



MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Stefanie de Borba, Medienverantwortliche, media@krebsliga.ch
Telefon direkt 031 389 93 31
Datum Bern, 10. Dezember 2020

50'000 Telefongespräche zum Rauchstopp

Vor 15 Jahren hat das Telefon bei der nationalen Rauchstopplinie zum ersten Mal geklingelt. Seither haben die Beraterinnen und Berater rund 50'000 Gespräche geführt. Heute ist die Nummer 0848 000 181 eine bewährte Adresse für alle, die mit dem Rauchen aufhören wollen.

Mehr als die Hälfte aller Raucherinnen und Raucher will mit dem Rauchen aufhören. Aber oft wissen sie nicht, wie ein Rauchstopp am besten anzupacken ist. Die erfahrenen Profis der Rauchstopplinie bieten seit 15 Jahren Unterstützung. Sie orientieren sich an anerkannten Leitlinien zur Tabakentwöhnung. Das niederschwellige Angebot ist in zehn Sprachen verfügbar.

Hohe Wirksamkeit

Verschiedene Studien belegen die hohe Wirksamkeit von nationalen Rauchstopplinien. «Da es sich um Suchtentwöhnung handelt, sind Rückfälle oft die Regel. Davon sollte sich aber niemand entmutigen lassen. Mit professioneller Hilfe gelangt man schneller ans Ziel», sagt Catherine Abbühl, Leiterin der Rauchstopplinie.

Kostenlose Folgegespräche

Bereits ein erstes telefonisches Beratungsgespräch kann helfen, das Rauchen langfristig aufzugeben. Entwöhnungswillige, die auch die kostenlosen Folgegespräche in Anspruch nehmen, haben aber die bessere Chancen auf Erfolg. Eine mehrjährige Studie zeigte, dass mindestens fünf Beratungsgespräche deutlich besser wirken als ein einziges.

Weitere Informationen zur Rauchstopplinie

<https://www.stopsmoking.ch/de/blog/15-jahre-rauchstopplinie/>
<https://www.stopsmoking.ch/de/rauchstopplinie/>



Engagement in der Tabakprävention

Tabakkonsum ist weltweit die Hauptursache für vermeidbare Krankheiten und Todesfälle. Rund 80% der Lungenkrebsfälle sind auf den Tabakkonsum zurückzuführen. Raucher haben zudem nachweislich eine grössere Wahrscheinlichkeit, an weiteren Krebsarten zu erkranken als für Nichtraucher gleichen Alters.

Das Ziel der Tabakprävention der Krebsliga ist es, den Einstieg ins Rauchen zu verhindern, den Ausstieg zu erleichtern und Kinder und Erwachsene vor dem Passivrauchen zu schützen. Dazu engagiert sie sich auf politischer Ebene und bietet nebst der nationalen Rauchstopplinie in vielen regionalen und kantonalen Ligen Präventions- und Rauchstoppangebote an. Weitere Informationen:

www.krebsliga.ch/tabak