

Weinfelden, 2. September 2026

Wenn Stress Jugendliche in die Sucht führt

Für viele Jugendliche wird die Ausbildung zur Belastungsprobe. Manche greifen zu Nikotin oder Alkohol, andere verlieren sich in Social Media oder Gaming. Präventionsprogramme der Lungenliga unterstützen junge Menschen dabei, gesund mit Belastung umzugehen.

Stress beschäftigt die Jugendlichen am meisten. Das zeigt die neueste vom Schweizer Institut für Gesundheitsforschung (ISGF) durchgeführte Evaluation der Coaching-App ready4life: Unter den sieben Themenfeldern Tabak & Nikotin, Alkohol, Sozialkompetenz, Cannabis, Stress, Bewegung und Social Media & Gaming wählen die Jugendlichen «Stress» mit Abstand am häufigsten. Genau hier setzen die Programme [zackstark](#) und [ready4life](#) der Lungenliga an.

ready4life – Coaching-App stärkt Jugendliche im Alltag

Stress vor einer Prüfung oder Konflikte im Lehrbetrieb: Da ist die Versuchung gross, zu Suchtmitteln zu greifen. Das Präventionsprogramm ready4life stärkt Jugendliche, bevor sich in ihrer sensiblen Entwicklungsphase ungesunde Gewohnheiten verfestigen. Die Coaching-App knüpft an Präventions-veranstaltungen vor Ort an. Im vergangenen Schuljahr wurde das Programm in 550 Schulklassen von einer Fachperson eingeführt. Jugendliche können sich nach dem Workshop bei ready4life anmelden und mithilfe der Coaching-App weiterbegleiten lassen. Der virtuelle Coach führt durch ein strukturiertes Programm mit **Tipps, Quiz und Reflexionsfragen für die Stressbewältigung, zum Umgang mit Suchtmitteln oder Social Media und Gaming**. Expertinnen und Experten beantworten persönliche Fragen auf anonymer Basis.

Zum neuen Schuljahr wurden neu Check-ins im Alltag und KI-gestützte personalisierte Wochen-feedbacks in die Coaching-App eingebaut. Jugendliche haben die neuen Funktionen im Testing positiv bewertet. Sie schätzen die einfache Sprache mit Emojis und GIFs, die ansprechende Gestaltung sowie die persönliche Begleitung von ready4life: «Weil es anonym ist, getraue ich mich, offen mit der Fachperson über meine Gefühle auszutauschen. Mit dem digitalen Coach ist es auch angenehm zu kommunizieren. Die Preise, die man gewinnen kann, motivieren mich, dranzubleiben.»

Internationales Interesse an ready4life

Die Coaching-App für Jugendliche gibt es bereits seit zehn Jahren, inzwischen auch in Österreich und Liechtenstein. Das Interesse wächst: Im Schuljahr 2025/26 registrierten sich 11 340 Jugendliche, 6247 von ihnen nutzen das Programm aktiv. Dies entspricht einer Zunahme von knapp 8 Prozent gegenüber dem Vorjahr. [ready4life](#) ist auf Deutsch, Französisch und Italienisch verfügbar.

zackstark - nikotinfrei durch die Lehre

Viele Jugendliche beginnen während der Lehre zu rauchen, vaperen oder snusen. Häufiger Grund: Stress. Mit [«zackstark - nikotinfrei durch die Lehre»](#) unterzeichnen die Lernenden einen Vertrag, in welchem sie sich verpflichten, während der gesamten Lehre kein Nikotin zu konsumieren – sowohl bei der Arbeit als auch in der Berufsschule und in der Freizeit. Die Lehrbetriebe motivieren die Jugendlichen dabei und belohnen sie bei Erfolg mit einem finanziellen Zustupf, Gutscheinen oder Ferientagen.

Kostenlose Nikotinfrei-Beratung für Jugendliche unter 18 Jahren oder in Ausbildung

Die Lungenliga Thurgau-Schaffhausen begleitet Jugendliche auf dem ersten Schritt in ein nikotinfreies Leben. Das Erstgespräch ist für alle kostenlos und für Minderjährige/Jugendliche in Ausbildung ist die gesamte Beratung gratis.

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.

Die Präventionsprogramme zackstark und ready4life werden finanziell vom Tabakpräventionsfonds gefördert. ready4life darf zudem auf die Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz zählen. Die Nikotinfrei-Beratung ist Teil des Kantonalen Tabakpräventionsprogramms, wird durch die Lungenliga Thurgau-Schaffhausen finanziert und durch den Tabakpräventionsfonds finanziell unterstützt.

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.