

Medienmitteilung

Emmen, 12.08.2025

Lungenliga-Projekt mit neuem Fokus: nikotinfrei statt nur rauchfrei

Die Lungenliga entwickelt ihr bewährtes Präventionsprogramm «zackstark» weiter – mit neuem Namen, frischem Design und einem klaren Ziel: Nikotinfreiheit während der Lehre.

Vapes, Snus, E-Zigaretten: Die Vielfalt an Nikotinprodukten wächst. Um dieser Entwicklung zu begegnen, richtet die Lungenliga das Präventionsprogramm «zackstark» neu aus und tritt ab dem Lehrjahr 2025/2026 unter dem Namen «zackstark – nikotinfrei durch die Lehre» auf.

Der neue Auftritt macht klar: Das Programm setzt nicht nur auf Rauchverzicht, sondern auf den konsequenten Verzicht aller Nikotinprodukte – von der Zigarette über Vapes bis zu Snus. Mit dem angepassten Namen und Auftritt bringt die Lungenliga diese Botschaft nun unmissverständlich auf den Punkt: Nikotinfrei bedeutet frei von allen Produkten.

«Nikotin macht abhängig, unabhängig vom Produkt. Die neue Ausrichtung stärkt unsere Haltung und bringt Klarheit für Lernende und Betriebe», sagt Projektleiterin Lea César.

«zackstark» für eine gesunde Lehre

Rund zwei Drittel aller Jugendlichen in der Schweiz entscheiden sich nach der Schule für eine Berufslehre. Der Einstieg ins Arbeitsleben stellt viele vor grosse Herausforderungen – neue Aufgaben, weniger Freizeit, hoher Leistungsdruck. Gerade in dieser sensiblen Phase greifen viele Lernende aus Stress oder Gruppenzwang vermehrt zu Nikotinprodukten.

Mit «zackstark» setzen Ausbildungsbetriebe ein klares Zeichen. Sie unterstützen ihre Lernenden aktiv dabei, nikotinfrei zu bleiben. Die Lernenden unterzeichnen eine Vereinbarung mit dem Lehrbetrieb. Darin verpflichten sie sich, während der gesamten Lehre nicht zu rauchen, zu vaperen und zu snusen – bei der Arbeit und in der Freizeit. Bei Erfolg erhalten die Lernenden vom Lehrbetrieb und der Lungenliga eine Belohnung.

Vom Pilotprojekt zur nationalen Bewegung

2017 von der Lungenliga Aargau initiiert, hat sich «zackstark» von einem regionalen Pilotprojekt zu einem überregionalen Erfolgsmodell entwickelt. 2024 beteiligten sich in der Deutschschweiz 695 Betriebe mit insgesamt 3'700 Lernenden. Die Ausweitung in die Romandie ist in Planung.

Interessierte Betriebe können sich jederzeit anmelden: zch.zackstark.ch

Die [Lungenliga Zentralschweiz](https://www.lungenliga-zentralschweiz.ch) ist das Beratungs- und Behandlungszentrum rund um Lunge, Atmung, Schlaf, Basisgesundheit und Stressbewältigung. Sie berät und betreut Menschen mit Atemwegsbeschwerden und Lungenkrankheiten. Als innovative Gesundheitsorganisation setzt sie sich aktiv für die Gesundheitsförderung, gesunde Lungen und die Prävention ein. Die Lungenliga Zentralschweiz engagiert sich für mehr Lebensqualität und Früherkennung bei Gesunden und Kranken.

Kontakt für Medien:

Michelle Gerig, Kommunikationsverantwortliche Lungenliga Zentralschweiz
michelle.gerig@lungenliga-zentralschweiz.ch
041 429 31 10

Bilder:

Das Projekt «zackstark» leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit und Eigenverantwortung von Lernenden.

© Lungenliga Zentralschweiz