

Rauchfreier Monat – der gemeinsame Start zu neuen Gewohnheiten

[Goldau, 22.10.2025] – gesundheit schwyz – die Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention im Auftrag des Kantons – bewirbt den rauchfreien Monat bereits zum vierten Mal im Kanton Schwyz. 2024 nahmen 120 Schwyzerinnen und Schwyzer an der Rauchstopp-Aktion teil. Ein Team der schweizweiten Kampagne bietet täglich wahlweise digitale oder analoge Unterstützung, Impulse und Übungen zur Stressbewältigung. Interessierte können sich bereits heute anmelden.

Vorteile eines Rauchstopps

Die Vorteile eines Rauchstopps sind vielfältig. Die Gesundheit der Mitmenschen (Schutz vor Passivrauchen) wie auch die eigene Gesundheit profitieren. So normalisiert sich der Herzschlag bereits nach 20 Minuten und der Sauerstoffgehalt im Blut ist bereits nach 8 Stunden wieder im Normbereich. Blutgefässe werden entlastet und die Organe besser durchblutet, z. B. die der Muskulatur, was die Leistungsfähigkeit steigert. Nach einer Woche verbessern sich Geschmacks- und Geruchssinn und nach 3 bis 9 Monaten fällt einem das Atmen, dank der besseren Lungenaktivität, wieder leichter. Schliesslich minimiert sich das Risiko für Mund-, Speiseröhren- oder Blasenkrebs, einen Schlaganfall sowie für einen Herzinfarkt. Bei Männern verbessert sich die Spermienqualität. Bei Schwangeren verringert sich das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen und das Geburtsgewicht des Kindes erhöht sich. Zu guter Letzt freut sich auch das Portemonnaie über den Extrazuschuss für beispielsweise die nächsten Ferien.

Wieso gemeinsam starten?

Dass ein Rauchstopp nicht immer einfach ist, ist den meisten Menschen bewusst. Neben psychischen Entzugssymptomen, z. B. Konzentrationsschwäche, launischem Verhalten und Unruhe, können auch körperliche Entzugserscheinungen auftreten. So sind in den ersten Tagen u. a. Kopfschmerzen und in den ersten Wochen ein verstärktes Hungergefühl möglich. In einem Review wurde festgestellt, dass Personen, die es schaffen, 28 aufeinanderfolgende Tage auf das Rauchen zu verzichten, eine fünfmal höhere Chance haben, langfristig rauchfrei zu bleiben. Um diese schwierige Anfangszeit zu überstehen, braucht es deshalb eine hohe Motivation und Durchhaltewille. Genau hier knüpft die Aktion rauchfreier Monat an. Sie will Raustopp-Motivierte zusammenbringen, damit sie sich gemeinsam mit der Unterstützung eines professionellen Teams der Herausforderung stellen und sich gegenseitig motivieren können. Denn zusammen ist der Weg leichter.

Anmelden und Mitmachen – alles ganz einfach

Haben Sie schon einmal daran gedacht oder gar versucht, dem Glimmstängel endgültig den Gar auszumachen? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und werden Sie Teil einer Gemeinschaft, die ihr Laster gemeinsam stemmt. Melden Sie sich noch heute unter www.rauchfreiermonat.ch an. Nach der Anmeldung erhalten Sie einen praktischen Leitfaden zum Rauchstopp, direkten Zugang zu Fachpersonen und digitale Unterstützung zur Rauchentwöhnung – und das alles kostenlos. Nach Ablauf des gemeinsamen Monats steht Ihnen das Angebot von stopsmoking.ch weiterhin unterstützend zur Seite.

Anlaufstellen für Suchtfragen bzgl. Tabak und Nikotin

Kostenlose anonyme Online-Beratung: www.safezone.ch
Weitere Informationen und Angebote: Lungenliga Zentralschweiz

Kontakt für Rückfragen:

Julia Buchcik, gesundheit schwyz, Programmleitung Abhängigkeit / Sucht

Tel: 041 747 68 70

E-Mail: julia.buchcik@triaplus.ch

gesundheit schwyz ist eine Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention, die im Auftrag vom Kanton SZ tätig ist.

Tabak- und Nikotinkonsum und seine Folgen

Rauchen ist nach wie vor die häufigste Ursache für vorzeitige Todesfälle in der Schweiz. Jährlich sind das gemäss Bundesamt für Gesundheit (BAG) rund 9'500 vermeidbare Todesfälle.