

Rauchfrei im Mai: So viel kostet die Raucherentwöhnung mit Nikotinersatzprodukten

- Die Versandapotheke mycare.de vergleicht fünf verschiedene Methoden zur Raucherentwöhnung.
- Das Nikotinkaugummi stellt die günstigste Methode bei der Raucherentwöhnung dar.
- Die Umstellung auf Nikotinersatzprodukte ermöglicht in einem Entwöhnungszeitraum von drei Monaten Einsparungen von 64 Euro.

Lutherstadt Wittenberg, 22. Mai 2025 – Jährlich sterben in Deutschland über [127.000 Menschen](#) an den Folgen des Tabakkonsums. Zwar sinkt die Zahl der Raucher:innen seit der Jahrtausendwende stetig, trotzdem prognostizierte die [Weltgesundheitsorganisation \(WHO\)](#) für das Jahr 2025 rund 16,2 Millionen Raucher:innen über 15 Jahre in Deutschland. Mittlerweile gibt es verschiedene Nikotinersatzprodukte, die Menschen dabei helfen, ihre Nikotinsucht zu bekämpfen. Die Versandapotheke mycare.de hat fünf verschiedene Methoden zur Raucherentwöhnung untersucht und ermittelt, was die Entwöhnung mit den unterschiedlichen Produkten kostet und wie lange sie dauert. Schon in den ersten drei Monaten können Raucher:innen bis zu 64 Euro sparen, wenn sie Nikotinersatzprodukte statt Zigaretten kaufen.

Von günstig bis teuer: Diese Alternativen helfen beim Rauchstopp

Die kostengünstigste Methode, um das Rauchen langfristig aufzugeben, ist das Nikotinkaugummi – der Anwendungszeitraum ist mit sechs Monaten dafür doppelt so lang wie bei den anderen Methoden. Für ein moderates Raucherverhalten werden für ein halbes Jahr rund 458 Euro benötigt. Für den besseren Vergleich mit den anderen Produkten wird in der Untersuchung von Kosten von 229 Euro für drei Monate ausgegangen. Auf dem zweiten Platz der kostengünstigsten Alternativen folgt das Nikotinspray mit 248 Euro für drei Monate, gefolgt von den Nikotintabletten mit einer Aufwendung von 268 Euro. Das Nikotinpflaster

belegt den vierten Platz mit 330 Euro für einen Entwöhnungszeitraum von drei Monaten. Mit einem deutlichen Abstand von 200 Euro landet der Nikotininhalator auf dem letzten Platz und stellt die teuerste Methode zur Raucherentwöhnung dar, mit Gesamtkosten von rund 513 Euro.

So viel Geld lässt sich mit Nikotinersatzprodukten sparen

Das Nikotinkaugummi ermöglicht über einen Zeitraum von sechs Monaten Einsparungen von knapp 128 Euro – das sind etwa 64 Euro in den ersten drei Monaten. Für die Untersuchung wurde von Raucher:innen ausgegangen, die im Schnitt 10 Zigaretten pro Tag konsumieren und dafür in drei Monaten rund 292 Euro ausgeben würden.

Auf Platz zwei folgt das Nikotinspray, das Einsparungen von knapp 44 Euro im gleichen Zeitraum bietet. Die Nikotintablette sichert sich Platz drei und kommt auf 25 Euro an potenziellen Einsparungen. Das Nikotinpflaster landet mit einem möglichen Mehraufwand von etwa 38 Euro auf Platz vier. Der Nikotininhalator fällt zurück: Im Entwöhnungszeitraum entstehen Mehrkosten von etwa 220 Euro, was ihn finanziell weniger attraktiv macht.

„Die Wahl der passenden Methode zur Raucherentwöhnung ist eine sehr persönliche Entscheidung – jeder Mensch reagiert anders, und es ist wichtig, die Option zu finden, die am besten zu den eigenen Bedürfnissen passt. Alternativen wie Nikotinkaugummis oder -spray bieten nicht nur eine effektive Möglichkeit, sich vom Rauchen zu lösen, sondern helfen auch, schrittweise den Griff zur Zigarette zu vermeiden. Auch wenn die finanzielle Ersparnis auf den ersten Blick nicht riesig erscheint, darf nicht vergessen werden, dass die Ersatzprodukte dabei helfen, langfristig mit dem Rauchen aufzuhören – und auch die Ersatzprodukte werden irgendwann nicht mehr notwendig sein. In unserer Untersuchung haben wir lediglich die Ersparnis während des Entwöhnungszeitraums errechnet. Allerdings würden sich die Kosten für Zigaretten in den darauffolgenden Monaten und Jahren natürlich summieren.

Es erfordert Geduld und Durchhaltevermögen, da der Körper etwa drei Monate benötigt, um sich an die neue Routine zu gewöhnen. Auch eine intrinsische Motivation und eine persönliche Zielsetzung sind entscheidend, um das Rauchen erfolgreich aufzugeben. Der Anfang mag schwerfallen, aber mit jedem Schritt wird es einfacher, dem inneren Schweinehund zu trotzen

und auf eine gesündere Zukunft hinzuarbeiten. Wir von mycare.de stehen Ihnen mit individueller Beratung und Unterstützung zur Seite, um gemeinsam die passende Lösung für Ihren Weg in ein rauchfreies Leben zu finden“, so Martin Schulze, Apotheker und Leiter der pharmazeutischen Kundenbetreuung bei mycare.de.

Die gesamten Untersuchungsergebnisse finden Sie zudem auf dieser Landingpage:

<https://www.mycare.de/presse-und-media/pressemitteilungen/20250122-rauchfrei>

Über die Untersuchung

Für die Untersuchung wurden die Kosten der fünf alternativen Methoden zur Raucherentwöhnung auf den Anwendungszeitraum und unter Berücksichtigung der Nutzeranweisung des jeweiligen Produktes hochgerechnet. Dafür wurden Produktpreise von verschiedenen Herstellern ermittelt und ein Durchschnitt errechnet. Die Einsparungen wurden aus der Differenz der Raucherentwöhnungskosten und der durchschnittlichen Aufwendungen von Zigaretten des Entwöhnungszeitraums berechnet. Hierzu wurden von den Top fünf Zigarettenmarken die Durchschnittskosten je Zigarette berechnet und auf den täglichen bzw. zeitraumbezogenen Verbrauch hochgerechnet.

Über mycare.de

Als eine der ersten Versandapotheken Deutschlands hat mycare.de (www.mycare.de) den deutschen Markt seit 2001 nachhaltig verändert. Neben einem umfangreichen Onlineshop mit über 90.000 Arzneimitteln und Gesundheitsprodukten bietet mycare.de vielfältige Dienstleistungen zur persönlichen Gesundheitsversorgung an. In einem modernen Apothekenlabor stellt mycare.de individuelle Arzneimittel nach höchster pharmazeutischer Qualität her, darunter Rezepturen für Hormontherapien, homöopathische Mittel, Hautcremes und medizinisches Cannabis. Jede Arzneimittelbestellung wird individuell von Fachpersonal angefertigt und geprüft. Zu den weiteren Dienstleistungen von mycare.de gehören der Arzneimittel- und Hausapotheken-Check sowie der Tabletten-Service MEDPAC. Als Partner beliefert mycare.de medizinische Einrichtungen in ganz Deutschland mit Arzneimitteln, Hilfsmitteln und Verbandstoffen und sorgt zudem für die umfassende Versorgung von Patient:innen in Pflegeeinrichtungen und ambulanten Wohnbereichen. Eine persönliche Beratung erfolgt sowohl telefonisch und per E-Mail als auch an drei Apothekenstandorten in Lutherstadt Wittenberg.

Pressekontakt:

Pia Senkel | pia.senkel@tonka-pr.com | +491733702649

Julia Fiechtner | julia.fiechtner@tonka-pr.com | +49 30 403668109