

## Medienmitteilung

Zürich, 6. April 2022

### Rauchstopp: Mit einem neuen Lebensgefühl in den Frühling starten

*LUNGE ZÜRICH bietet zusammen mit ApoDoc Hardbrücke und vier Zürcher Spitälern eine individuelle Rauchstoppberatung an. In sechs persönlichen und zwei telefonischen Beratungen unterstützt Denise Casanova, Rauchstoppberaterin bei LUNGE ZÜRICH, die Patienten auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.*

Die Tage werden länger, die Wiesen grüner und die Sonnenstrahlen wärmer. Der Frühling ist da. Die Lebensgeister erwachen aus dem Winterschlaf, denn durch mehr Sonne und längere Tage steigt die Anzahl des Glückshormons Serotonin im Körper. Die neu gewonnene Energie kann genutzt werden, um sich von seinen Lasten zu lösen. Als Raucherin oder Raucher ist es also die geeignete Zeit, der Zigarette Adieu zu sagen und frisch in die neue Jahreszeit zu starten. Ohne Unterstützung kann ein Rauchstopp allerdings schwer sein und deshalb bietet LUNGE ZÜRICH hier Hand. Die Rauchstoppberatung von LUNGE ZÜRICH, hilft Raucherinnen und Rauchern sich von der Zigarette zu lösen. Während den Beratungen erarbeitet Denise Casanova, Rauchstoppberaterin bei LUNGE ZÜRICH, unter Einbezug eines Arztes einen individuellen Handlungsplan, um einen Rauchstopp vorzubereiten, durchzuführen und aufrechtzuerhalten.

#### Was die Patienten erwartet

Neben dem Handlungsplan werden die Patienten in ihrer Motivation unterstützt. Sie werden über mögliche Entzugssymptome aufgeklärt, erhalten Beratungen zu Nikotinersatzpräparaten und zu rezeptpflichtigen Medikamenten zur Unterstützung des Rauchstopps. Für einen erfolgreichen Rauchstopp sind aber auch die Patienten selbst gefordert, wie Denise Casanova sagt: «Ich empfinde die Rauchstoppberatungen als wertvolle und sinnvolle Arbeit. Es ist wichtig, dass ein Verein wie LUNGE ZÜRICH ein solches Angebot zur Verfügung stellt. Nur das Angebot wahrzunehmen, reicht aber nicht. Es braucht Motivation, Bereitschaft und Offenheit für einen erfolgreichen Rauchstopp.»

#### Ein Rauchstopp lohnt sich

20 Minuten nach der letzten Zigarette senkt sich der durch Nikotin erhöhte Blutdruck ab. Ein Tag nach dem Rauchstopp verringert sich das Herzinfarkttrisiko. Ein Jahr danach ist das Risiko von Erkrankungen der Herzgefässe nur noch halb so gross. Das sind nur drei von vielen Gründe, warum es sich lohnt den Zigaretten auf Nimmerwiedersehen zu sagen. Die Gesundheit verbessert sich bereits nach kurzer Zeit und diese hat in der heutigen Gesellschaft einen grossen Stellenwert. Das spürt auch Denise Casanova, denn der Hauptgrund ihrer Patientinnen und Patienten für einen Rauchstopp sei die eigene Gesundheit. Daneben würden auch die Ersparnisse, Vorbildfunktion und der Wunsch, nicht abhängig zu sein, als weitere Beweggründe genannt.

LUNGE ZÜRICH

The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen  
T 044 268 20 08, F 044 268 20 20, media@lunge-zuerich.ch  
www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: 80-1535-7



### **Erfolgsstory Rauchstoppberatung**

Seit der ersten Rauchstoppberatung im Jahr 2018 ist die Zahl der Anmeldungen konstant steigend. Das Angebot kostet CHF 300. Bei lückenlosem Besuch der gesamten Rauchstoppberatung wird dem Patienten CHF 50 zurückerstattet. Neu wird auch ein Rauchstoppangebot für Schwangere und frischgeborene Eltern offeriert, welches sechs persönliche und eine telefonische Beratung beinhaltet. Da dieses Angebot durch den Kanton Zürich subventioniert wird, belaufen sich die Kosten auf nur CHF 100. Die Beratungen können je nach Wunsch vor Ort, digital oder telefonisch durchgeführt werden.

Weitere Informationen zu den Angeboten finden Sie unter [www.lunge-zuerich.ch/rauchstopp](http://www.lunge-zuerich.ch/rauchstopp)

---

### **LUNGE ZÜRICH: Hilft. Informiert. Wirkt.**

Der Verein Lunge Zürich engagiert sich seit mehr als 100 Jahren für gesunde Lungen und hohe Lebensqualität für Lungenkranke. Er ist der Ansprechpartner für alle Fragen im Bereich Lunge, Lungengesundheit, Luft sowie Atmung und erbringt umfassende Dienstleistungen in der Beratung und Betreuung von Menschen mit Lungenkrankheiten wie COPD, Asthma, Tuberkulose oder Schlafapnoe.

Mit seinem Angebot erhält und verbessert der Verein die Lebensqualität von lungenkranken Menschen sowie deren Angehörigen und leistet einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung, Früherkennung und Erforschung von Lungenkrankheiten sowie zur Sicherstellung von guter Luftqualität.

Der Verein Lunge Zürich ist eine Non-Profit-Organisation und tritt unter dem Namen LUNGE ZÜRICH auf. [www.lunge-zuerich.ch](http://www.lunge-zuerich.ch)

---

### **Kontakt:**

Claudia Wyrsh, Leiterin Kommunikation und Marketing  
Telefon 044 268 20 08, [media@lunge-zuerich.ch](mailto:media@lunge-zuerich.ch)