

Medienmitteilung

Zürich, 7. September 2023

Rauchfreier Monat – Gemeinsam den Rauchstopp schaffen

Die Kampagne «Rauchfreier Monat» geht in die zweite Runde. Im November soll das kostenlose Unterstützungsprogramm erneut Rauchenden den Weg in ein rauchfreies Leben erleichtern. Während 40 Tagen erhalten die Teilnehmenden Unterstützung durch Fachpersonen und können ihre Erfahrungen untereinander austauschen. LUNGE ZÜRICH unterstützt als Partnerorganisation die Kampagne.

27.1 Prozent der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren rauchen. Das macht Tabak zu einem der am häufigsten verwendeten Suchtmittel mit weitreichenden gesellschaftlichen Folgen. Viele versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören, scheitern aber. Denn ohne Hilfe kann ein Rauchstopp schwierig sein. Deshalb unterstützt LUNGE ZÜRICH als eine von mehr als 30 Partnerorganisationen die zweite Durchführung der Kampagne «Rauchfreier Monat». Die Kampagne soll Rauchende dazu animieren, der Zigarette Adieu zu sagen. Während dem kostenlosen 40-Tage-Programm erhalten die Teilnehmenden Unterstützung von Fachpersonen und können sich untereinander austauschen und motivieren. Zudem wird ihnen ein Leitfaden zur Verfügung gestellt, mit täglichen Tipps und Tricks, um den Rauchstopp zu erleichtern. Der Leitfaden besteht aus zwei Teilen: der 10-tägigen Vorbereitung und der 30-tägigen Kampagne «Rauchfreier Monat». Die Anmeldefrist endet am 31. Oktober 2023. Hier geht es zur [Anmeldung](#).

Gemeinsam gelingt der Rauchstopp besser

Die Teilnehmenden können sich im privaten Online-Raum austauschen und sich so gegenseitig motivieren, den Rauchstopp zu schaffen. Alle angemeldeten Personen erhalten zudem Unterstützung von Fachpersonen, mit Hilfe von Apps oder auch in persönlichen und kostenlosen Telefon-Beratungsgesprächen durch die Rauchstopplinie. Elisabeth Biewald, Rauchstoppberaterin von LUNGE ZÜRICH hält die Kampagne «Rauchfreier Monat» für wichtig, denn sie sagt: «Der erste Schritt kostet Überwindung, weil es um persönliche Verhaltensmuster und körperliche Abhängigkeiten geht. Deshalb sehe ich für einen Rauchstopp in der Kombination aus Eigenmotivation, Unterstützung von Gleichgesinnten und fachlicher Beratung grosses Erfolgspotential».

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

Programmleitung: Impact Hub Genève-Lausanne

Die Mission des Impact Hubs Genf ist es, soziale Innovation und die Entstehung neuer unternehmerischer Projekte zu fördern. In ihren Coworking Spaces und durch die Programme bringt der Impact Hub Genf Bürgerinnen und Bürger, Unternehmerinnen und Unternehmer sowie wichtige Akteure der Gesellschaft zusammen und ermutigt sie, gemeinsam an gesellschaftlichen Herausforderungen zu arbeiten.

Programmfinanzierung: Tabakpräventionsfonds

Der Rauchfreie Monat wird finanziell vom Tabakpräventionsfonds unterstützt. Der TPF finanziert Präventionsmassnahmen, die effizient und nachhaltig zur Verminderung des Tabakkonsums beitragen.

Kontakt LUNGE ZÜRICH:

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

Kontakt Impact Hub Genève & Lausanne

Rochelle Aberer, Kampagnen-Koordinatorin Deutschschweiz,
Telefon 077 534 90 23, rochelle.aberer@impacthub.ch