



## MEDIENMITTEILUNG

Aarau, 19. September 2022

### Rauchfreier Monat November

**Warum allein mit dem Rauchen aufhören, wenn es gemeinsam möglich ist? Die Lungenliga Aargau engagiert sich für ein kollektives, einmonatiges und kostenloses Angebot, das motivierte Teilnehmende beim Rauchstopp im November begleitet.**

#### **Rauchstopp dank innovativer, zielgerichteter und barrierefreier Lösung**

Ziel dieser einzigartigen Kampagne ist, möglichst viele Raucherinnen und Raucher gemeinsam beim Rauchstopp zu unterstützen. Finanziert wird diese Kampagne durch den Tabakpräventionsfonds, welcher dieselbe Strategie verfolgt, den Tabakkonsum in der Schweiz zu reduzieren und eine wirksame und nachhaltige Tabakprävention umzusetzen.

#### **Gegen 27 Prozent der Jugendlichen im Aargau rauchen**

Tabak in der Schweiz ist eines der am häufigsten konsumierten Suchtmittel; auf Kantonsebene rauchen 26.7% der Bevölkerung ab 15 Jahren. Angesichts dieser gesellschaftlichen Herausforderung vereint das Programm «Rauchfreier Monat» mehr als 30 Partnerorganisationen, um eine kollektive und kostenlose Rauchstopp-Begleitung anzubieten. Teilnehmende des Programms «Rauchfreier Monat» hören gemeinsam mit dem Rauchen auf und unterstützen sich gegenseitig. Interessierte können sich seit dem 25.08.2022 unter [www.rauchfreiermonat.ch](http://www.rauchfreiermonat.ch) anmelden.





## Persönliches Tagebuch als Wegbereiter

Nach der Anmeldung erhalten die Teilnehmenden per E-Mail einen praktischen Leitfaden in Form eines Tagebuchs. Dieser Leitfaden hilft bei der zehntägigen Vorbereitung und begleitet sie mit 30 Herausforderungen, 30 Spiele und 30 Tipps während den 30 rauchfreien Novembertagen. Teilnehmende können während des Prozesses ihre Gedanken in Form eines Tagebuchs im Leitfaden aufschreiben und ihren rauchfreien Monat nach ihrem Belieben gestalten - mit privaten oder selbstorganisierten Gruppen oder als Teil der Gemeinschaft über Facebook.

## Breite Unterstützung durch Expertenwissen und Gemeinschaft

«Nutzen Sie die Chance eines gemeinsamen Rauchstopps. Sie profitieren von Expertenwissen und der Unterstützung durch andere Teilnehmende», so Carmen Rusch, Leiterin Gesundheitsförderung und Prävention bei der Lungenliga Aargau.

Laurent, ein zukünftiger Teilnehmer des Programms «Rauchfreier Monat», meint: «Ich bin Architekt, Vater einer vierjährigen Tochter und rauche, um mich frei zu fühlen. Ich weiss, dass ich aufhören muss – für mich und für sie. Das Programm «Rauchfreier Monat» ist ein echter Anreiz, im November mit dem Rauchen aufzuhören. Durch meine Teilnahme erhalte ich von Zuhause aus Zugang zu einer Vielzahl an Unterstützungsangeboten. Am meisten freue ich mich auf die Facebook-Gruppe, mit welcher ich im November jederzeit in Kontakt treten kann».

## Ihre Kontaktstelle

Carmen Rusch, Leiterin Gesundheitsförderung und Prävention Lungenliga Aargau,  
Telefon +41 62 832 49 20, [carmen.rusch@llag.ch](mailto:carmen.rusch@llag.ch), [www.lungenliga-ag.ch](http://www.lungenliga-ag.ch)





**RAUCHFREIER MONAT**  
**NOVEMBER 2022**

**“GEMEINSAM SIND WIR STARK!”**

- ✓ ALLE ZUSAMMEN
- ✓ FÜR 30 TAGE
- ✓ IN DER GANZEN SCHWEIZ
- ✓ 100% KOSTENLOS

MEHR INFOS UND ANMELDUNG GIBT ES HIER:

Finanziell unterstützt von:  
Kanton Aargau  
Kanton Appenzell A. u. S.  
Kanton Appenzell O. u. N.  
Kanton Glarus  
Kanton Luzern  
Kanton Nidwalden  
Kanton Obwalden  
Kanton Schwyz  
Kanton Thurgau  
Kanton Uri  
Kanton Valais  
Kanton Vaud  
Kanton Zentralschweiz  
Kanton Zürich

Koordiniert von

Werde Teil einer privaten Gemeinschaft von Gleichgesinnten

Erhalte Unterstützung von den Expert\*innen an deiner Seite

Erhalte unseren Praxis-Guide - deine Agenda um November 2022 noch leichter aufzuhören

Erhalte einen Newsletter voller Tips & Tricks

## Mehr Luft fürs Leben

(Auszug aus dem Leitbild)

**Grundauftrag der Lungenliga ist die Gesundheit der Lungen und der Atemwege.**

Die Lungenliga versorgt, berät und betreut atembehinderte, lungen- und tuberkulosekrankte Menschen, vertritt deren Anliegen und verhilft ihnen zu mehr Mobilität und Lebensqualität. Dabei erbringt sie nicht nur Dienstleistungen an Patientinnen, Patienten, Klientinnen und Klienten, sondern engagiert sich auch in der Information, gesellschaftlichen Sensibilisierung, in der Gesundheitsförderung und in der Prävention.

Leitbild als PDF

