



RAUCHFREIER MONAT

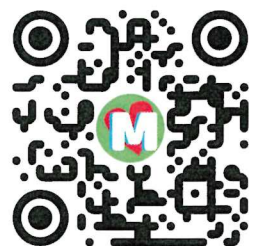
NOVEMBER 2026

**100%
kostenlos**
auch in
Liechtenstein!

Zusammen sind wir stärker!

**Werde ab November rauch- und nikotinfrei:
Mach mit und melde dich an.**

- ✓ GEMEINSAM AUFHÖREN
- ✓ 30 TAGE
- ✓ ONLINE COMMUNITY
- ✓ 100% KOSTENLOS
- ✓ EMPFEHLUNGEN VON GESUNDHEITSFACHLEUTEN
- ✓ KAMPAGNE IN LIECHTENSTEIN UND SCHWEIZ



Weitere Informationen
und Gratis-Registrierung

→ rauchfreiermonat.ch





AMT FÜR SOZIALE DIENSTE
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN



Sekretariat der Gemeinde Schellenberg
Dorf 49
9488 Schellenberg

Schaan, im Oktober 2026

Kampagne: Rauchfreier Monat November 2026

Sehr geehrte Damen und Herren

Zum vierten Mal wird in Liechtenstein die Kampagne «Rauchfreier Monat November» durchgeführt. Die Kampagne soll Rauchende dazu ermutigen, mit Hilfe einer motivierenden Gemeinschaft einen Monat lang (und bestenfalls für immer) mit dem Rauchen aufzuhören. Seit 2022 findet diese Aktion in der ganzen Schweiz statt.

Die Suchtprävention Liechtenstein ist Partner der Kampagne und bittet Sie, das beigelegte Plakat in Ihren Räumlichkeiten aufzuhängen und so etwas Werbung für dieses kostenlose Angebot zur Gesundheitsförderung zu machen.

Bis zum 1. November können sich Interessierte kostenlos unter rauchfreiermonat.ch anmelden. Speziell in diesem Monat gibt es dann Hilfe von Gesundheitsfachleuten, einen Austausch mit weiteren Teilnehmenden, tägliche Tipps, Informationen und ermutigende Nachrichten sowie eine ebenfalls kostenlose Agenda zum Rauchstopp.

Wir bedanken uns sehr für Ihr Interesse. Gerne stehen wir für Auskünfte und Anregungen zur Kampagne zur Verfügung.

Freundliche Grüsse

Martin Birnbaumer-Onder
Suchtbeauftragter

rauchfreiermonat.ch

**Im November,
hören wir
gemeinsam mit dem
Rauchen auf.**

Wie funktioniert es

Empfehlungen von Gesundheitsfachleuten:
Gesundheitsexpert/innen teilen personalisierte Empfehlungen, die beim Rauchstopp helfen.

Praktischer Leitfaden:
Erhalte täglich Tipps, um die Herausforderungen des Rauchstopps zu meistern.

Austausch mit anderen Teilnehmenden:
Bleibe motiviert und teile deine Erfahrungen mit anderen Teilnehmer/innen des Rauchfreien Monats.

Täglicher Newsletter:
Erhalte täglich direkt per E-Mail die Unterstützung, die du benötigst.