

Medienmitteilung

Emmen, 19.10.2022

Schritt für Schritt in eine rauchfreie Zukunft

Eine einzigartige nationale Kampagne und eine individuelle Challenge – zwei Rauchstopp-Programme begleiten Rauchende auf dem Weg zu ihrer letzten Zigarette.

Mehr als ein Viertel der Schweizer Bevölkerung raucht, die Hälfte möchte eigentlich aufhören. Einigen Menschen gelingt das aus eigener Kraft, anderen hingegen nicht. Ein begleiteter Rauchstopp erhöht die Erfolgchancen um ein Vielfaches. Die Lungenliga Zentralschweiz bietet mit ihrer Rauchstopp-Challenge jenen Unterstützung, die den Rauchstopp möglichst individuell schaffen wollen. Weiter engagiert sie sich auch für die nationale Kampagne Rauchfreier Monat, die motivierte Teilnehmende beim Rauchstopp im November begleitet.

Individuell den Rauchstopp schaffen

Die Rauchstopp-Challenge der Lungenliga Zentralschweiz eignet sich für alle, die das Rauchen selbständig aufgeben wollen. Sie besteht aus zehn Kurzvideos und zehn Challenges. Ausgebildete Rauchstopp-Trainerinnen führen die Teilnehmenden Schritt für Schritt durch die Vorbereitungsphase sowie den Rauchstopp und teilen Tipps und Tricks die helfen, nicht rückfällig zu werden. Die Challenge kann jederzeit gestartet und im eigenen Tempo angegangen werden.

Unterstützung der Gemeinschaft

Die nationale Kampagne Rauchfreier Monat bietet Tausenden Rauchenden die Möglichkeit, im November gemeinsam mit dem Rauchen aufzuhören. Nach der Online-Anmeldung erhalten sie einen Leitfaden mit Aktivitäten für eine 10-tägige Vorbereitung des Rauchstopps sowie für die 30 Tage während des Monats November selbst.

Die Teilnehmenden werden über soziale Netzwerke verbunden und können sich austauschen. So profitieren sie von der Gemeinschaft und von vielfältiger professioneller Unterstützung, die dank der Beteiligung von über 30 Partnerorganisationen im Bereich Prävention sowohl online als auch offline zugänglich ist. Die Kampagne basiert auf Erfahrungen, da ähnliche Kampagnen bereits in anderen Ländern durchgeführt wurden und sich als wirksam erwiesen haben.

«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 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», beschreibt Laurent, zukünftiger Teilnehmer des Programms Rauchfreier Monat.

Anmeldungen sind bis zum 31. Oktober 2022 möglich.

Über die Kampagne [Rauchfreier Monat](#): Finanziell unterstützt vom Tabakpräventionsfonds, sind wir ein Netzwerk von Partnerorganisationen mit dem Ziel, Teilnehmende beim Rauchstopp mithilfe eines kostenlosen und mehrstufigen Programms im November 2022 zu unterstützen und zugleich auf individuelle Bedürfnisse einzugehen.

Die [Lungenliga Zentralschweiz](#) ist das Kompetenzzentrum rund um Lunge und Atmung in allen Zentralschweizer Kantonen. 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:

Lungenliga Zentralschweiz
Gesundheitsförderung und Prävention
Tel. 041 429 31 10
info@lungenliga-zentralschweiz.ch