



MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Medienstelle Krebsliga Schweiz, media@krebsliga.ch
Telefon direkt 031 389 94 01
Datum Bern, 22. Oktober 2025

Gemeinsam geht's besser – Start der nationalen Rauchstopp-Challenge!

Seit dem 1. Oktober 2025 müssen in der Schweiz alle Tabakprodukte mit neuen gelben Warnbildern versehen sein. Dies verlangt die neue Tabakverordnung vom Oktober 2024. Die neuen Bilder sollen die gesundheitlichen Risiken des Rauchens noch deutlicher sichtbar machen und Rauchende zum Umdenken bewegen. Unterstützung für den Rauchstopp bietet der Rauchfreie Monat November.

Der [Rauchfreie Monat](#) bietet im November während 30 Tagen die Chance, für immer mit dem Rauchen aufzuhören. Ziel ist es, den Einstieg in ein rauchfreies Leben zu erleichtern – dies mit Unterstützung der Gemeinschaft. «Es lohnt sich eine Veränderung anzugehen. In den vergangenen Jahren nahmen über 10 000 Personen an der Aktion teil. Teilnehmende schreiben uns, dass sie dank des Rauchfreien Monats mit dem Konsum von Nikotin oder Tabak aufhören konnten, und sie sind super stolz und glücklich darüber», sagt Livia Fuchs, BSc Gesundheitsförderung und Prävention, Teil des Projektteams Rauchfreier Monat.

Unterstützung, die über den November hinausgeht

Unterstützt wird die Challenge vom [nationalen Beratungsangebot stopsmoking](#): Während der Rauchfreie Monat mit Expertinnen und Experten, täglichen Tipps und einer starken Community die Menschen motiviert, begleitet das Team von stopsmoking die Teilnehmenden mit individueller Beratung und fundierten Informationen. Das auch über die November-Challenge hinaus. Fachpersonen können sich bei Fragen ebenfalls an stopsmoking wenden. «Im Rauchfreien Monat November finden die Menschen einen guten Moment gemeinsam mit anderen, ihre Rauchgewohnheiten zu verändern. Unsere Aufgabe ist es, die Teilnehmenden auch über den Monat hinaus zu begleiten, um sich nachhaltig einen rauchfreien Alltag zu sichern», erklärt Selina Schättin vom Beratungsangebot stopsmoking, das von der Krebsliga Schweiz betrieben wird.



Jede Zigarettenpackung enthält die Telefonnummer 0848 000 181 und neu den QR-Code zum Beratungsangebot [stopsmoking](https://stopsmoking.ch). In der Schweiz raucht rund ein Viertel der Bevölkerung, und laut Bundesamt für Gesundheit (BAG) wollen etwa 60 Prozent davon mit dem Rauchen aufhören. Ein erfolgreicher Rauchstopp wäre nicht nur ein gesundheitlicher, sondern auch ein volkswirtschaftlicher Gewinn: Der Tabak- und Nikotinkonsum verursacht jedes Jahr Kosten von rund 6 Milliarden Franken.

Weiterführende Informationen

- Anmeldung Rauchstopp-Challenge: <https://rauchfreiermonat.ch/>
- Beratungsangebot stopsmoking: <https://stopsmoking.ch/beratungsangebot-stopsmoking>
- Fachwissen zum Rauchstopp: <https://stopsmoking.ch/fachwissen>
- Präventionsmassnahme Nichtrauchen: <https://krebsliga.ch/nichtrauchen>

Kontakt für Medienanfragen

Krebsliga Schweiz
media@krebsliga.ch

Rauchfreier Monat November
livia.fuchs@impacthub.net

Beratungsangebot stopsmoking
media@stopsmoking.ch