

Ihr Start in ein rauch- und nikotinfreies Leben!



Sie überlegen, mit dem Rauchen aufzuhören?

Starten Sie im Mai 2026 gemeinsam mit vielen anderen in die Freiheit.
Wir begleiten Sie dabei!

Wer im Mai 2026 rauchfrei bleibt, hat die Chance, bis zu 1.000 € zu gewinnen!



Wer kann mitmachen?

Alle, die ...

- mindestens 18 Jahre alt sind und
- zum Zeitpunkt der Anmeldung regelmäßig rauchen (Zigaretten, Zigarren, Pfeife oder Wasserpfeife), Tabakerhitzer oder E-Zigaretten nutzen



Was bietet Rauchfrei im Mai?

- Einen Countdown bis Ende April 2026 mit Hilfen zur Vorbereitung
- Tägliche Inspirationen vom 1. bis 31. Mai 2026
- Wöchentliche Tipps für Ihre:n angemeldete:n Unterstützer:in



Und so geht's:

- Melden Sie sich bis zum 30. April 2026 unter www.rauchfrei-im-mai.de an
- Entscheiden Sie, wie Sie von uns begleitet werden möchten:
 - E-Mail
 - App
 - WhatsApp-Kanal
 - Social Media
- Laden Sie optional eine rauchfreie Person als Ihre:n persönliche:n Unterstützer:in ein



Mach mit!

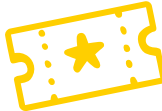


Was gibt es zu gewinnen?

Hauptpreis: **1 x 1.000 €**

Weitere Preise:

- 4 x 750 €
- 6 x 500 €
- 6 x 250 €
- Unter den Unterstützer:innen werden 10 x 150 € verlost



Wer kann gewinnen?

- Anfang Juni fragen wir alle, wie der Rauchstopp gelaufen ist. Wer im Mai 2026 rauchfrei war, kommt in den Lostopf
- Wer für einen Gewinn ausgelost wird, macht beim Hausarzt/bei der Hausärztin einen Nikotintest
- Den Preis gibt es, wenn dieser Test anzeigt, dass Sie rauchfrei geworden sind



Sie haben noch Fragen?

Melden Sie sich unter rauchfrei-im-mai@ift-nord.de

Nutzen Sie Rauchfrei im Mai als Auftakt für Ihr rauchfreies Leben!
Alle Informationen und Anmeldung unter www.rauchfrei-im-mai.de

