

Rauchfrei im Mai: Verlauf und Ergebnisse des Mitmachmonats zum Rauchstopp im Jahr 2025

Barbara Isensee^{1*}, Friederike Barthels¹, Reiner Hanewinkel¹

¹ IFT-Nord Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gGmbH, Kiel, Deutschland

* Korrespondenz, E-Mail: isensee@ift-nord.de

© 2025 Barbara Isensee; Lizenznehmer Infinite Science Publishing

Dies ist ein Open-Access-Abstract, das unter den Bedingungen der Creative Commons Attribution License veröffentlicht wird, welche uneingeschränkte Nutzung, Verbreitung und Reproduktion in jedem Medium erlaubt, sofern das Originalwerk ordnungsgemäß zitiert wird. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Hintergrund und Fragestellung

Etwa ein Drittel aller in Deutschland lebenden Erwachsenen raucht. Obwohl sich die meisten Raucher:innen der gesundheitlichen Gefahren bewusst sind, fällt vielen das Aufhören schwer. In den letzten Jahren unternahmen immer weniger Raucher:innen einen ernsthaften Rauchstoppversuch.

Methoden

Der bundesweite Mitmachmonat „Rauchfrei im Mai“ verfolgt drei Ziele: 1. Erhöhung der Rauchstoppmotivation in der Bevölkerung. 2. Steigerung der Häufigkeit ernsthafter Rauchstoppversuche und 3. Verknüpfung mit existenten Angeboten zum Rauchstopp. Raucher:innen verpflichten sich im Sinne des Kontraktmanagements, für einen Monat auf Zigaretten, E-Zigaretten und Tabakerhitzer zu verzichten. Bei erfolgreicher Abstinenz besteht die Chance auf einen Geldgewinn. Teilnehmen können volljährige Personen, die zum Zeitpunkt der Anmeldung regelmäßig Zigaretten, E-Zigaretten oder Tabakerhitzer nutzten. Zudem kann jede:r Teilnehmer:in eine rauchfreie Person als Unterstützung anmelden. Teilnehmende und Unterstützende werden im April mit Inspirationen zur Vorbereitung und im Mai mit Tipps zum Rauchstopp wahlweise via E-Mail, App oder WhatsApp begleitet.

Ergebnisse

21.110 Raucher:innen (53,2 % weiblich, 46,0 % männlich, 0,8 % divers, Alter: M = 42,6 Jahre, SD = 13,1 Jahre) meldeten sich zur Teilnahme an, davon 2.106 mit Unterstützer:in. 84,0 % der Raucher:innen gaben an, täglich klassische Zigaretten zu rauchen, 12,2 % nutzten E-Zigaretten. Aus allen Bundesländern haben sich Raucher:innen angemeldet. Im Rahmen des Vortrags werden Evaluationsergebnisse sowohl zu den Teilnehmenden (z. B. Anzahl der Personen, die den Rauchstopp im Mai geschafft haben) als auch zu den Elementen des Mitmachmonats (z. B. welcher Kanal zur Begleitung gewählt wurde) präsentiert.

Diskussion und Schlussfolgerung

Es konnten über 21.000 Raucher:innen zur Teilnahme motiviert werden, mehr als drei Mal so viele Personen im Vergleich zum Vorjahr. Die Abschlussbefragung Anfang Juni wird Hinweise auf Akzeptanz und kurzfristige Effekte geben.

Offenlegung von Interessenskonflikten sowie Förderungen

Während der letzten 3 Jahre bestanden folgende wirtschaftlichen Vorteile oder persönliche Verbindungen, die die Arbeit zum eingereichten Abstract beeinflusst haben könnten: Barbara Isensee, Friederike Barthels und Reiner Hanewinkel sind für die Konzeption, Durchführung und wissenschaftliche Begleitung von „Rauchfrei im Mai“ verantwortlich. Reiner Hanewinkel ist Mitglied im Vorstand des Aktionsbündnisses Nichtrauchen und des wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen. Er gehört zudem zur Expertengruppe der Aktualisierung der S3-Leitlinie Tabak.

Erklärung zur Finanzierung: "Rauchfrei im Mai" wird gefördert vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit und von der Stiftung Deutsche Krebshilfe.

