

MEDIENMITTEILUNG

Köniz, 12. August 2025

«Mein Ziel? Durchstarten ohne Sucht.»

Die Präventionsangebote der Lungenliga für Jugendliche sind eine Erfolgsgeschichte. Als kleine oder regionale Projekte lanciert, entwickeln sie sich zu erfolgreichen nationalen Angeboten, die stetig mehr junge Menschen erreichen.

Rund zwei Drittel aller Jugendlichen entscheiden sich für eine Berufsausbildung. Der Beginn der Lehre ist jedoch eine besonders sensible Phase: Neue Aufgaben, die Zusammenarbeit mit erfahreneren Kolleginnen und Kollegen sowie weniger Freizeit stellen hohe Anforderungen an die Jugendlichen. In dieser Übergangszeit treten vermehrt psychische Belastungen und Probleme auf. Mit «ready4life» und «zackstark» bietet die Lungenliga zwei Präventionsangebote, die junge Menschen unterstützen, diesen herausfordernden Lebensabschnitt gesund zu meistern.

Wenn Jugendlichen alles zu viel wird

Der Stress während der Lehre wird jungen Menschen manchmal zu viel. Sie fühlen sich überfordert und suchen Zuflucht oder Ablenkung in Alkohol, Social Media, Cannabis oder ins Gamen. Die interaktive Coaching-App «ready4life» zeigt Jugendlichen hilfreiche Strategien, wie sie mit den zahlreichen Herausforderungen besser umgehen können. Ob Stressbewältigung, Umgang mit Social Media, Gaming oder Suchtmittel: Individuell ausgewählte Tipps und Challenges in der App «ready4life» helfen dabei, die Lebenskompetenzen zu stärken. Expertinnen und Experten beantworten im Chat anonym die persönlichen Fragen der jungen Menschen.

Im Schuljahr 2023/2024 haben 11 145 Jugendliche die App heruntergeladen. [ready4life](#) nutzen junge Menschen in der ganzen Schweiz sowie in Liechtenstein und Österreich. Das Präventionsprogramm wird von zahlreichen Fachstellen wie Gesundheitsförderung Schweiz, Pro Juventute und Tabakpräventionsfonds des eidgenössischen Departements des Innern unterstützt. Jugendliche können die App kostenlos herunterladen.

Zackstark für Lernende

«zackstark – nikotinfrei durch die Lehre» richtet sich an Ausbildungsbetriebe. Viele Lernende greifen während der Ausbildung vermehrt zu Nikotin – sei es aus Überforderung oder dem Wunsch, dazuzugehören: Wenn alle rauchen, fühlen sich viele verpflichtet, mitzumachen.

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 vaper und zu snusen – bei der Arbeit und in der Freizeit. Bei Erfolg erhalten die Lernenden vom Lehrbetrieb eine Belohnung.

2024 beteiligten sich in der Deutschschweiz 695 Betriebe mit 3700 Lernenden. Die Ausweitung in die französische Schweiz ist in Planung.

«Die rauchfreie Lehre ist für uns eine Erfolgsgeschichte. Vor 10 Jahren rauchten noch rund 80 Prozent unserer Lernenden, heute ist es genau umgekehrt – 80 Prozent sind rauchfrei», schwärmt Kurt Wernli, Ausbildungsverantwortlicher der Jost Elektro AG in Brugg.

Von rauchfrei zu nikotinfrei

Die Lungenliga Aargau initiierte «zackstark – rauchfrei durch die Lehre» im Jahr 2017. Rasch schlossen sich weitere Kantone an. Aus dem kleinen regionalen Projekt wurde ein in der Deutschschweiz erfolgreiches überregionales Präventionsangebot für Lernende. Pünktlich zum neuen Lehrjahr 2025/2026 tritt [«zackstark – nikotinfrei durch die Lehre»](#) nun mit neuem Design, neuer Webseite und angepasstem Namen auf. «Der neue Name schliesst sämtliche Nikotinprodukte ein. Dies war im Programm bisher ebenfalls der Fall, jedoch im Namen nicht klar ersichtlich. Nikotin macht abhängig, egal ob in Zigaretten oder in Snus.», sagt die nationale Projektleiterin Jana Affolter.

Kontakt:

Lungenliga Schweiz
media@lung.ch

Die Lungenliga

Seit über 120 Jahren setzt sich die [Lungenliga](#) dafür ein, dass Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen möglichst selbständig und ohne Beschwerden leben können.

Die Lungenliga ist eine nationale, nicht gewinnorientierte Gesundheitsorganisation. Sie engagiert sich in der Gesundheitsförderung und Prävention, bildet Fachpersonen aus und fördert Forschungsprojekte.

Die Lungenliga begleitet über 125 000 Patientinnen und Patienten an 68 Standorten in der ganzen Schweiz. Die 15 kantonalen und regionalen Lungenligen und die Dachorganisation Lungenliga Schweiz beschäftigen insgesamt rund 750 Mitarbeitende.

Die Lungenliga Schweiz ist ZEWO-zertifiziert.