

Medienmitteilung

Zürich, 12. Oktober 2022

Rauchfreier Monat – Gemeinsam mit dem Rauchen aufhören

Die Kampagne «Rauchfreier Monat» ist ein kostenloses Unterstützungsprogramm für den Rauchstopp mit dem Ziel, 10'000 Rauchende zu erreichen. Teilnehmende erhalten einen Leitfaden und können gemeinsam oder allein teilnehmen und erhalten Unterstützung von mehr als 40 Fachpersonen. LUNGE ZÜRICH unterstützt die im November stattfindende Kampagne als Partnerorganisation.

Da 27.1 % der Bevölkerung in der Schweiz ab 15 Jahren rauchen, ist Tabak eines der am häufigsten verwendeten Suchtmittel mit weitreichenden gesellschaftlichen Folgen. Viele versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören, scheitern aber. Denn allein mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht einfach. Deshalb unterstützt LUNGE ZÜRICH als eine von mehr als 30 Partnerorganisationen die Kampagne «Rauchfreier Monat». Das Ziel der Kampagne ist es, im November 10'000 Rauchende zu erreichen und sie kostenlos beim Rauchstopp zu unterstützen. Teilnehmenden steht es frei, gemeinsam mit anderen oder allein bei der Kampagne mitzumachen. Die Teilnahme ist sowohl online als auch offline möglich. Die Anmeldefrist endet am 31. Oktober 2022. Hier geht es zur [Anmeldung](#).

Eine Agenda als Wegbegleiter

Nach der Anmeldung erhalten die Teilnehmenden einen Leitfaden in Form eines Tagebuchs per E-Mail. Dieser Leitfaden hilft den Teilnehmenden, sich auf den Rauchstopp vorzubereiten, und begleitet sie während des gesamten Monats. Der Leitfaden besteht aus zwei Teilen: der 10-tägigen Vorbereitung und der 30-tägigen Kampagne «Rauchfreier Monat». Teilnehmende können während des Monats ihre Gedanken in Form eines Tagebuchs im Leitfaden aufschreiben.

Ein persönlich zugeschnittenes Angebot

Der Leitfaden erlaubt es den Teilnehmenden, selbst zu entscheiden, wie sie den Rauchstopp angehen möchten. Sie können sich in Selbsthilfegemeinschaften auf Facebook gegenseitig unterstützen und sich eigenständig organisieren. Im Rahmen der Kampagne unterstützen aber auch 40 Fachpersonen aus den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention die Teilnehmenden. Von LUNGE ZÜRICH steht die erfahrene Rauchstoppberaterin Denise Casanova den Teilnehmenden zur Seite. Durch das seit Jahren erfolgreiche Rauchstoppangebot von LUNGE ZÜRICH hat sie bereits vielen dabei geholfen, sich endgültig von den Zigaretten verabschieden zu können. Sie sagt, warum sie das Programm für wichtig hält: «Ein Rauchstopp ist die beste und wirksamste Gesundheitsvorsorge, denn Rauchen schadet der Gesundheit enorm.»

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: CH62 0900 0000 8000 1535 7



Die Ziele dieser Kampagne unterliegen der Strategie des Tabakpräventionsfonds, den Tabakkonsum in der Schweiz zu reduzieren und eine wirksame und nachhaltige Tabakprävention zu stärken. Die Kampagne wird vom Impact Hub Genf-Lausanne koordiniert und vom Tabakpräventionsfonds finanziert.

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

Kontakt:

Claudia Wyrsch, Leiterin Kommunikation und Marketing
Telefon 044 268 20 08, media@lunge-zuerich.ch