

Dein Ersparnisrechner: So viel bringt dir dein Rauchstopp.

Rauchen verbrennt Geld. Richtig viel Geld.
Es schadet nicht nur deiner Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität, sondern auch deinem Portemonnaie. Wer jedoch mit dem Rauchen aufhört, hat pro Jahr bis zu **3.000 Euro** mehr drin.

Check einfach mal den Ersparnisrechner auf **nutzedeinechance.de**: Damit kannst du schnell ausrechnen, was dir durch das Rauchen alles entgeht. Lass dich überraschen, was du dir stattdessen alles leisten könntest. Lohnt sich, so ein Rauchstopp, findest du nicht?

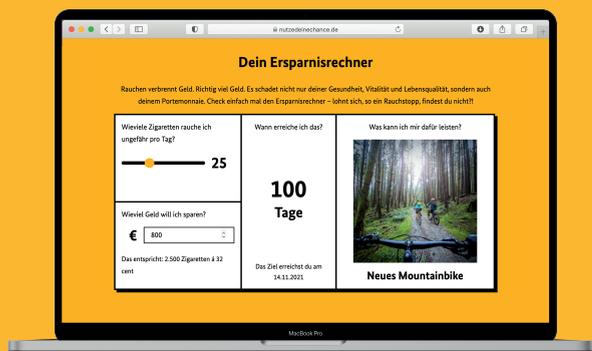
Du willst mit dem Rauchen aufhören? Finden wir I. Klasse!



Deine Chance



Rauchfrei leben – Deine Chance!



Deine Chance: [nutzedeinechance.de](https://www.nutzedeinechance.de)

Finde jetzt das passende Programm
für deinen Rauchstopp –
geprüft, kostenlos, erfolgreich.



Direkt zum Ersparnisrechner.

Herausgeber Geschäftsstelle der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, Stand Mai 2021, Bestellnummer BMG-D-11057, Gestaltung Serviceplan Berlin GmbH, E-Mail publikationen@bundesregierung.de, Telefon 030 18272-2721, Gebärdentelefon für Gehörlose und Hörgeschädigte gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de



Die Drogenbeauftragte
der Bundesregierung

Nutze Deine Chance: endlich rauchfrei!

Schön, dass du „Deine Chance“ nutzen und mit dem Rauchen aufhören möchtest.

Ein Rauchstopp ist nicht einfach. Auf unserer Website nutzedeinechance.de findest du geprüfte und wirksame Angebote, die ihn leichter machen. Schon gewusst? Wer sich beim Rauchausstieg helfen lässt, hat eine fünfmal größere Chance auf Erfolg. Wir wünschen schon jetzt viel Freude mit deinem neuen, rauchfreien Leben!

„Rauchen schädigt nahezu alle Organe des Körpers und ist der größte vermeidbare Risikofaktor für chronische nicht übertragbare Krankheiten. Gerade während der Coronapandemie tragen Raucherinnen und Raucher ein besonders großes gesundheitliches Risiko. Das sollte Warnung genug sein und allen klarmachen: **Es ist höchste Zeit und nie zu spät für einen Rauchstopp!**“



Daniela Ludwig,
MdB, Drogenbeauftragte
der Bundesregierung

Deine Unterstützung beim Rauchstopp.

Du möchtest mit dem Rauchen aufhören und künftig viel Geld sparen? Glückwunsch – und willkommen im Club!

Auf nutzedeinechance.de findest du genau das Rauchstopp-Angebot, das dich dabei unterstützt. Zahlreiche Programme unserer Partner helfen dir, den Rauchausstieg erfolgreich umzusetzen – indem sie dir zeigen, wie du dich im Alltag motivierst und schnell Spaß an deinem rauchfreien Leben findest. Alle Programme sind geprüft und wirksam.

Klingt gut? Probier's einfach mal aus!

Angebote, die von allen Krankenkassen übernommen werden:

- clever rauchfrei – Nichtraucherseminar
- g-t-b-Nichtrauchertag
- Fitbase – Nichtraucher in 8 Wochen (online)
- Das Rauchfrei-Programm
- Allen Carr's Easyway – Nichtraucherseminar
- Raucherentwöhnung und gesundheitsbewusste, suchtfreie Lebensweise
- Rauchfrei leben – besser leben
- NichtraucherHelden.de

Deine Rauchstopp-Hotline

Noch Fragen? Bei unserer kostenlosen Hotline wird dir schnell und individuell geholfen, auch wenn du noch gar nicht mit dem Aufhören angefangen hast.

Ruf einfach an! Wir freuen uns, von dir zu hören. Und solltest du außerhalb unserer Zeiten anrufen, wähl einfach die Rückrufoption: Wir melden uns gern zurück!

Kostenfreie BZgA-Beratung
0800 831 31 31

Montags bis donnerstags
von 10 bis 22 Uhr

Freitags bis sonntags
von 10 bis 18 Uhr

Gemeinsam für mehr Rauchstopp: die Bundesinitiative „Rauchfrei leben“.

„Rauchfrei leben“ ist eine Bundesinitiative, die mehr Raucherinnen und Raucher dazu zu motivieren möchte, mit dem Rauchen aufzuhören.

Mit dem Maßnahmenpaket „Deine Chance“ wendet sie sich auch an diejenigen, die schon seit 20 oder 30 Jahren zur Zigarette greifen – und möchte ihnen mit vereinten Kräften den dauerhaften Rauchausstieg leichter machen.

Dahinter stehen die Drogenbeauftragte der Bundesregierung und das Bundesministerium für Gesundheit.



Unterstützt wird die Bundesinitiative von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), der Bundesärztekammer (BÄK), dem GKV-Spitzenverband, dem Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV), der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV), dem Aktionsbündnis Nichtraucher (ABNR), der Deutschen Krebshilfe und dem Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ).



Unterstützt von