

GEMEINSAM FÜR MEHR RAUCHSTOPPS: DIE BUNDES- INITIATIVE „RAUCHFREI LEBEN“.

„Rauchfrei leben“ ist eine Bundesinitiative, die mehr Raucherinnen und Raucher dazu motivieren möchte, mit dem Rauchen aufzuhören.

Mit dem Maßnahmenpaket „PS: Melde dich“ wendet sie sich auch an diejenigen, die schon seit 20 oder 30 Jahren zur Zigarette greifen – und möchte ihnen mit vereinten Kräften den dauerhaften Rauchausstieg leichter machen.

Dahinter steht Burkhard Blienert, Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen.

Unterstützt wird die Bundesinitiative von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), der Bundesärztekammer (BÄK), dem GKV-Spitzenverband, dem Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV), der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV), dem Aktionsbündnis Nichtraucher (ABNR), der Deutschen Krebshilfe und dem Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ).

Der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

AKTIONSBÜNDNIS NICHTRAUCHEN E.V.

Deutsche Krebshilfe HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

dkfz. DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT

BUNDESÄRZTEKAMMER

GKV Spitzenverband

KBV KASSENÄRZTLICHE BUNDESVEREINIGUNG

PKV Verband der Privaten Krankenversicherung



DU WILLST MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN? WIR HELFEN DIR DABEI!

Finde das passende Programm für deinen Rauchstopp – geprüft, kostenlos, erfolgreich.



PS: Melde dich
nutzedeinechance.de

NUTZE DEINE CHANCE UND LEG LOS!

Schön, dass du „PS: Melde dich“ nutzen und mit dem Rauchen aufhören möchtest.

Ein Rauchstopp ist nicht einfach. Auf unserer Website nutzedeinechance.de findest du geprüfte und wirksame Angebote, die ihn leichter machen. Schon gewusst? Wer sich beim Rauchausstieg helfen lässt, hat eine fünfmal größere Chance auf Erfolg. Wir wünschen schon jetzt viel Freude mit deinem neuen rauchfreien Leben!

„Tabak erlebt leider gerade unter den Menschen ab 40 ein ungesundes Revival. Dabei kann das Rauchen über 200 unterschiedliche Krankheiten auslösen. Auch einen klaren Zusammenhang zwischen häufigem Tabakkonsum und schweren Verläufen von COVID-19-Erkrankungen konnten wir feststellen. Ein weiterer wichtiger Grund, um mit dem Rauchen aufzuhören. Unser Ziel ist ganz klar: ein Rückgang des Nikotinkonsums – gerade bei den langjährigen Raucherinnen und Rauchern und den über 40-Jährigen.“

Burkhard Blienert,
Beauftragter der Bundesregierung für
Sucht- und Drogenfragen

DEINE UNTERSTÜTZUNG BEIM RAUCHSTOPP.

Auf nutzedeinechance.de findest du genau das Rauchstopp-Angebot, das dich dabei unterstützt. Zahlreiche Programme unserer Partner helfen dir, den Rauchausstieg erfolgreich umzusetzen – indem sie dir zeigen, wie du dich im Alltag motivierst und schnell Spaß an deinem rauchfreien Leben findest. Alle Programme sind geprüft und wirksam.
Klingt gut? Probier's einfach mal aus!

Angebote, die von allen Krankenkassen übernommen werden:

- g-t-b-Nichtrauchertag
- Fitbase – Nichtraucher in 8 Wochen (online)
- Das Rauchfrei-Programm
- Allen Carr's Easyway – Nichtraucherseminar
- Raucherentwöhnung und gesundheitsbewusste, suchtfreie Lebensweise

Deine Rauchstopp-Hotline

Noch Fragen? Bei unserer kostenlosen Hotline wird dir schnell und individuell geholfen, auch wenn du noch gar nicht mit dem Aufhören angefangen hast. Ruf einfach an! Wir freuen uns, von dir zu hören. Und solltest du außerhalb unserer Zeiten anrufen, wähl einfach die Rückrufoption: Wir melden uns gern zurück!

Kostenfreie BZgA-Beratung 0800 8 31 31 31

Montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr
Freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr

Impressum

Herausgeber
Der Beauftragte der Bundesregierung
für Sucht- und Drogenfragen

Stand
Dezember 2022

Bestellinformationen
BMG-11071

Gestaltung
fischerAppelt AG

E-Mail
publikationen@bundesregierung.de

Telefon
030 18272-2721

Gebärdentelefon für Gehörlose und Hörgeschädigte
gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de