

## MEDIENMITTEILUNG

Bern, 04. Juli 2019

### **Gesundheitskompetenzen für Lernende per App**

**Das Projekt ready4life der Lungenliga unterstützte in diesem Ausbildungsjahr 2018/2019 6'300 Lernende aus der ganzen Schweiz, ihre Gesundheitskompetenzen und Widerstandsfähigkeit gegenüber Suchtmitteln zu stärken.**

#### **Suchtmittelkonsum von Jugendlichen**

Der im Wachstum befindliche Körper von Jugendlichen ist besonders anfällig für gesundheitliche Schäden durch den Suchtmittelkonsum. Über die Hälfte der Rauchenden beginnt im jugendlichen Alter mit dem Tabakkonsum. Wer dann mit dem Rauchen anfängt, hat in der Regel mehr Mühe damit wieder aufzuhören. Mögliche Risiken des Alkoholkonsums sind beispielsweise Schwierigkeiten in der Ausbildung, eine Alkoholvergiftung oder Gewaltakte. Regelmässiger Cannabiskonsum beeinträchtigt die Reaktions- und auch die Konzentrationsfähigkeit.

#### **Coaching-App als Wegbegleiter**

[ready4life](#) setzt bei Lernenden an, die in dieser Lebensphase gesundheitsrelevante Entscheidungen über ihren Lebensstil und den eigenen Suchtmittelkonsum treffen. Eine Coaching-App begleitet sie während vier Monaten. Die App hilft ihnen, ihre Gesundheitskompetenzen zu stärken und fordert sie zu einem gesunden Lebensstil auf.

#### **Nationale Verankerung immer stärker**

Im Jahr 2018/2019 verdreifachte sich die Zahl der Anmeldungen gegenüber dem Vorjahr auf über 6'300 Lernende aus 15 Kantonen. Seit 2016 haben schon 11'000 Lernende daran teilgenommen.

Das Programm führte bei der Gruppe der rauchenden Lernenden zu einer signifikanten Abnahme des Suchtmittelkonsums: Tabak um 30%, Alkohol um 17%, Cannabis um 16%.

«ready4life ist ein cooles Projekt, welches sehr einfach zugänglich ist. Es ist klar verständlich und hat mich auch unterstützt», bestätigt Malena Skeneraj, eine der Gewinnerinnen des Projektes ready4life.

**ready4life**

[ready4life ist](#) ein Projekt der Lungenliga und wurde in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) und dem Institut für Technologiemanagement der Universität St. Gallen (ITEM-HSG) entwickelt und wird seither von Pathmate Technologies technisch umgesetzt. Das Projekt wird in allen Sprachregionen der Schweiz angeboten.

Die beiden Hauptpreise im Wert von je Fr. 1'000.-- Reka-Checks wurden von der CSS-Versicherung gesponsert.

### **Zahlen und Fakten zur Lungenliga**

Die [Lungenliga](#) ist eine nicht-gewinnorientierte Gesundheitsorganisation mit über 700 Mitarbeitenden, die sich seit über 115 Jahren für Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen einsetzt.

Sie berät und betreut über 100'000 Patientinnen und Patienten an 70 Standorten in der ganzen Schweiz sowie zuhause, damit diese möglichst beschwerdefrei und selbständig leben können. Die Lungenliga engagiert sich zudem in den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention, der Weiterbildung von Fachpersonen sowie der Forschungsförderung. Die Gesundheitsorganisation ist ZEWO-zertifiziert und besitzt das NPO-Label für Management Excellence.

### **Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:**

Lungenliga Schweiz

Andrea Adam

Mediensprecherin

Tel. 031 378 20 53

[a.adam@lung.ch](mailto:a.adam@lung.ch)