

22.10.2025 - 16:21 Uhr

Rauchfreier Monat November 2025



Vaduz (ots) -

Zum dritten Mal wird in Liechtenstein die Kampagne "Rauchfreier Monat November" durchgeführt. Sie ist ein Bestandteil der Suchtpräventionsarbeit im Land und möchte Rauchende ermutigen, einen Monat lang (und bestenfalls dauerhaft) mit dem Rauchen aufzuhören. Die Teilnehmenden erhalten während des gesamten Novembers professionelle Beratung und praktische Tipps, sowohl online als auch offline. Die Aktion findet parallel auch in der ganzen Schweiz statt.

Die Rauchstoppkampagne startet am 1. November und bietet eine konkrete Unterstützung für alle, die den Ausstieg schaffen wollen. Während 30 Tagen verzichten die Teilnehmenden gemeinsam auf Nikotin- und Tabakprodukte wie Zigaretten, Vapes und Snus. Sie werden dabei begleitet von einer breiten Community, Rauchstopp-Fachpersonen und einem vielfältigen Online-Angebot. Studien zeigen: Wer einen Monat durchhält, hat eine fünffach höhere Chance, dauerhaft rauchfrei zu bleiben.

Die Anmeldung ist für alle Teilnehmenden kostenlos und ab jetzt möglich. Zudem steht allen angemeldeten Personen eine Agenda und ein praktisches Poster als Leitfaden zur Verfügung. Diese enthalten tägliche Tipps und Tricks. Ebenso profitieren sie von persönlichen und kostenlosen Telefon-Beratungsgesprächen durch das Beratungsangebot "stopsmoking".

Die Suchtprävention Liechtenstein ist Partner der Kampagne und lädt alle Personen ein, an diesem kostenlosen und sehr abwechslungsreichen Programm teilzunehmen. Alle Informationen zum rauchfreien Monat stehen online zur Verfügung. Die Anmeldung für den Rauchfreien Monat 2025 ist jetzt über die Webseite www.rauchfreiermonat.ch möglich.

Pressekontakt:

Ministerium für Gesellschaft und Justiz
Amt für Soziale Dienste
Martin Birnbaumer-Onder, Suchtbeauftragter

martin.birnbaumer@llv.li

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000148/100936087> abgerufen werden.