

## Medienmitteilung

Zürich, 7. Mai 2024

### Adieu Zigarette: Sich selbst und seinen Liebsten etwas Gutes tun

*Der «Internationale Tag der Familie» als Startschuss für einen Rauchstopp: Rauchen schadet nicht nur einem selbst, sondern durch Passivrauchen sind auch die Liebsten einem Risiko ausgesetzt. Mit dem Rauchstoppangebot speziell für Schwangere und frischgebackene Eltern hilft LUNGE ZÜRICH auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.*

Am 15. Mai 2024 ist der «Internationale Tag der Familie», der zum Ziel hat, die Bedeutung und Wichtigkeit einer Familie wieder ins Bewusstsein der Menschen zu rücken. Es dreht sich also alles rund um unsere Liebsten. Als Raucherin oder Raucher ist jetzt der ideale Zeitpunkt der Zigarette Adieu zu sagen und damit sich und seinen Liebsten etwas Gutes zu tun. Denn Rauchen gefährdet nicht nur die eigene Gesundheit, sondern durch das sogenannte Passivrauchen ist auch das Umfeld Risiken ausgesetzt. Ohne Unterstützung kann ein Rauchstopp allerdings schwer sein und deshalb bietet LUNGE ZÜRICH hier Hand.

#### **Rauchstoppberatung für Schwangere und frischgebackene Eltern**

Gemeinsam mit dem Kanton Zürich bietet LUNGE ZÜRICH eine individuelle Rauchstoppberatung an, die sich speziell an schwangere Frauen, deren Partner oder Partnerin und Eltern mit Kleinkindern (bis 1 Jahr) richtet. Das Angebot beinhaltet sechs persönliche und eine telefonische Beratung durch eine Rauchstoppberaterin mit Einbezug eines Arztes. Die Beratungen können je nach Wunsch vor Ort, telefonisch oder per Video-Chat durchgeführt werden. Das Angebot kostet 100 Franken und wird vom Kanton Zürich subventioniert.

#### **«Ich habe den Rauchstopp geschafft!»**

Wie wichtig Unterstützung bei einem Rauchstopp ist, zeigt die Erfolgsstory von Aline. Sie hat immer wieder versucht, sich von der Zigarette zu lösen, doch den vollständigen Rauchstopp nie ganz geschafft. Der Wendepunkt kam mit ihrer Schwangerschaft: «Als ich erfuhr, dass ich schwanger bin, wusste ich sofort, dass ich nicht mehr rauchen möchte». Mit der Rauchstoppberatung speziell für Schwangere und frischgebackene Eltern schaffte sie es, der Zigarette auf Nimmerwiedersehen zu sagen. «Ich habe mich immer wohl und gut aufgehoben gefühlt in der Beratung. Die Sitzungen waren für mich sehr unterstützend, vor allem, weil ich auch viele Tipps und Strategien mit auf den Weg bekommen habe, die ich in meinem individuellen Alltag anwenden kann», erzählt Aline. Jetzt fühle sie sich frei und ihr Kind helfe ihr dabei standhaft zu bleiben – denn sie will ein Vorbild sein und ihr Kind schützen.

### **Sich selbst und seine Liebsten schützen**

Mit dem Rauchstopp hat Aline sich selbst, ihrem Kind und ihrem Umfeld etwas Gutes getan, denn Rauchen schädigt nicht nur die eigene Gesundheit, sondern durch das Passivrauchen ist auch die Gesundheit der Mitmenschen gefährdet. Das unbeabsichtigte Einatmen von Zigarettenrauch ist wohl die bekannteste Form des Passivrauchens und wird auch «Second-Hand Smoke» genannt. Die unbekanntere Variante ist der sogenannte «Third-Hand Smoke». Hierbei können Rauchpartikel auch dann in den Körper gelangen, wenn die Zigarette schon lange gelöscht wurde. Denn die Schadstoffe werden durch die Luft verteilt und setzen sich als Ablagerungen auf Oberflächen wie beispielsweise Kleidung, Haut, Wänden oder auf dem Sofa ab. Über Hautkontakt, die Schleimhäute oder beim Einatmen gelangen die Rauchpartikel in unseren Körper und erhöhen so das Risiko für verschiedene Erkrankungen und gesundheitliche Probleme wie beispielsweise Asthma, verschiedene Krebs- und Lebererkrankungen, Herz-Kreislaufstörungen, entzündliche Lungenkrankheiten oder eine verzögerte Wundheilung.

### **Erhöhtes Risiko beim Nachwuchs**

Säuglinge und Kleinkinder sollten besonders vor jeglicher Art von Tabakrauch, und damit auch vor «Third-Hand Smoke», geschützt werden. Die kleinen Kinder verbringen die meiste Zeit in Innenräumen, haben viel Nähe zu ihren Bezugspersonen und sind dadurch vermehrt dem «kalten Rauch» ausgesetzt. Zudem ist ihr Immunsystem noch nicht vollständig ausgereift, was das Risiko für Erkrankungen erhöht.

Ein Rauchstopp lohnt sich also nicht nur für die eigene Gesundheit, sondern auch für die Gesundheit der Liebsten.

Weitere Informationen zum Rauchstoppangebot speziell für Schwangere und frischgebackene Eltern finden Sie unter [www.lunge-zuerich.ch/rauchstopp-schwangerschaft](http://www.lunge-zuerich.ch/rauchstopp-schwangerschaft).

---

### **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:**

Jessica Oberholzer, Mitarbeiterin Kommunikation und Marketing  
Telefon 044 268 20 05, [media@lunge-zuerich.ch](mailto:media@lunge-zuerich.ch)