

## **World No Tobacco Day 2025**

### **Durch Rauchstopp 20 Minuten Lebenszeit für jede nicht gerauchte Zigarette gewinnen**

- *Eine zehnteilige Bilderserie zum jährlichen WHO-Weltnichtrauchertag zeigt auf emotionale Weise, dass Raucher:innen wertvolle Lebenszeit durch den Verzicht auf Zigaretten gewinnen.*
- *Die auf aktuellen Studiendaten basierenden Botschaften in den Bildern sollen Raucher:innen zur Rauchentwöhnung motivieren.*
- *Aktuell gibt es 20,7 Millionen Raucher:innen in Deutschland.<sup>1</sup>*

Im Schnitt verlieren Raucher:innen, die nicht mit dem Rauchen aufhören, etwa 10 Jahre ihres Lebens.<sup>2</sup> Bei einem völligen Verzicht aufs Rauchen bedeutet jede nicht gerauchte Zigarette 20 Minuten mehr Lebenszeit, wie eine aktuelle Publikation vorrechnet.<sup>3</sup> Diese Daten hat Kenvue als Grundlage genutzt, um eine emotionale Bilderserie anlässlich des Weltnichtrauchertags am 31. Mai zu initiieren. Während die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in diesem Jahr auf die suchtfördernden Taktiken der Tabakindustrie aufmerksam macht, soll die Bilderstrecke maximale Aufmerksamkeit für das Mehr an kostbarer Zeit für besondere Lebensmomente schaffen, die man mit dem Verzicht aufs Rauchen erlangen kann. Mit der einprägsamen Botschaft, die Raucher:innen zum endgültigen Verzicht auf Tabak motivieren soll, knüpft Kenvue kommunikativ an sein Engagement für ein gesünderes Leben an. Denn insbesondere die aktuellen Raucherzahlen in Deutschland zeigen dringenden Handlungsbedarf. Mit dem Rauchen aufzuhören, also eine erfolgreiche Überwindung der Tabaksucht, bietet enorme gesundheitliche Vorteile – für die Gesundheit eines jeden Einzelnen und zur langfristigen Entlastung unseres Gesundheitssystems.

---

<sup>1</sup> Ausgehend von 73,21 Millionen Einwohnern in Deutschland (Statistisches Bundesamt, Bevölkerung nach Altersgruppen 2022, Bevölkerung ab 14 Jahren) und 28,3% aktuelle Tabak-Raucher:innen in Deutschland (DEBRA, Stand 10/2024)

<sup>2</sup> Pirie, K et al. (2013), Lancet

<sup>3</sup> Schätzung basierend auf rechnerisch-statistischem Modell. Quelle: Jackson, S.E., Jarvis, M.J. and West, R. (2025), The price of a cigarette: 20 minutes of life?. Addiction.

## Nikotin als starker Suchttreiber

Viel zu häufig wird Rauchen als eine Frage des persönlichen Lifestyles dargestellt und nicht als Suchtkrankheit – ein gefährliches Signal gerade an unsere Jugend. Es wird geschätzt, dass 9 von 10 erwachsenen Raucher:innen ihre erste Zigarette vor dem 18. Lebensjahr probiert haben.<sup>4</sup> Aktuell gibt es 20,7 Millionen Raucher:innen in Deutschland.<sup>1</sup> Und das, obwohl Rauchen als Ursache für mehr als 13 Prozent aller Todesfälle in Deutschland verantwortlich gemacht werden kann.<sup>5</sup> Im Vergleich zu anderen Suchtmitteln ist die Wahrscheinlichkeit einer Abhängigkeit bei Tabak besonders hoch: Schon nach einmaligem Ausprobieren liegt sie bei 31,9 Prozent.<sup>6</sup>

Mit dem Rauchen aufzuhören, also eine erfolgreiche Überwindung der Tabaksucht, bietet enorme gesundheitliche Vorteile: Nach nur zwei bis zwölf Wochen verbessert sich bereits die Herz-Kreislauf- und die Lungenfunktion, nach nur einem Jahr hat sich das Risiko für einen Herzinfarkt halbiert, und nach fünf Jahren entspricht das Schlaganfallrisiko dem eines Nichtraucher.<sup>7</sup> Hinzu kommt die enorme finanzielle Entlastung: Durch einen Rauchstopp können Raucher:innen über 2.000 Euro pro Jahr sparen!<sup>8</sup> Trotz der zahlreichen Vorteile fällt vielen Betroffenen die Rauchentwöhnung schwer. Eine aktuelle Umfrage von Kenvue in Deutschland belegt, dass jede:r dritte befragte Raucher:in, die/der zu Jahresbeginn einen Rauchstoppversuch unternommen hat, bereits nach wenigen Wochen gescheitert ist.<sup>9</sup> Für den Weg aus der Sucht braucht es eine ganzheitliche Unterstützung bei der Rauchentwöhnung, um langfristig rauch- und nikotinfrei zu leben.

---

<sup>4</sup> Centers for Disease Control and Prevention. Youth and Tobacco Use. Available at: [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/youth\\_data/tobacco\\_use/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/youth_data/tobacco_use/index.htm). (zuletzt aufgerufen am 01.04.2025).

<sup>5</sup> Deutsches Krebsforschungszentrum (Hrsg.). Tabakatlas Deutschland 2020.

<sup>6</sup> Anthony, J. C., Warner, L. A., & Kessler, R. C. (1994). Comparative epidemiology of dependence on tobacco, alcohol, controlled substances, and inhalants: Basic findings from the National Comorbidity Survey. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 2(3), 244–268.

<sup>7</sup> <https://www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/vorteile-des-rauchstopps/gesundheit/>.

<sup>8</sup> Ausgehend von einem durchschnittlichen Zigarettenverbrauch von 15 Stück pro Tag zu einem Preis von 8,20 Euro pro Schachtel Zigaretten.

<sup>9</sup> Die repräsentative Umfrage wurde von YouGov im Auftrag von Kenvue, im Zeitraum 14.-17.Februar 2025 unter 2.057 volljährigen Personen in Deutschland durchgeführt.



## **Unterstützung von Raucher:innen als Schlüssel zum Rauchstopp**

Eine Möglichkeit für einen erfolgreichen Weg aus der Tabakabhängigkeit bietet die Nikotinersatztherapie, die unter anderem auch die Marke nicorette® mit einem vielfältigen Produktportfolio für alle unterschiedlichen Bedürfnisse ermöglicht. Zusätzlich wirken sich eine intensive Beratung und Begleitung der Betroffenen positiv auf eine nachhaltige Entwöhnung aus. Apotheken können in diesem Kontext eine essenzielle Rolle einnehmen, da sie Selbstmedikation und fachkundige Beratung bei der Raucherentwöhnung verbinden und so Unterstützung bieten.

*„Nur etwa 13 Prozent der aufhörwilligen Raucher nutzen evidenzbasierte Methoden, um mit dem Rauchen aufzuhören. Die meisten, rund 60 Prozent, nutzen ihre eigene Willenskraft für einen Rauchstoppversuch“, sagt **Dr. med. Gudrun Gaida-Schmidt, Director Medical Affairs Central Europe bei Kenvue.** „Dabei schaffen es nur 3-5 Prozent, aus eigener Kraft langfristig rauchfrei zu werden, während der Abstinenzenerfolg durch eine Nikotinersatztherapie auf 15-25 Prozent steigt. In Kombination mit einer begleitenden Beratung erreichen Nikotinersatzprodukte sogar Erfolgsraten von 20-40 Prozent.“*

Weiterführende Quellen für Datenpunkte in dieser Meldung:

- Kotz, D. et al., DÄB 2020, doi: 10.3238/arztebl.2020.0007.
- Hughes, J.R. et al., Addiction 2004;99:29-38.
- Wallström, M. et al., Addiction 2000; 95:1161-71.
- Fiore, M. et al., Am J Prev Med 2008; 35:158-176.
- Cooper, T.M. et al., JADA 1989;118:47-51.

---

## **Über Kenvue**

Kenvue ist, gemessen am Umsatz, eines der größten reinen Consumer-Health-Unternehmen der Welt. Aufbauend auf einer mehr als hundertjährigen Tradition sind unsere ikonischen Marken – darunter AVEENO®, LISTERINE®, NEUTROGENA®, NICORETTE® und O.B.® – wissenschaftlich fundiert und werden von Gesundheitsexpert:innen auf der ganzen Welt empfohlen. Bei Kenvue entfalten wir die außergewöhnliche Kraft der alltäglichen Pflege. Unsere Teams arbeiten jeden Tag daran, diese Kraft in die Hände der Verbraucher:innen zu



geben, und daran, dass die Produkte einen festen Platz in den Herzen und dem Zuhause unserer Verbraucher:innen einnehmen.

Erfahren Sie mehr unter: [www.kenvue.com/Deutschland](http://www.kenvue.com/Deutschland)

**Unser Service für Journalist:innen:** Falls Sie Fragen zu Kenvue oder unseren Marken haben, kontaktieren Sie uns gern:

Pressebüro Kenvue  
c/o Ogilvy Public Relations GmbH  
Völklinger Straße 33  
40221 Düsseldorf  
E-Mail: [kenvue-brands-press@ogilvy.com](mailto:kenvue-brands-press@ogilvy.com)

### **Nicorette® Inhaler 15 mg**

**Wirkstoff:** Nicotin. **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit durch Linderung der Nicotinentzugssymptome. Unterstützung der Entwöhnung von der Zigarette. Auch zur Verringerung des Rauchkonsums (Rauchreduktion), um auf diesem Weg den Rauchausstieg zu erreichen. **Warnhinweise:** Enthält Levomenthol. Stand: 06/2023

### **Nicorette® Kaugummi 2 mg / 4 mg freshfruit / freshmint / whitemint**

**Wirkstoff:** Nicotin (als Nicotin-Polacrilin (1:4)). **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit durch Linderung der Nicotinentzugerscheinungen. Unterstützung der Raucherentwöhnung. Auch zur Verringerung des Zigarettenkonsums (Rauchreduktion), um auf diesem Weg den Rauchausstieg zu erreichen. **Warnhinweise:** Enthält Levomenthol, Pfefferminzöl, Butylhydroxytoluol (E 321). Stand: 06/2023

### **Nicorette® TX Pflaster 10 mg / 15 mg / 25 mg**

**Wirkstoff:** Nicotin. **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit durch Linderung der Entzugerscheinungen. Unterstützung der Raucherentwöhnung. Stand: 03/2025

### **Nicorette® freshmint 2 mg / 4 mg Lutschtabletten, gepresst**

**Wirkstoff:** Nicotin (als Nicotinresinat). **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit durch Linderung der Nicotinentzugssymptome und Verringerung des Nicotinverlangens für Raucher mit geringer Tabakabhängigkeit (2 mg



Lutschtablette) bzw. mit starker Tabakabhängigkeit (4 mg Lutschtablette) ab 18 Jahren. Zum sofortigen Rauchstopp sowie zur Verringerung des Zigarettenkonsums (Rauchreduktion), um auf diesem Wege schrittweise den Rauchausstieg zu erreichen. Stand: 10/2024

**Nicorette® Mint Spray, 1 mg/Sprühstoß / Nicorette® Fruit & Mint Spray, 1 mg/Sprühstoß**

**Wirkstoff:** Nicotin. **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit bei Erwachsenen durch Linderung der Nicotinentzugssymptome, einschließlich des Rauchverlangens, beim Versuch das Rauchen sofort aufzugeben oder zur Verringerung des Zigarettenkonsums (Rauchreduktion), um auf diesem Weg den vollständigen Rauchausstieg zu erreichen. Die komplette Einstellung des Rauchens sollte das endgültige Ziel sein. **Warnhinweise:** Enthält Ethanol, Propylenglycol und Butylhydroxytoluol. Stand: 06/2023

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**

Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss.