang mit Stress, geselligen Momenten oder plötzlich auftretendem Verlangen zu finden. Genau hier setzt der Rauchfreie Monat an. Das Programm beginnt mit zehn Tagen Vorbereitung, bevor am 1. November die gemeinsame 30-tägige Herausforderung startet.

Schritt für Schritt durch den November

Während des gesamten Programms profitieren die Teilnehmenden von:

- einer praktischen Agenda zur Dokumentation ihrer Fortschritte,
- Tipps von Gesundheitsfachpersonen,
- dem Austausch mit anderen Menschen, die denselben Weg gehen,
- und bei Bedarf eine persönliche Begleitung durch Fachpersonen vom Beratungsangebot stopsmoking.

Gemeinsam aufhören fällt leichter

Die Wissenschaft zeigt: Gemeinsam fällt das Aufhören leichter. Im November spüren viele Teilnehmende schon nach kurzer Zeit positive Veränderungen: Sie können freier atmen, fühlen sich fitter und erleben ein gesteigertes Wohlbefinden. Bereits in den ersten Tagen beginnt sich der Körper zu erholen. Hinzu kommen Vorteile für das persönliche Umfeld und das Portemonnaie.

Die Auswertungen der vergangenen Ausgaben sprechen für sich: Mehr als jede zweite teilnehmende Person ist auch sechs Monate nach dem Programm noch rauchfrei, und bis zu 90 %* reduzieren ihren Tabak- oder Nikotinkonsum nachhaltig.

**Das Ergebnis von 90 % entspricht dem Anteil der Befragten, die angaben, nach dem Rauchfreien Monat mit dem Tabakkonsum aufgehört oder ihn reduziert zu haben. Es stammt aus einer im Dezember 2024 durchgeführten Umfrage unter den Teilnehmenden: 448 Personen beantworteten den Fragebogen von insgesamt 6'594 angeschriebenen Personen, was einer Rücklaufquote von rund 5 % entspricht. Aufgrund der begrenzten Grösse und der fehlenden Repräsentativität der Stichprobe zeigt dieses Ergebnis einen ermutigenden Trend und ist als Richtwert zu verstehen.*

Wer kann mitmachen?

Für alle Erwachsenen – unabhängig davon, wie viel oder wie lange Sie Nikotin konsumieren. Auch Menschen, die bereits versucht haben aufzuhören, sind herzlich willkommen: Jeder Versuch bringt Sie einem Leben ohne Nikotin näher.

Mitmachen ist kostenlos und unkompliziert

Die kostenlose Anmeldung ermöglicht es, bereits vor Programmstart alle wichtigen Informationen zu erhalten.

Informationen und Anmeldung: www.rauchfreiermonat.ch

Kontakt



Livia Fuchs

Kampagnen-Koordinatorin für die Deutschschweiz,
Impact Hub Genf & Lausanne
livia.fuchs@impacthub.net