

arud

Zentrum für Suchtmedizin



GENUSS, GENUG, ZU VIEL?

Den eigenen Konsum realistisch einschätzen und im Auge behalten, Ziele setzen und überprüfen: Die einfache und schnelle Konsumtagebuch-App hilft Ihnen dabei.

Funktionen

- Ermitteln Sie im **Selbsttest**, ob Ihr Konsum problematisch ist.
- Führen Sie ein **Tagebuch** über die Substanzen und Mengen, die Sie konsumieren.
- Sie können sich **Ziele** setzen und überprüfen, ob Sie diese erreicht haben.
- Die **Konsumstatistik** lässt sich bequem als PDF exportieren und ausdrucken.

Handhabung und Sicherheit

- Die Arud-App ist **einfach und sicher**.
- Schützen Sie Ihre **sensiblen Daten** mit einem Zugangscode.
- Auf Wunsch kann die **Erinnerungsfunktion** aktiviert werden, damit der tägliche Eintrag nicht vergessen geht.

Laden Sie die App **kostenlos** herunter im App Store, bei Google Play™ (Suchbegriff: Arud) oder via www.arud.ch/app.