

Aarau, 13. Juni 2022

«zackstark – rauchfrei durch die Lehre»: Mit wenig Aufwand zum gesundheitsbewussten Ausbildungsbetrieb

Jeder weiss, dass Rauchen schädlich ist. Trotzdem können viele damit nicht aufhören. Rauchen ist eine Sucht und macht ähnlich schnell abhängig wie Kokain. Dabei haben Nichtraucher viele Vorteile: Der Gesundheit und Fitness wird Sorge getragen und der Rauchgeruch wird schon gar nicht zum Problem. Nichtraucherinnen und Nichtraucher übernehmen eine Vorbildfunktion und leisten einen wichtigen Beitrag zur Nachhaltigkeit.

Rauchfreie Lernende – für eine gesunde Generation an Fachkräften

Wer nicht raucht hat viele Vorteile. Weshalb also erst damit beginnen? «zackstark – rauchfrei durch die Lehre» beginnt deshalb ganz von vorne und verhindert mit Hilfe der Unterstützung des Lehrbetriebes den Einstieg ins Rauchen bei Lernenden. Ein schwieriger Ausstieg ist dadurch gar nicht erst notwendig. In der Schweiz sind 68% der



Jugendlichen und jungen Erwachsenen rauchfrei (BFS, 2017). Von den teilnehmenden «zackstark»-Lernenden bleiben 90% rauchfrei. Und das Beste? Wer mit 18 Jahren nicht raucht, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Leben lang rauchfrei bleiben (Suchtmonitoring, 2014). Bereits 2'500 Lernende und über 400 Betriebe aus verschiedenen Kantonen machen beim Projekt «zackstark» mit.

Lancierung des Kinder- und Jugendprogramms «Free.Fair.Future.»

Das Projekt «zackstark» ist Teil des Tabakpräventionsprogramms des Kantons Aargau, welches durch den Tabakpräventionsfonds mitfinanziert wird. Kinder und Jugendliche sollen nicht nur im kantonalen Programm gefördert werden: Auf nationaler Ebene hat der Tabakpräventionsfonds neu das Kinder- und Jugendprogramm [«Free.Fair.Future.»](#) lanciert, um die Jugendlichen und ihre Lebenswelten ins Zentrum zu stellen mit einem Leben frei von Tabak und Nikotin.

Ihre Kontaktstelle

Bei Fragen zu dieser Medienmitteilung wenden Sie sich bitte an Jana Affolter, Projektleiterin Tabakprävention der Lungenliga Aargau
Telefon: 062 832 40 14, E-Mail: jana.affolter@llag.ch

Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstrasse 6, 5001 Aarau, lungenliga-ag.ch

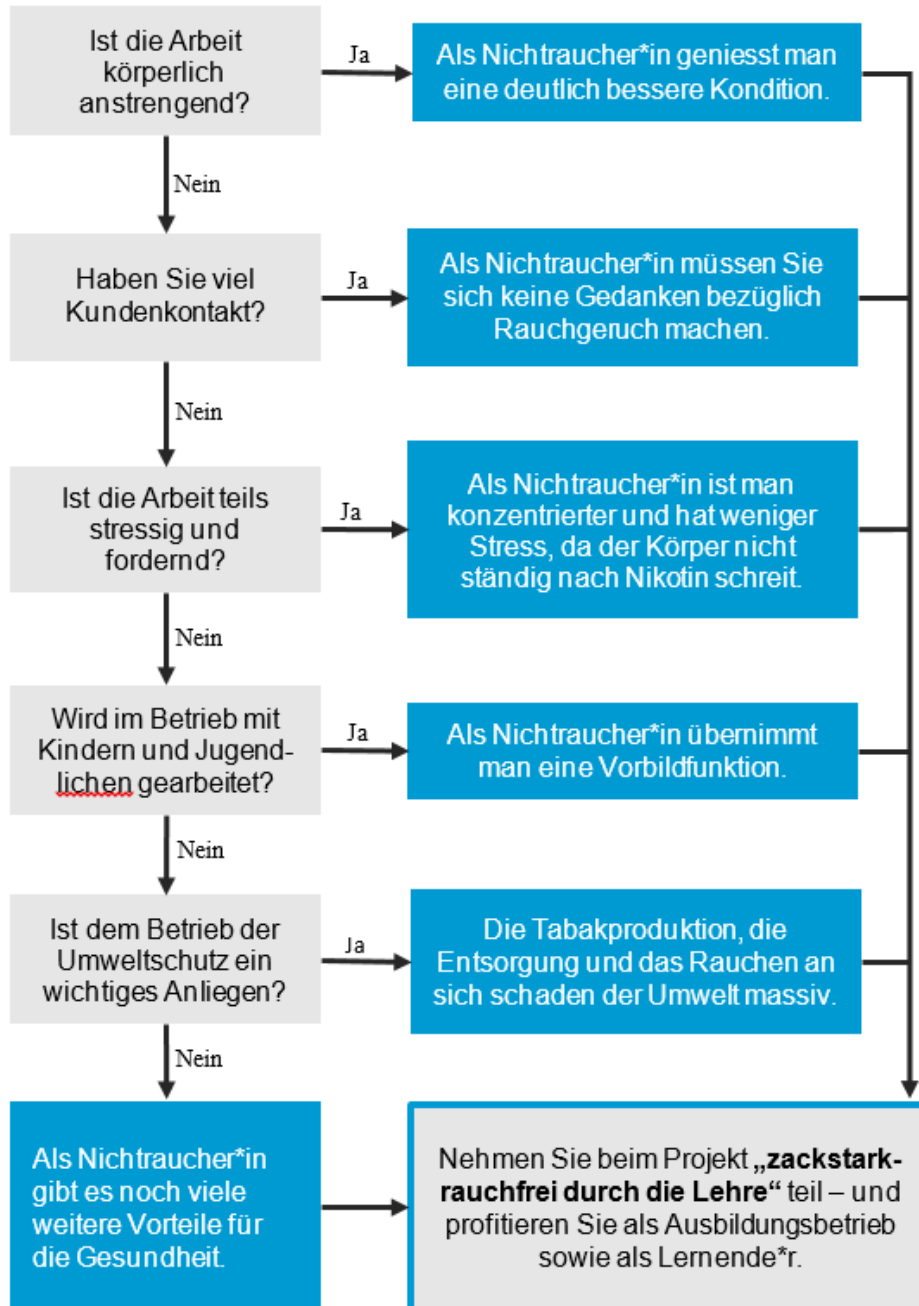
zackstark – rauchfrei durch die Lehre

Das Projekt «zackstark - rauchfrei durch die Lehre» der Lungenliga Aargau, unterstützt durch den Kanton Aargau, richtet sich an alle Ausbildungsbetriebe, welche sich für die Tabakprävention einsetzen möchten. Dabei gehen die Lernenden eine Vereinbarung mit dem Lehrbetrieb ein, nach welcher sie sich verpflichten, nicht zu rauchen sowohl in der Freizeit als auch bei der Arbeit. Als Motivation werden die rauchfreien Lernenden vom Lehrbetrieb und der Lungenliga Aargau belohnt. Seit 2019 wird «zackstark» auch erfolgreich durch die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS) bzw. ab Sommer 2022 durch die Lungenliga Bern umgesetzt. Sämtliche Ausbildungsbetriebe, auch ausserhalb dieser Kantone, sind herzlich willkommen!

Infos und Anmeldung unter: www.zackstark.ch



Welche Vorteile hat Ihr Betrieb durch die Rauchfreiheit?



Mehr Luft fürs Leben

(Auszug aus dem Leitbild)

Grundauftrag der Lungenliga ist die Gesundheit der Lungen und der Atemwege.

Die Lungenliga versorgt, berät und betreut atembehinderte, lungen- und tuberkulosekrankte Menschen, vertritt deren Anliegen und verhilft ihnen zu mehr Mobilität und Lebensqualität. Dabei erbringt sie nicht nur Dienstleistungen an Patientinnen, Patienten, Klientinnen und Klienten, sondern engagiert sich auch in der Information, gesellschaftlichen Sensibilisierung, in der Gesundheitsförderung und in der Prävention.

Leitbild als PDF