

## Medienmitteilung

### Rauchfreier Monat November 2024

- Der Rauchfreie Monat ist eine schweizweite Kampagne und wird im November 2024 zum dritten Mal durchgeführt. Er unterstützt Menschen, die mit dem Rauchen oder Vapen aufhören möchten.
- Mehr als 10'000 Raucherinnen und Raucher haben im November 2023 gemeinsam den Schritt gewagt, mit dem Rauchen aufzuhören. Nun starten wir eine neue Herausforderung in diesem Jahr!
- Der Rauchfreie Monat stellt den Teilnehmenden eine Reihe von professionellen Ressourcen und Beratung zur Verfügung, die den ganzen November über online und persönlich verfügbar sind, und bietet damit eine wertvolle Unterstützung beim Übergang zu einem rauchfreien Leben.
- Die Kampagne ist in vier Sprachen verfügbar: Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch.

**Genf, 1. November 2024** – Der Rauchfreie Monat startet in die dritte Ausgabe

In der dritten Runde des [Rauchfreien Monats](#) haben sich in der Schweiz wiederum rund 10.000 Raucher/-innen entschieden, den November gemeinsam rauchfrei zu verbringen. Die nationale Initiative bietet kostenlose Unterstützung über verschiedene Kanäle – auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch. Teilnehmende können in einer Online-Community Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig stärken.

Eine umfassende 40-Tage-Agenda, digital und auf Wunsch per Post, begleitet die Teilnehmenden durch den Rauchfreien Monat. Seit dem Start im Jahr 2022 haben über 18.000 Menschen vom Rauchfreien Monat profitiert, was die Chance auf einen erfolgreichen Rauchstopp vervielfacht hat. Mit der aktuellen Ausgabe steigt die Gesamtzahl der Teilnehmenden nun auf über 28.000 Personen.

Anmeldungen erfolgen über die Website [www.rauchfreiermonat.ch](http://www.rauchfreiermonat.ch). Die Teilnehmenden erhalten Unterstützung auf ihrem Weg in ein rauchfreies Leben.

Auch nach dem November können die Teilnehmenden auf weiterführende Unterstützung zählen, beispielsweise durch das professionelle [Beratungsangebot stopsmoking](#).

## Der Rauchstopp und seine Vorteile

Tabak ist in der Schweiz eine der Hauptursachen für vorzeitige Todesfälle mit ca. 9.500 Todesfällen jährlich. Die Initiative basiert auf Erkenntnissen, dass ein 28-tägiger Rauchstopp die Erfolgchancen einer dauerhaften Entwöhnung um das Fünffache erhöht. Zusammen mit Partnerorganisationen wie den Lungenligen und den CIPRET bietet das Programm gezielte Ressourcen für Tabak- und Nikotinkonsumierende.

## Impact Hub Genf-Lausanne und die Kampagne

Das [Impact Hub Genf-Lausanne](#) leitet die Sensibilisierungs- und Präventionskampagne. Als Plattform für sozialen Wandel engagiert sich Impact Hub für dieses nationale Projekt.

## Partner und Finanzierung

Der Rauchfreie Monat wird vom [Tabakpräventionsfonds](#) finanziert und von zahlreichen Gesundheitsorganisationen, Verbänden und lokalen Behörden unterstützt, um Teilnehmer/-innen landesweit zu fördern.

## Kontakt



### Nirosha Beck

Leiterin Kommunikation

Impact Hub Genf & Lausanne

[nirosha.beck@impacthub.ch](mailto:nirosha.beck@impacthub.ch) / 078 669 28 38



### Livia Fuchs

Koordinatorin Kampagne Deutschschweiz

Impact Hub Genf & Lausanne

[livia.fuch@impacthub.ch](mailto:livia.fuch@impacthub.ch) / 079 462 60 67

Flyer und Poster (auf 4 Sprachen erhältlich):

**Schluss mit Rauchen? Ja, und zwar gemeinsam!**

**RAUCHFREIER MONAT**  
IM NOVEMBER

- ✓ 30 Tage gemeinsam aufhören
- ✓ 100% kostenlos
- ✓ Mit einer Online-Community
- ✓ Auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch

**Wie funktioniert das?**

- Empfehlungen von Gesundheitsfachpersonen:** Gesundheitsexpert/-innen teilen personalisierte Empfehlungen, die beim Rauchstopp helfen.
- Praktischer Leitfaden:** Erhalte täglich Tipps, um die Herausforderungen des Rauchstopps zu meistern.
- Austausch mit anderen Teilnehmenden:** Bleibe motiviert und teile deine Erfahrungen mit anderen Teilnehmer/-innen des Rauchfreien Monats.
- Täglicher Newsletter:** Erhalte direkt per E-Mail die Unterstützung, die du benötigst.

**Details & Registrierung:**  
[rauchfreiermonat.ch](https://rauchfreiermonat.ch)

© 2024 Impact Hub. Alle Rechte vorbehalten. | Impressum | Datenschutz | Kontakt

**IMPACT HUB**

Du rauchst nicht? Gib die Message weiter...