

Weinfelden, 2. September 2026

Wenn Stress Jugendliche in die Sucht führt

Ausbildung und Lehre bedeuten für viele Jugendliche Stress – manche greifen dann zu Nikotin oder Alkohol, andere verlieren sich in Social Media oder Gaming. Die Präventionsprogramme «**ready4life**» und «**zackstark**» der Lungenliga setzen genau hier an. **Die Coaching-App ready4life** begleitet Jugendliche nach Präventionsveranstaltungen an Schulen mit Tipps, Quiz und anonymer Fachberatung durch den Alltag – neu ergänzt durch Check-ins und KI-gestützte Wochenfeedbacks. Im Schuljahr 2025/26 nutzten bereits 6247 Jugendliche das Angebot aktiv, ein Plus von rund 8 Prozent.

Bei «**zackstark**» verpflichten sich Lernende vertraglich, während der ganzen Lehre nikotinfrei zu bleiben – die Lehrbetriebe motivieren und belohnen sie dabei. Die Lungenliga Thurgau-Schaffhausen bietet zudem eine **kostenlose Nikotinfrei-Beratung für Jugendliche unter 18 Jahren oder in Ausbildung**

Jetzt informieren und anmelden:

<https://www.lungenliga.ch/tg/kurse>

Nikotinfrei-Beratung der Lungenliga Thurgau-Schaffhausen



Kostenlose Online-Informationsveranstaltung

Bei der kostenlosen Online-Informationsveranstaltung [Nikotin-Durchblick](#) erfahren Sie alles über die neuen Nikotinprodukte sowie die Probleme und Risiken für Kinder und Jugendliche.

Kontakt:

Lungenliga Thurgau-Schaffhausen

medien@lungenliga-tgsh.ch / www.lungenliga-tgsh.ch

Mehr Luft fürs Leben

Die Lungenliga ist eine moderne Gesundheitsorganisation für die Lunge und die Atemwege. Sie setzt sich dafür ein, dass weniger Menschen an Atemwegserkrankungen leiden oder gar vorzeitig daran sterben, und dass lungen- und atemwegserkrankte Menschen möglichst beschwerdefrei leben können. Die Lungenliga Thurgau-Schaffhausen ist eine wichtige Anlaufstelle für Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen wie Asthma, Schlafapnoe, chronische Bronchitis und COPD sowie Tuberkulose. Die Lungenliga setzt sich auch präventiv für gesunde Atemwege und Lungen und bessere Gesundheit ein.