

Fällt es Ihnen schwer, mit Ihrem Tabakkonsum aufzuhören, sind wir für Sie da.

Auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität und Gesundheit werden Sie von unserem Team fachkundig, offen und respektvoll begleitet. Sie erhalten eine individuelle und auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnittene Behandlung.

Nebst einer vollständigen Abstinenz von nikotinhaltigen Produkten kann auch der Umstieg auf eine weniger schädliche Darreichungsform des Nikotins – wie z.B. E-Zigaretten – eine (Zwischen-)Lösung sein.

Patientinnen und Patienten begegnen wir mit einer respektvollen und akzeptierenden Haltung. In gemeinsamer Absprache definieren wir die Ziele der Therapie und passen sie bei Bedarf neuen Umständen an.



## Über die Arud

Wir bieten individuelle Unterstützung und Behandlung bei allen Suchterkrankungen: von Problemen mit dem Konsum psychoaktiver Substanzen bis hin zu Verhaltenssüchten.

Die Arud ist eine der führenden suchtmmedizinischen Institutionen in der Schweiz. Sie beschäftigt an ihren beiden Standorten in Zürich und Horgen rund 140 Mitarbeitende. Als FMH-anerkannte Weiterbildungsstätte bilden wir Fachleute, Arbeitgebende und Interessierte zum Thema Sucht weiter.

Mit ihrer Arbeit zwischen Forschung und Praxis engagiert sich die Arud seit über 30 Jahren für eine pragmatische und wissenschaftlich fundierte Suchtpolitik.

Arud Zentrum für Suchtmedizin

### Zürich

Schützengasse 31  
8001 Zürich  
Telefon 058 360 50 00  
arud@arud.ch

[www.arud.ch](http://www.arud.ch)

### Horgen

Seestrasse 185  
8810 Horgen  
Telefon 058 360 50 80  
horgen@arud.ch

# arud

Zentrum für Suchtmedizin

# Tabak

## Angebot für Betroffene

Tel. 058 360 50 00  
[www.arud.ch](http://www.arud.ch)

Ein Viertel der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren konsumiert Tabak. Genuss, Gewohnheit und Stress sind dabei die am häufigsten genannten Gründe fürs Rauchen. Mehr als die Hälfte der Personen, die täglich rauchen, möchte jedoch den Konsum aufgeben.

Ein zur Gewohnheit gewordenenes Verhalten zu verändern, ist ein komplexes Unterfangen. Zudem gehört das im Tabak enthaltene Nikotin zu den psychoaktiven Substanzen mit dem höchsten Abhängigkeitspotenzial.

## Was sind die langfristigen Auswirkungen?

Nicht nur die Lunge wird durch den Tabakkonsum geschädigt; das Rauchen begünstigt eine Vielzahl weiterer Erkrankungen, wie z.B.

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt
- Schädigungen der Atemwege, z.B. COPD
- Verschiedene Krebsarten
- Beeinträchtigung des Stoffwechsels
- Beeinträchtigung der Fruchtbarkeit

Das Risiko für gesundheitliche Schäden ist umso grösser, je länger und je mehr geraucht wurde. Doch auch das Rauchen von kleinen Zigarettenmengen pro Tag oder von «Light-Zigaretten» birgt erhebliche Gefahren für die Gesundheit.

## Wie stark ist meine Nikotinabhängigkeit?

(Fagerström-Test)

- |   |  |
|---|--|
| <b>1. Wann rauchen Sie Ihre erste Zigarette nach dem Aufwachen?</b><br><input type="checkbox"/> 0 Nach mehr als 60 Min.<br><input type="checkbox"/> 1 Innerhalb von 31–60 Min.<br><input type="checkbox"/> 2 Innerhalb von 6–30 Min.<br><input type="checkbox"/> 3 Innerhalb von 5 Min. | <b>4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?</b><br><input type="checkbox"/> 0 Weniger als 10<br><input type="checkbox"/> 1 11–20<br><input type="checkbox"/> 2 21–30<br><input type="checkbox"/> 3 Mehr als 30 |
| <b>2. Finden Sie es schwierig, an Orten, an denen Rauchen verboten ist, auf das Rauchen zu verzichten?</b><br><input type="checkbox"/> 0 Nein<br><input type="checkbox"/> 1 Ja  | <b>5. Rauchen Sie häufiger während der ersten Stunden nach dem Aufwachen als am Rest des Tages?</b><br><input type="checkbox"/> 0 Nein<br><input type="checkbox"/> 1 Ja  |
| <b>3. Auf welche Zigarette könnten Sie nur sehr schwer verzichten?</b><br><input type="checkbox"/> 1 Die erste Zigarette am Morgen<br><input type="checkbox"/> 0 Jede andere  | <b>6. Rauchen Sie sogar dann, wenn Sie so krank sind, dass Sie tagsüber im Bett bleiben müssen?</b><br><input type="checkbox"/> 0 Nein<br><input type="checkbox"/> 1 Ja  |

**Addieren Sie Ihre Punkte:**

- 0–2 sehr geringe Abhängigkeit  
3–4 geringe Abhängigkeit

- 5 mittlere Abhängigkeit  
6–7 stärkere Abhängigkeit  
8–10 sehr starke Abhängigkeit

## Angebot

Unsere Ärzt:innen, Psychiater:innen und Psycholog:innen sind mit einem umfassenden Angebot für Sie da:

### Rauchstoppbehandlung

Information, Abklärung, Beratung und Unterstützung beim Rauchstopp, sowie Nachbetreuung und Rückfallprophylaxe.

### Hausärztliche Behandlung

Auf Wunsch klären wir mögliche Folgen des Tabakrauchens ab, untersuchen Ihre Lunge und bieten weitere hausärztliche Abklärungen an.

### Psychiatrie und Psychotherapie

Bei Bedarf klären wir Ihre psychische Gesundheit ab und behandeln allfällige psychische Störungen.

Die Kosten der Behandlung werden von der Krankenkasse übernommen.

## Unsere Haltung

Wir distanzieren uns von der Ansicht, dass Sucht selbstverschuldet und der Ausstieg eine reine Willensfrage ist. Eine Abhängigkeit ist mit einer chronischen Krankheit vergleichbar – mit ihren vielschichtigen und komplexen Ursachen erfordert sie oft eine längerfristige Behandlung.

Wir verfolgen dabei keinen erzieherischen Ansatz, sondern akzeptieren die Entscheidungen und Ansichten unserer Patientinnen und Patienten und begegnen ihnen mit einer respektvollen und akzeptierenden Haltung.