

MEDIENMITTEILUNG

Bern, 30. März 2021

Ein passendes Rauchstopp-Angebot für Jede und Jeden

Das Rauchstopp-Angebot der Lungenliga Bern wurde ab 2021 erweitert und ist noch individualisierter: Durch Informationsabende, Einzelberatungen und Gruppenkurse weckt die Lungenliga Bern die Lust am Nichtrauchen und begleitet Bernerinnen und Berner professionell ins rauchfreie Leben. Das gesamte Rauchstopp-Angebot der Lungenliga Bern ist jetzt in der neuen Broschüre «Rauchstopp» und auf der Website der Lungenliga Bern einsehbar.

Erweitertes Rauchstopp-Angebot

Die Lungenliga Bern glaubt an die Vielfältigkeit der Menschen und somit an die vielfältigen Wege mit dem Rauchen aufzuhören. Der Infoabend vermittelt die Grundlagen über verschiedene Rauchstoppmethoden und liefert Entscheidungshilfen für den Weg ins rauchfreie Leben. In der Einzelberatung profitieren die Aufhörwilligen neu von einer Serie von vier persönlichen Beratungen und zwei telefonischen Nachberatungen. Damit wird ein nachhaltiger Rauchstopp begünstigt. Bei den neuen Gruppenkursen können die Teilnehmenden wertvolle Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen. So findet bei der Lungenliga Bern jede Raucherin und jeder Raucher das passende Angebot.

Es ist immer der richtige Zeitpunkt

In der Schweiz, wie auch weltweit, ist der Tabakkonsum die Hauptursache für vermeidbare frühzeitige Todesfälle. Gemäss Sucht Schweiz, sterben jährlich in der Schweiz 9'500 Personen frühzeitig an den Folgen des Tabakkonsums (rund 14% der jährlichen Todesfälle). Ein Rauchstopp bringt bereits nach einigen Stunden erste gesundheitliche Verbesserungen mit sich. Nach 24 Stunden sinkt das Herzinfarktisiko. Der Geruchssinn erholt sich und das Essen schmeckt besser. Die Leistungsfähigkeit bei der Arbeit, beim Sport und in der Freizeit nimmt zu und nach 10 Jahren ist das Lungenkrebsrisiko nur noch halb so gross. Die zertifizierten Rauchstopp-Beratenden der Lungenliga Bern verstehen die Probleme einer Abhängigkeit und bieten allen eine Chance, welche rauchfrei werden möchten.

Mehr Luft fürs Leben

Als gemeinnützige Gesundheitsorganisation engagiert sich die Lungenliga Bern für Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen. Tabak ist weltweit der wichtigste Risikofaktor für nichtübertragbare Krankheiten und somit auch für chronische Atemwegserkrankungen. Deshalb will die Lungenliga Bern die Chancen für ein rauchfreies Leben erhöhen sowie einen erfolgreichen Rauchstopp fördern.

Alle Angebote rund um den Rauchstopp können der Rauchstoppbroschüre und der Website der Lungenliga Bern (www.lungenliga-be.ch/rauchstopp) entnommen werden.

Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte an

Lungenliga Bern
Sara Berli
Leiterin Tabakprävention
s.berli@lungenliga-be.ch
Tel. +41 31 308 28 63

Bei allgemeinen Fragen wenden Sie sich bitte an

Lungenliga Bern
Sandra Jordi
Leiterin Marketing, Kommunikation & Fundraising
s.jordi@lungenliga-be.ch
Tel. +41 31 308 28 55