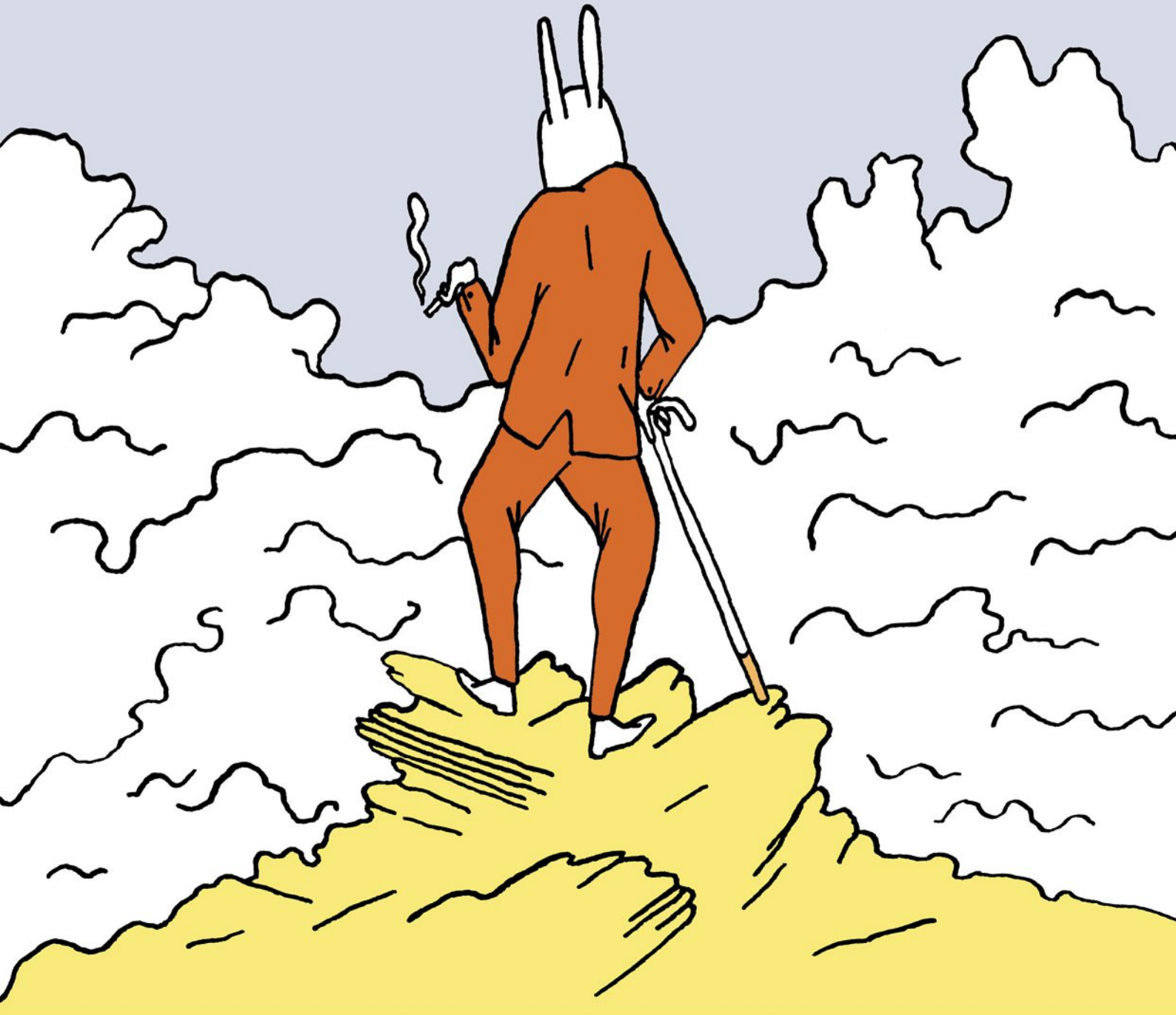
laut&leise

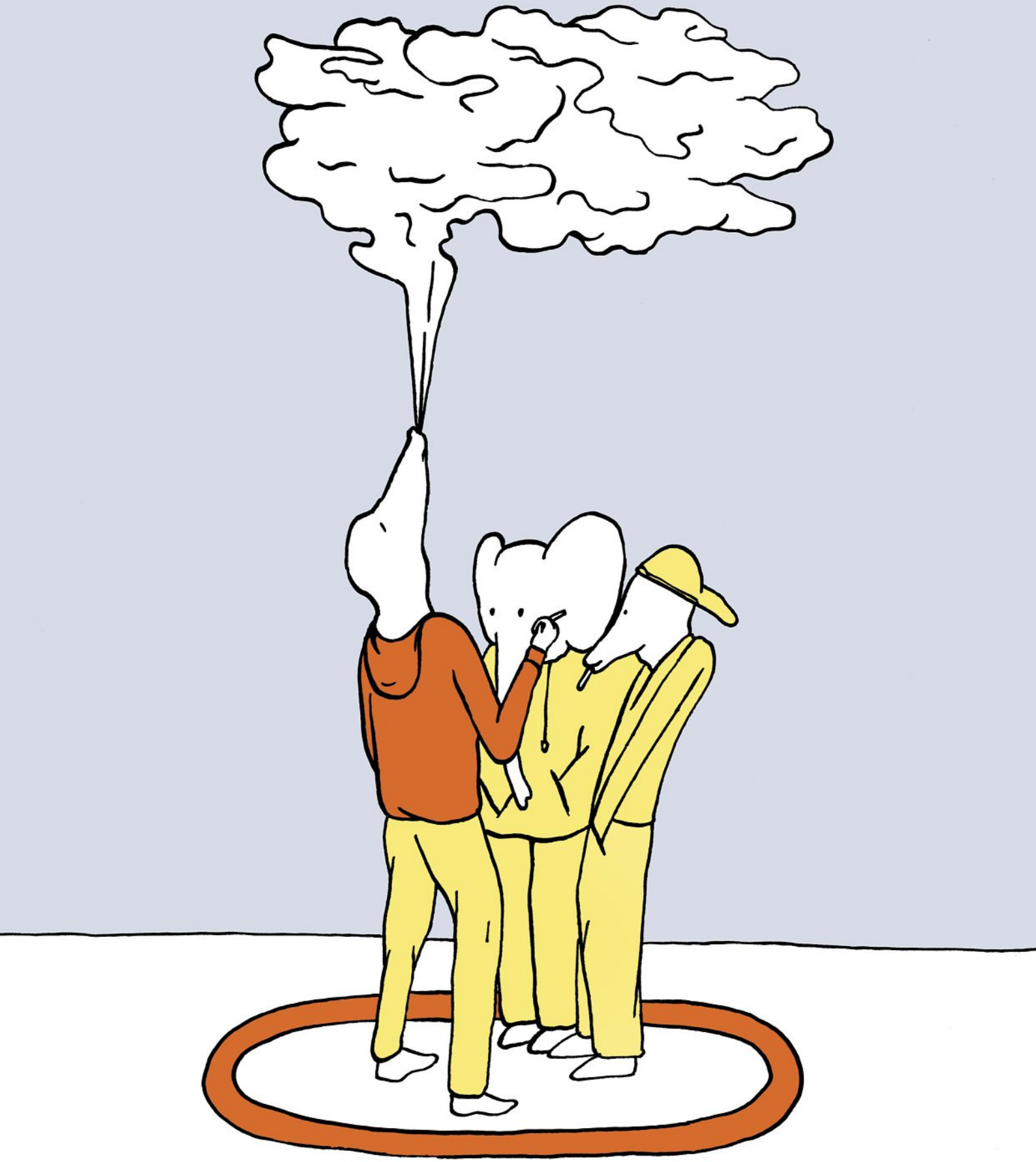
Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 1, März 2019, erscheint dreimal jährlich

Rauchen, snusen, schnupfen, dampfen, vapen …



**Sucht beginnt im Alltag.
Prävention auch.**

Die Stellen für **Suchtprävention**
im **Kanton Zürich**



Wann, wo und wie wird geraucht?

Alleine – in gesuchter oder erzwungener Einsamkeit? Gemeinsam – mit Gruppendruck oder als soziales Ereignis? Mit Freundinnen oder Fremden? In einer gediegenen oder alltäglichen Atmosphäre? Nebenbei, im Stress oder als kontemplative Pause? Auf der Suche nach einem bestimmten Lebensgefühl? Oder um das Selbstbewusstsein zu stärken? Wird aus Genuss Sucht? Die Zeichnerin und Grafikerin Julia Marti hat für diese Ausgabe Raucherinnen und Raucher in Pose gesetzt. (www.juliamarti.com)

Liebe Leserinnen und Leser

Zweijährige, die am Glimmstängel hängen; durchschnittliches Einstiegsalter ins Rauchen sieben Jahre; drei Viertel Rauchende: Diese Zahlen spiegeln die traurige und grauenvolle Realität in Indonesien. Eine Realität, die entsteht, wenn den profitorientierten Machenschaften von Tabakkonzernen keine Schranken gesetzt werden. So wird in Indonesien bei Schulhöfen sowie im TV für Zigaretten geworben und Tabakprodukte werden kaum besteuert. Die Schweiz steht mit einer Raucherquote von 25,3% vergleichsweise gut da. Dass wir uns damit noch nicht zufriedengeben können, ist klar. Andere Länder in Europa sind uns weit voraus, so rauchen in Dänemark nur halb so viele Menschen wie bei uns.

Damit auch in der Schweiz weniger Menschen an den Folgen von Tabakkonsum erkranken und sterben, sind neben Präventionsaktivitäten zwingend griffige Massnahmen von Seiten der Politik gefordert. Dass es mit Letzterem in der Schweiz hapert, zeigt «Tages-Anzeiger»-Reporter Jean-Martin Büttner in seinem Essay pointiert auf.

Im Kanton Zürich werden die Angebote der verschiedenen Akteure der Tabakprävention im Kantonalen Tabakpräventionsprogramm gebündelt. Dieses stellt Ihnen Domenic Schnoz in dieser Ausgabe vor. Eine der Massnahmen auf Schulebene ist das SMS-Coaching-Programm «ready4life». Stephanie Unternährer beschreibt, wie damit Berufslernende gestärkt werden, sodass sie weniger qualmen und dampfen oder erst gar nicht damit anfangen.

Mit einer Raucherquote von gut 25 Prozent können wir noch nicht zufrieden sein.

Mit neuen Produkten versucht die Tabakindustrie ihr Geschäft bei uns wieder anzukurbeln. Was sie sich dabei alles einfallen lässt, illustriert der Beitrag von Wolfgang Kweitel und Thomas Beutler. Die Ärztin Isabelle Sudano geht auf die Wirkungsmechanismen der Tabakprodukte ein.

Zum Einstieg in diese Ausgabe nimmt Sie Christian Schwendimann, langjähriger und unermüdlicher Leiter von Züri Rauchfrei, mit auf einen Rückblick über die letzten 25 Jahre Tabakprävention im Kanton Zürich.

Ich wünsche Ihnen anregende Lektüre!

■

Sibylle Brunner, Beauftragte des Kantons Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung

Impressum

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich **Zuschriften:** info@suchtpraevention-zh.ch. **Redaktions- und Produktionsleitung:** Brigitte Müller, muellertext.ch. **Redaktionsteam:** Larissa Hauser, Marlen Rusch, Domenic Schnoz (Vorsitz), Christian Schwendimann, Esther Vogler. **Redaktion Meldungen aus der Suchtprävention:** Maja Sidler, Annett Niklaus. **Mitarbeiter/innen dieser Nummer:** Thomas Beutler, Jean-Martin Büttner, Wolfgang Kweitel, Isabella Sudano, Stephanie Unternährer. **Illustrationen:** Julia Marti. **Gestaltung:** Fabian Brunner. **Druck:** FO-Fotorotar. **Abonnement, Adressänderung:** www.suchtpraevention-zh.ch > Publikationen > laut&leise

Die Beiträge und die Fotos in diesem «laut & leise» geben die Meinung der Autorinnen und Autoren wieder. Diese muss nicht mit der Meinung des Herausgebers, der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich, übereinstimmen.

Artikel, Fotos, Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne Genehmigung der Redaktion nicht verwendet werden. Falls Sie Interesse an einem Artikel haben: Anfrage bitte an Annett Niklaus (annett.niklaus@uzh.ch).

Inhalt

4 **Meldungen**

7 **Der Faktor Coolness**
Essay

8 **No smoke – more power**
25 Jahre Tabakprävention im Kanton Zürich

12 **ready4life**
SMS-Coaching für Berufslernende

13 **Bewährtes wird besser**
Kantonales Tabakpräventionsprogramm II

15 **Abhängigkeit gehört zum Business der Tabakindustrie**
Interview mit PD Dr. med. Isabella Sudano

18 **Rauchen, snusen, schnupfen, dampfen, vapen …**
Alte und neue Tabak- bzw. Nikotinprodukte

ZüFAM und Züri Rauchfrei werden ZFPS

Bewährtes vereinen und weiterentwickeln

Seit dem 1. Januar 2019 übernimmt die neu geschaffene Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS) die Aufgaben der vorherigen Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs (ZüFAM) sowie der Fachstelle für Tabakprävention Züri Rauchfrei. Letztere hat knapp 25 Jahre lang die Tabakprävention im Kanton Zürich massgeblich geprägt und blickt zurück auf viele erfolgreiche Massnahmen und eine breite Vernetzungstätigkeit, weit über die Kantonsgrenzen hinaus. Züri Rauchfrei wurde stark durch den verdienten Geschäftsführer Christian Schwendimann geprägt, der die Stelle seit ihrer Gründungszeit leitete. Ihm hat die Tabakprävention im Kanton Zürich viel zu verdanken!

Die ZFPS vereint das Know-how der beiden vorgängigen Fachstellen und bündelt die vorhandenen Ressourcen, um effiziente und wirksame Prävention in den Bereichen Alkohol, Tabak und Medikamente zu betreiben, auch die Kokainprävention beschäftigt die Stelle. Die Leitung der Stelle liegt bei Domenic Schnoz, der bis dato die ZüFAM führte.

Die ZFPS entwickelt und implementiert kantonsweite Projekte, stellt das Wissensmanagement in den erwähnten Bereichen sicher und koordiniert verschiedene Vernetzungsgefässe der kantonalen Suchtprävention. Sie unterstützt das Netz der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich bei substanzspezifischen Fragestellungen und informiert regelmässig über den aktuellen Forschungsstand. Ausserdem ist sie verantwortlich für die operative Umsetzung des Kantonalen Tabakpräventionsprogramms II. *(ZFPS)*

In eigener Sache

«laut & leise» abonnieren

Unser Magazin erscheint dreimal jährlich und ist jeweils einem Schwerpunktthema gewidmet. Bleiben Sie stets auf dem Laufenden in Sachen Suchtprävention im Kanton Zürich – abonnieren Sie das «laut & leise».

Abo unter:
www.suchtpraevention-zh.ch > Publikationen > Magazin laut&leise

Unfallprävention im Strassenverkehr

Am Steuer Nie

Die Fachstelle ASN, eine der sieben kantonsweit tätigen, spezialisierten Fachstellen für Suchtprävention, tritt seit Kurzem unter dem Namen «Am Steuer Nie» (ASN) auf und präsentiert sich mit neuem Logo und aktualisierter Website. Inhaltlicher Schwerpunkt bleibt die Verkehrssicherheit: Durch erlebnisorientierte Präventionsarbeit, innovative Einsatzmittel und attraktives Informationsmaterial will ASN substanz-, müdigkeits- und ablenkungsbedingte Verkehrsunfälle verhindern. Berauscht, schläfrig oder abgelenkt? – Am Steuer Nie. *(ASN)*

Web: www.amsteuernie.ch
Kontakt: info@amsteuernie.ch

Geldspielprävention

Kartenset in elf Sprachen

Zur Thematisierung von problematischem Glücksspiel in Gesprächsrunden mit Migrantinnen, wie beispielsweise Femmes-Tische, gibt es neu spezifisches Material. Ansprechende Fotokarten inklusive Moderationsanleitung ermöglichen das Gespräch über Themen, die häufig tabuisiert werden. Das Kartenset ist in elf verschiedenen Sprachen online bestellbar. *(Sucht Schweiz)*

Web: www.suchtschweiz.ch > Info-Materialien > Substanzen/Verhalten > Glücksspiel

Preisausschreibung

Gesunde Gemeinde

Zum vierten Mal wird 2020 der nationale Preis «Gesunde Gemeinde» bzw. «Gesunde Stadt» vergeben. Der Preis versteht sich als Anreiz für vorbildliche Konzepte kommunaler und städtischer Gesundheitsförderung und Prävention. Er dient der Anerkennung für beispielhafte und multiplizierbare Programme und Massnahmen. Mit der Preisverleihung und der Dokumentation werden nachahmenswerte Beispiele landesweit bekannt gemacht und gewürdigt. Einreichefrist ist der 3. Juni 2019. *(Radix)*

Web: www.preis-gesunde-gemeinde.ch

2020 gesunde gemeinde

Rauchstopp planen

Videos

Die Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung (FISP) hat das Video «Planen Sie Ihren Rauchstopp – Tipps zur Vorbereitung» veröffentlicht. Es ist online in den sieben Sprachen Deutsch, Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Französisch, Portugiesisch, Spanisch und Türkisch verfügbar. Die Texte der Videos basieren auf der Broschüre «Rauchstopp – Tipps, die sich bewährt haben» der AT Schweiz. Im ersten Halbjahr 2019 wird der zweite Teil der Videoserie produziert zum Thema «Bleiben Sie beim Nichtrauchen». *(FISP)*

Web: bit.ly/2MP4zv8

Juul

Factsheet

Eine neue Generation der E-Zigarette ist auf dem Schweizer Markt erhältlich. Ein konkretes Produkt ist Juul. Dieses sieht aus wie ein kleiner farbiger USB-Stick und ist aufgrund des Designs und der süssen, attraktiven Geschmacksrichtungen stark auf ein junges Zielpublikum ausgerichtet. Ein neues Factsheet enthält die wichtigsten Infos zu diesem Nikotinprodukt und kann heruntergeladen werden. *(Sucht Schweiz)*

Web: www.suchtschweiz.ch > Info-Materialien > Neuheiten

Addendum

KNGS als Teil von Schulnetz21

In der letzten Ausgabe von «laut & leise» haben wir berichtet, dass Zürcher Schulen ab Herbst 2019 bei Vertragserneuerung im Kantonalen Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (KNGS) zwischen dem Profil «Gesundheitsfördernde Schule» und «Nachhaltige Schule» wählen können. Gerne möchten wir präzisieren, dass dies nur für die Volksschulen gilt, aber nicht für die Schulen der Sek II. Die beiden Netzwerke heissen «Schulnetz21, Kantonales Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen Zürich Volksschulen» und «Schulnetz21, Kantonales Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen Sekundarstufe II Zürich». *(KNGS)*

Der Faktor Coolness

Das muss man der Tabakindustrie lassen: Sie kennt sich mit doppeldeutigen Botschaften aus. Besser noch, ihre Doppeldeutigkeit gerät dank ihrer Strategie zum Eindeutigen. Was offiziell verurteilt wird, erweist sich als Aufforderung. Das zeigt keine Botschaft besser als die Appelle der Tabakproduzenten an die Jugend.

Offiziell gibt man sich natürlich besorgt. Selbstverständlich wolle man nicht, das Jugendliche rauchen, hört man von den Tabakfirmen immer wieder im besorgten Tonfall. Oder wie es Nick Naylor sagt, der fiktive Sprecher von Big Tobacco in «Thank You for Smoking», der brillanten Satire sowohl auf die Tabakproduzenten wie auch auf ihre politisch korrekten Gegner: «Es ist in unserem Interesse, die jungen Leute am Leben und am Rauchen zu halten.»

Die Jugend bleibt der wichtigste Eroberungsmarkt für die Tabakindustrie, weil Jugendliche umso länger rauchen, je früher sie damit anfangen. Weshalb die Tabakleute einen brillanten Slogan ersannen: «Adult Choice» – Rauchen ist eine Wahl für Erwachsene. Denn Erwachsensein ist cool, und um cool zu sein, bedarf es einer Zigarette. Dies signalisiert Sinnlichkeit für beide Geschlechter, den Eindruck einer gewissen Verruchtheit, das Versprechen auf Genuss, der alle Nebenwirkungen wegbläst. Also fixte der Satz direkt die Jungen an.

Aber die Tabakindustrie hatte es zu weit getrieben mit ihren Behauptungen, ihren Fälschungen und jahrzehntelangen Lügen. Nach einem Musterprozess in den USA mussten ihre Vertreter Abermillionen zahlen und Hunderttausende interner Memos herausgeben. So hat das Image der Industrie nach den Prozessen in den USA gelitten, auch wurde sie mit strengeren Rauchverboten konfrontiert.

Sie musste mit etwas Neuem kommen. Aus dieser Überlegung heraus investierte die Tabakindustrie eine Menge Geld, um das Unmögliche möglich zu machen: Einen Zigarettentyp zu kreieren, der nicht giftfrei ist, aber deutlich weniger giftig wirkt als die herkömmlichen Sorten.

Iqos und Juul, das ist keine Frage, sind weniger schädlich als die Zigarette. Die Tabakindustrie verlangt jetzt sogar, das Rauchverbot für diese Produkte aufzuheben, und auch vom Jugendschutz hält sie nichts. Das Schweizer Parlament, von der Tabaklobby seit Jahrzehnten systematisch perforiert, hat sich bisher und erneut aufgeschlossen gezeigt. Kaum ein Land lässt sich politisch dermassen von der Tabakindustrie umgarnen wie die Schweiz. Sie ist eines der wenigen Länder, welche die Tabakkonvention der Weltgesundheitsorganisation nicht ratifiziert haben. Ihre Gesetze bleiben laxer als in anderen Ländern.

Was heisst das jetzt für Iqos und Juul und was für andere neue Varianten des Nikotinkonsums, die sonst noch angeboten werden? Vor einem Jugendschutz müssen die Multis in der Schweiz keine Angst haben; dieselben Politiker, die sonst gerne die Gesundheit der Bevölkerung beschwören, verhalten sich der Tabakindustrie gegenüber willig, um nicht zu sagen unterwürfig.

Und jetzt kommt die Pointe: Ob die Jungen ein so bieder aussehendes Produkt wie Iqos akzeptieren werden, spielt gar keine Rolle, es ist auch egal, wenn die Faszination für den Nikotinspender Juul nachlässt. Denn diese ganze Schadstoffreduktions-Parade lässt sich als Ablenkung verstehen: Denn solange die Tabakfirmen weiterhin regulär Zigaretten verkaufen, bleibt ihre Offensive für «gesündere» Produkte eine Ablenkung, präziser formuliert: eine PR-Grosskampagne mehr.

Solange Tabakfirmen weiter regulär Zigaretten verkaufen, bleibt ihre Offensive für «gesündere» Produkte eine Ablenkung, präziser formuliert: eine PR-Grosskampagne mehr.

■

Jean-Martin Büttner, 1959, arbeitet als Reporter für den «Tages-Anzeiger».

No smoke – more power

Warum wurde Züri Rauchfrei gegründet? Welches waren die Schwerpunkte der Fachstelle während 25 Jahren? Der Autor hat als Stellenleiter von Züri Rauchfrei dazu beigetragen, dass Rauchen nicht mehr so cool ist wie im letzten Jahrhundert.

Von Christian Schwendimann

Unsere Geschichte beginnt am 1. Februar 1994 – oder noch etwas früher. Die meisten Leserinnen und Leser von «laut & leise» sind mit dem Zigarettenqualm gross geworden, also in den 60er-, 70er- und 80er-Jahren des letzten Jahrhunderts. Die einen haben mit Rauchen begonnen und wieder aufgehört, andere haben von Anfang an die Hände davon gelassen. Und eine Minderheit raucht noch heute, einige bewusst und nach eigenem Verständnis genussvoll, hastig und süchtig die anderen. Blicken wir weiter zurück auf das Jahr 1964. Der Autor war damals zehn Jahre alt. Auf Fotos sieht man ihn mit Eltern und Verwandten mit Zigarren oder Zigaretten, die Cousinen in Qualm gehüllt, aber an Weihnachten erwartungsvoll lächelnd. Kurze Zeit später, es muss an Weihnachten oder an der Konfirmation Anfang 1970 gewesen sein, zeigen Bilder, in Farbe, ein Wohnzimmer ohne Rauch. Dafür mit einem Revox-Tonband auf dem Salontisch. Die Erinnerung mag trügen, aber es war das Geschenk oder die Belohnung für eine rauchfreie Jugend. Was bewirkte in jenen wenigen Jahren den Sinneswandel?

Der Terry-Report

Die Sonntagsausgabe der NZZ vom 5. April 1964 behandelte im Wissenschaftsteil auf zwei Seiten das Thema «Gefahren des Rauchens». Die renommierte Radiologin der Uni Zürich Professorin Hedi Fritz-Niggli berichtete über den eben erschienenen Report des amerikanischen «Departements für Gesundheit, Erziehung und Wohlstand» mit dem Titel «Rauchen und Gesundheit». Der zuständige US-Gesundheitsminister hiess Luther Terry, er wurde 1961 von Präsident Kennedy ins Amt berufen und durch diese gross angelegte Untersuchung weltberühmt. Es war der erste fundierte Forschungsbericht, der klar den Zusammenhang von Rauchen und Lungenkrebs aufzeigte und das Risiko für andere Lungenkrankheiten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen dokumentierte. Die Rezeption dieses Berichts in den USA, in Europa sowie in der Schweiz brachte die Gefahren des Rauchens schlagartig ins Bewusstsein – vermutlich auch bei meinem Vater. Epidemiologische Grafiken zeigten ab jenem Jahr den Beginn des Niedergangs der Raucherrate – so blieb auch der Autor bis heute rauchfrei.

Trotzdem berichtete die deutsche Zeitung «Die Zeit» zum 10-Jahr-Jubiläum des Terry-Reports über eine Veranstaltung in Philadelphia, an der Luther Terry eine erste, allerdings ernüchternde Bilanz zog: «Bei der Jugend sind wir wenig erfolgreich gewesen: Es gab keinen Rückgang. Die Jugendlichen fangen auch viel früher an und immer mehr Mädchen sind dabei.»

Gründung von Züri Rauchfrei

Züri Rauchfrei wurde nicht allein in strategischer Absicht gegründet, im Kanton Zürich dem Rauchen den Kampf anzusagen. Der Anlass war viel dramatischer. Es waren die Bilder der offenen Drogenszene. Ausgehend von der Entwicklung von jugendlichen Subkulturen in den USA nach dem Zweiten Weltkrieg und insbesondere mit dem Aufkommen der Hippie-Szene an der Westküste wenige Jahre nach dem Terry-Report wurden Drogen zum Sinnbild der Jugend. Ähnlich wie beim Rauchen, einfach viel rascher, zeigten sich überdeutlich die negativen Folgen. Besonders der Heroingebrauch war von massiven gesellschaftlichen Auswüchsen begleitet: Unmittelbar zeigten sich Verwahrlosung, Verelendung, körperlicher Verfall. Im Kanton Zürich wurde dieses Problem in den 1980er-Jahren mit einem wissenschaftlichen Hintergrund rasch und gezielt angegangen. Mit Unterstützung der Professoren Ambros Uchtenhagen und Felix Gutzwiller von der Universität Zürich wurde Anfang der 1990er-Jahre ein Konzept zur Etablierung der Suchtprävention vorgelegt, das einen Verbund von acht regionalen Suchtpräventionsstellen und acht spezialisierten Fachstellen vorschlug. Eine dieser Fachstellen wurde in Vereinsform 1993 als Züri Rauchfrei gegründet, getragen von der Krebsliga, der damaligen Lungenliga, der Ärztegesellschaft, dem Apothekerverband und weiteren Gesundheitsorganisa-

Züri Rauchfrei wurde nicht allein in strategischer Absicht gegründet, im Kanton Zürich dem Rauchen den Kampf anzusagen. Der Anlass war viel dramatischer. Es waren die Bilder der offenen Drogenszene.

tionen. Die Koordination übernahm das damalige Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich (ISPM) mit dem Projektverantwortlichen Roland Stähli. Die Geschäftsstelle Züri Rauchfrei nahm am 1. Februar 1994 den Betrieb auf.

Die frühen Jahre

Am internationalen Tag des Nichtrauchens, am 31. Mai 1994, erfolgte der erste grosse Auftritt von Züri Rauchfrei. Über die Pressekonferenz wurde gut berichtet, mit Artikeln in den Zürcher Blättern und Beiträgen in Lokalradios und dem Fernsehen DRS. Diesen Ankertag der Tabakprävention nutzte Züri Rauchfrei in den folgenden Jahren immer wieder, um auf Plätzen in Zürich, Winterthur oder den Landstädten eine breitere Öffentlichkeit zu informieren und zu sensibilisieren.

Ganz im Sinne der Erkenntnis von Luther Terry, dass der Jugend ein besonderes Augenmerk zu gelten habe, standen Schulen im Zentrum unserer frühen Aktivitäten. Quasi als Mitgift übergab uns die Krebsliga einen Unterrichtskoffer mit Dias, einem Video und Materialien zum Abgeben. Ein Jahr später strebten wir die Zusammenarbeit mit unserem Dachverband, der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (AT) an, um das neu lancierte Projekt «Über den Wolken ... anstatt im Qualm» im Kanton Zürich zu verbreiten. Im Untertitel dieses aus England stammenden Angebots war zu lesen: «Ein Projekt für Jugendliche und junge Erwachsene, die ihrer Raucherkarriere ein Ende setzen wollen.»

1997 war ein erster Höhepunkt unserer jungen Fachstelle: In Zusammenarbeit mit der Lungenliga Aargau lancierten wir den Unterrichtskoffer «No smoke – more power», der mit Hilfe sogenannter Leittexte die wichtigsten Themen rund ums Rauchen aufgriff unter Verwendung von Ordnern mit Lektionshilfen, Videos und einer Rauchmaschine. Der Koffer, diesmal extra produziert und mit einem farbigen Schriftzug versehen, brauchte rasch eine zweite Auflage und wurde bis zur Jahrtausendwende an über 250 Schulen im Kanton Zürich verkauft und in den weiteren Jahren Dutzende Male ausgeliehen.

In jenem Jahr gab es zudem die erste Aktion zur Eindämmung des Qualms an der Uni Zürich unter dem Motto «Ab 31. Mai rauchen an der Uni nur noch die Köpfe». Der Webauftritt von Züri Rauchfrei erfolgte 1998, wir rüsteten uns damals mit einem mobil einsetzbaren Messestand aus und Jugendliche versuchten wir mit einer Mütze mit dem Slogan «smokefree – real free» zu gewinnen. Ergänzt wurde die Projektpalette durch «Lehrzeit ohne Rauch», das Vorläuferprojekt des später erfolgreichen Projekts «Rauchfreie Lehre», und «Rauchzeichen», einem Unterrichtsprogramm für Berufsschulen. Mit der Überschrift «Klarsicht» fassten wir die verschiedenen Jugendangebote in einem professionell gestalteten Flyer zusammen und belieferten damit alle Schulen im Kanton Zürich.

Schutz vor Passivrauchen

Erinnern wir uns, wie sich das Leben im öffentlichen Raum vor 25 Jahren abspielte. Geraucht werden durfte in Zügen, Restaurants, Flugzeugen: überall. Wenn man auf die Frage «Stört es Sie, wenn ich rauche?» mit «Ja» antwortete, wurde man schroff angeschaut. Gut gemeinte, aber wenig nützliche Nichtraucher-Ecken waren vorhanden. Die Gesetzgebung, auch oder gerade aus Sicht der Berufstätigen, war verheerend. Die Kleider hingen über Nacht draussen zum Auslüften.

Wissenschaftlich wurde der Zusammenhang zwischen Passivrauchen und gesundheitlichen Nachteilen bis hin zu Lungenkrebs und Herzinfarkt laufend erhärtet. 2003 legte Züri Rauchfrei eine kleine qualitative Studie vor, die aufzeigte, dass der freiwillige Weg nicht funktionierte. International kamen uns 2004 Irland und Italien zu Hilfe. Mit weitgehenden Rauchverboten in Innenräumen und Restaurants erstaunten sie vorerst Europa – man dachte damals, die Italiener hielten sich doch nicht an Verbote. Aber siehe da, die rauchfreien Restaurants wurden zum Erfolg. In der Schweiz zogen die Kantone Tessin und Genf bald nach und zwar nicht durch Dekrete von oben, sondern durch Volksabstimmungen, die mit hohem Ja-Anteil das Rauchverbot legitimierten.

Erinnern wir uns, wie sich das Leben im öffentlichen Raum vor 25 Jahren abspielte. Geraucht werden durfte in Zügen, Restaurants, Flugzeugen: überall. Wenn man auf die Frage «Stört es Sie, wenn ich rauche?» mit «Ja» antwortete, wurde man schroff angeschaut.

Die Zeichen der Zeit wurden endlich im Zürcher Kantonsrat gesehen und das neue Gesundheitsgesetz enthielt 2007 Bestimmungen zum Verkaufsverbot von Tabakwaren an unter 16-Jährige sowie zu einem Rauchverbot in öffentlich zugänglichen Gebäuden. Die rauchfreien Restaurants wurden allerdings erst nach der Lancierung einer kantonalen Initiative der Lungenliga Zürich, unter der Leitung von Dr. Otto Brändli, und dem deutlichen Ja des

Zürcher Stimmvolkes 2008 eingeführt. Mit der zunehmenden Professionalisierung staatlicher Interventionen verband sich die Frage nach deren Wirkung: Rauchen die Jugendlichen weniger? Sinkt die Raucherrate?

Wirkung erreicht?

Wie immer im sozialen Zusammenhang gibt es dazu keine einfachen Vorgehensweisen und Antworten. Am Schweizer Sozialmedizinerkongress von September 2003 in Genf stellte der Autor ein Modell zur Erklärung des Einstiegs zum Rauchen vor. Dieses Modell basierte auf wissenschaftlichen Grundlagen, hatte jedoch zum Zweck, Massnahmen zu gewichten und Schwerpunkte für die weitere Arbeit festzulegen. Eine Schlussfolgerung war, den Freizeitbereich stärker in unsere Bemühungen einzubeziehen und eine Projektstelle zu schaffen. Die Züri-Rauchfrei-Mitarbeiterin Barbara Steiger verfolgte mit Elan dieses Ziel, knüpfte ein kantonales Netzwerk und setzte mit nationalen Partnerorganisationen Projekte um. Ernüchternd mussten wir allerdings bald feststellen, dass sich Jugendliche in der Freizeit kaum belehren lassen wollten und die Akteure in den Jugendeinrichtungen ebenfalls wenig Interesse zeigten.

Die Konsequenz daraus: zurück auf Feld eins – zurück in die Schulen. Gegen Ende 2005 stiess Ute Herrmann zum Team, reich an Erfahrungen aus ihrer Arbeit beim kantonalen Mittel- und Berufsschulamt. Im regen Austausch mit der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung packte sie die Adaptation des Manuals «Auf dem Weg zur rauchfreien Schule» an. Der Leitfaden wurde in einer grossen Zahl an Schulen des Kantons Zürich wie der ganzen Schweiz abgegeben. Neben der Anleitung zur Einführung einer komplett rauchfreien Schulumgebung, inklusive der Aussenräume und Areale, enthielt der Leitfaden Materialien für den Unterricht und ganz neu Ausstiegshilfen für rauchende Schülerinnen und Schüler.

Um die Wirkung dieses Leitfadens einigermassen abzuschätzen, wurde 2011 eine Umfrage bei 680 Schulen in den Kantonen Bern und Zürich durchgeführt. Als Resultat konnten wir mitnehmen, dass die rauchfreie Schule in der Volksschule schon weit vorangeschritten war und dass im Unterricht bei der Hälfte der antwortenden Schulen das gut eingeführte und mehrmals evaluierte Projekt «Experiment Nichtrauchen» zum Einsatz gelangte. Rauchstopphilfen für Jugendliche wurden allerdings nur in fünf Prozent dieser Schulen mittels evidenzorientierter Methoden angeboten.

War Züri Rauchfrei erfolgreich?

Die epidemiologischen Daten zeigen, dass in Deutschland, der Schweiz und damit auch im Kanton Zürich noch nie so wenig Schülerinnen und Schüler mit Rauchen angefangen haben wie in letzter Zeit. Ein Resultat der vernetzten und gezielten Vorgehensweise und damit unserer Arbeit der letzten 25 Jahre. Leider bleibt seit einigen Jahren die Gesamtprävalenz stabil, jede vierte Person in der Schweiz raucht weiterhin. Was zu tun wäre, wissen wir. Das übersteigt aber die Zuständigkeit einer kantonalen Fachstelle. Die Verantwortung für ein griffiges Tabakproduktegesetz verbunden mit weitgehenden Werbeverboten für Tabakprodukte liegt beim National- und Ständerat.

■

Die epidemiologischen Daten zeigen, dass in Deutschland, der Schweiz und damit auch im Kanton Zürich noch nie so wenig Schülerinnen und Schüler mit Rauchen angefangen haben wie in letzter Zeit. Ein Resultat der vernetzten und gezielten Vorgehensweise und damit unserer Arbeit der letzten 25 Jahre.

Christian Schwendimann ist Soziologe und war 25 Jahre lang Geschäftsführer der Fachstelle für Tabakprävention im Kanton Zürich mit dem Namen Züri Rauchfrei. Die Fachstelle war Teil des Verbundes der Stellen für Suchtprävention und Mitherausgeberin dieses Magazins.

Jubiläums- und Eröffnungskonferenz

Am Donnerstagnachmittag, 4. April 2019, führen Züri Rauchfrei und die neue Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS) eine gemeinsame Fachkonferenz durch zum Thema «Tabakprävention im Kanton Zürich: gestern – heute – morgen». Mit der Veranstaltung wird das 25-Jahre-Jubiläum von Züri Rauchfrei und gleichzeitig die Neuausrichtung der ZFPS (ehemals ZüFAM) gefeiert. Die ZFPS ist ab Beginn 2019 für die Koordination und Umsetzung von Projekten zur Tabakprävention verantwortlich.

Programm und Anmeldung:
www.zurismokefree.ch oder www.zfps.ch

ready4life

Das Ziel von «ready4life» ist, Lebenskompetenzen zu fördern. Das SMS-Coaching ist spezifisch auf die Lebenswelt der Berufslernenden abgestimmt und hilft beispielsweise, mit Stress umzugehen oder mit dem Rauchen aufzuhören.

Von Stephanie Unternährer

Ihr müsst uns nicht immer nur erzählen, wie schädlich das Rauchen ist. Helft uns lieber mal, besser mit Stress umzugehen, dann müssen wir gar nicht erst damit anfangen.» Diese Aussage einer Lernenden ist exemplarisch für den Paradigmenwechsel, welcher auch in der Tabakprävention für Berufslernende Einzug genommen hat. Mit dem SMS-Coaching-Programm «ready4life» der Lungenliga wird deshalb der Fokus auf die Stärkung der Lebenskompetenzen gelegt: Stressmanagement und Sozialkompetenztraining werden mit dem Thema Tabak gekoppelt und ergeben so ein interaktives SMS- und internetbasiertes Programm, das die Widerstandsfähigkeit gegen Substanzkonsum stärkt und Rauchende individuell bei einem Rauchausstieg unterstützt.

Das Programm wurde vom Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) in enger Zusammenarbeit mit der Lungenliga entwickelt. Es basiert auf dem wissenschaftlich erprobten «Mobile Coach Tabak», einem SMS-Coaching-Programm des ISGF, das sich auf die Reduktion des Zigarettenkonsums und den Rauchausstieg fokussiert (Haug et al. 2013; siehe auch Hauser und Haug, «laut & leise» 2-2017). Für «ready4life» wurden zwei Module entwickelt: das Modul 1 fokussiert auf die Stärkung im Umgang mit Stress, das Modul 2 legt den Schwerpunkt auf der Sozialkompetenz. Beide Module sind mit dem Thema Tabak gekoppelt.

Warum diese Zielgruppe?

Der Übertritt nach der obligatorischen Schulzeit in eine weiterführende Ausbildung ist für Jugendliche ein wichtiger Lebensübergang und eine vulnerable Phase bezüglich des Einstiegs in den Substanzkonsum. Nach wie vor ist der Raucheranteil unter Jugendlichen an den Berufsschulen deutlich höher als bei Jugendlichen, die ein Gymnasium besuchen. Die relativen Bildungsunterschiede haben sich teilweise sogar vergrössert (LLAG 2017; Kuntz et al.). Der Eintritt in die Welt der Erwachsenen wird mit dem Eintritt in eine Berufslehre beschleunigt. Das SMS-Coaching von «ready4life» ist spezifisch auf die Lebenswelt der Berufslernenden abgestimmt. Mit zielgerichteten SMS zum richtigen Zeitpunkt (beispielsweise am Morgen eines Arbeitstages) werden die Lernenden unterstützt, mit den Herausforderungen ihres Alltags besser umzugehen.

Nach wie vor ist der Raucheranteil unter Jugendlichen an den Berufsschulen deutlich höher als bei Jugendlichen, die ein Gymnasium besuchen.

Coaching hilft

Das Programm läuft seit 2016 in verschiedenen Kantonen der Schweiz. Die Evaluationsergebnisse für das Schuljahr 17/18 weisen in eine positive Richtung: Sowohl bei den nichtrauchenden wie auch bei den rauchenden Teilnehmenden zeigt sich im Modul 1 eine signifikante Abnahme im erlebten Stress zwischen dem Beginn des Programms und nach dessen Ende. Bei rauchenden Teilnehmenden des Moduls 1 und Teilnehmenden des Moduls 2 verringerten sich die Prävalenzen im Alkohol-, Tabak- und Cannabiskonsum zwischen der Eingangs- und der Nachbefragung. Vom Anfang bis zum Ende des Programms ergab sich bei den nichtrauchenden Teilnehmenden keine signifikante Zunahme der Raucherquote. Es fand also kein Einstieg ins Rauchen statt, was als weiterer Erfolg zu verbuchen ist. (Haug und Paz Castro, 2018).

Umsetzung im Kanton Zürich

Im Kanton Zürich wird das Projekt als Gemeinschaftsprojekt der Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung, Lunge Zürich und der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS) im laufenden Schuljahr zum ersten Mal angeboten. Die Projekteinführung erfolgt über die Berufsschulklassen. Die Lernenden erhalten die Möglichkeit, an der Onlinebefragung teilzunehmen. Basierend auf ihren Antworten erhalten sie im Anschluss während vier Monaten individualisierte SMS-Nachrichten mit Informationen, Fragen und Links zu Videos, die sie bei einem besseren Umgang mit Stress und bei der Reflexion ihres Konsumverhaltens unterstützen. Alle Lernenden im Kanton machen in diesem Jahr im Modul 1 mit. Die Projekteinführung via Berufsschulklassen hat sich bewährt. In diesem Setting können durchschnittlich fast vier von fünf Lernenden (79%) für eine Teilnahme gewonnen werden (Haug und Paz Castro, 2018).

Das grosse Interesse der kantonalen Berufsschulen am Projekt ist sehr erfreulich. Im aktuellen Projektjahr haben rund 120 Klassen mit über 2000 Lernenden die Onlinebefragung ausgefüllt. Davon meldeten sich 1524 Lernende für das Programm an. Diese hohe Teilnehmerzahl in so kurzer Zeit ist ein schöner Erfolg. Wir bleiben dran, wenn es ab nächstem August wieder heisst: Bist du ready4life?

■

Stephanie Unternährer ist Gesundheitswissenschaftlerin und arbeitet bei der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS). Sie ist die Projektleiterin von «ready4life» im Kanton Zürich und seit Beginn des Projekts im Jahr 2016 bei der Projektentwicklung mit dabei.

Mehr Infos: www.r4l.swiss

Literaturangaben

- Hauser, L., Haug, S.: Nicht ohne mein Smartphone; laut & leise (2017, Nr. 2)
- Haug, S., Paz Castro, R.: ready4life: mobiltelefonbasierte Förderung der Lebenskompetenz und des Rauchausstiegs bei Lernenden
- Lungenliga Aargau 2017, Ist-Zustands-Analyse an Berufs- und Mittelschulen im Kanton Aargau

Bewährtes wird besser

Das Kantonale Tabakpräventionsprogramm II (KTPP II) soll den Einstieg ins Rauchen verhindern sowie den Rauchausstieg fördern. Die Massnahmen, die zwischen 2013 und 2016 umgesetzt und evaluiert wurden, werden ab 2019 verbessert.

Von Domenic Schnoz

Präventive Massnahmen sind besonders dann wirkungsvoll und effizient, wenn sie aufeinander abgestimmt und in einem gut vernetzten Setting umgesetzt werden können. Um die Tabakpräventionsaktivitäten in den Kantonen in ein Gesamtkonzept einzubinden und die Bemühungen mit konkreten Ziel- und Massnahmenplänen zu fokussieren, fördert daher der Tabakpräventionsfonds (TPF) seit einigen Jahren die kantonalen Tabakpräventionsprogramme. Zwischen 2013 und 2016 wurde ein solches Programm erstmals auch im Kanton Zürich umgesetzt und evaluiert.

Weiterentwicklung

Das Fortsetzungsprogramm – Kantonales Tabakpräventionsprogramm II (KTPP II) – nimmt die in der Evaluation ermittelten Stärken und Schwächen des Vorgängerprogramms auf und entwickelt diese weiter. Verbessert werden sollten gemäss Evaluation insbesondere vier Punkte:

1. Integration von Fachpersonen aus dem medizinischen Bereich

Dies wurde in den ersten beiden Jahren des KTPP II mit der Einbindung von verschiedenen Akteuren bereits stark vorangetrieben. So sind beispielsweise Ärztinnen und Ärzte aus der Klinik Hirslanden sowie dem Universitätsspital, die über langjährige Erfahrungen im Tabakbereich verfügen, Teil des Programms. In den kommenden zwei Jahren soll dieses Setting konsequent miteingebunden werden.

2. Einbindung der Verwaltung ins Programm

Diese engere Kooperation mit der Verwaltung wird strategisch mit der Einbindung eines Begleitgremiums gewährleistet, wo wichtige Vertreter aus der Verwaltung mitarbeiten. Darüber hinaus wurde auf der operativen Ebene mit der Kooperation mit dem Personalamt des Kantons Zürich bereits ein wichtiger Grundstein gelegt. Im Frühling 2018 konnte mit einem Rauchstoppwettbewerb für das Personal der kantonalen Verwaltung bereits eine erste Massnahme erfolgreich umgesetzt werden.

3. Koordination von seriösen Rauchstoppangeboten

Um diese Koordination im Kanton zu verbessern, wird zurzeit eine Zusammenstellung aller entsprechenden Angebote vorgenommen, um in einem zweiten Schritt einerseits die Schnittstellen zwischen diesen Angeboten auszuarbeiten und andererseits der interessierten Öffentlichkeit einen differenzierten Überblick über diese zu ermöglichen.

4. Informationen für Rauchende

Dazu wurde ein detailliertes Kommunikationskonzept erarbeitet und die verschiedenen Akteuren sind aktiv in diesen Prozess miteinbezogen worden. Mit dessen Hilfe können Informationen für Rauchende künftig systematisch geplant und umgesetzt werden.

Ausblick und Vision

Viel ist bereits erreicht, aber es bleibt noch viel zu tun. Die Hauptziele des Programms, den Einstieg ins Rauchen zu verhindern – mit dem Fokus auf Kinder und Jugendliche, den Rauchausstieg und rauchfreie Lebensbereiche zu fördern sowie die Lebenskompetenzen, vornehmlich bei Jugendlichen, zu erhöhen, sind ambitioniert. Dank der starken Unterstützung durch Lunge Zürich sowie der Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung konnte für Berufsschülerinnen und -schüler mit dem Projekt «ready4life» ein neues Projekt in die Umsetzung gebracht werden, das gleich mehrere der gesetzten Ziele anpeilt (vgl. Artikel auf S. 12).

Last but not least wurde 2018 in enger Zusammenarbeit mit den Akteuren der Tabakprävention eine gemeinsame Vision für den Kanton Zürich erarbeitet und verabschiedet, die dem KTPP II als Leitgedanke dienen soll:

- Über 80 Prozent der Bevölkerung leben frei von Tabak,
- mindestens 85 Prozent der Jugendlichen zwischen 15 und 19 Jahren entscheiden sich für ein nikotinfreies Leben, und
- die Bevölkerung ist gut informiert über Tabakprodukte und deren Risiken und ist vor Passivrauch geschützt.

Dank der engen und gut funktionierenden Zusammenarbeit zwischen dem Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich (EBPI) und der ZFPS sowie weiteren Akteuren im Kanton sind wir zuversichtlich, die ambitionierte Vision in den kommenden Jahren umsetzen zu können.

■

Domenic Schnoz ist Soziologe mit dem Schwerpunkt Sucht, die er seit seiner Studienzeit aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. Er leitet die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS) .

Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS)

Die strategische Steuerung des kantonalen Tabakpräventionsprogramms II (KTPP II) obliegt dem Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich (EBPI). Bis Ende 2017 war die Fachstelle Züri Rauchfrei für die operative Steuerung verantwortlich. 2018 wurde diese der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs (ZüFAM) übertragen, die sich seit Anfang 2019 Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS) nennt. Stephanie Unternährer ist seit Mitte 2018 zuständig für die Koordination und Umsetzung des Tabakpräventionsprogramms. Der Verein Züri Rauchfrei wird nach 25 Jahren per Ende September 2019 aufgelöst.

www.zfps.ch

Abhängigkeit gehört zum Business der Tabakindustrie

Rauchen und der Konsum von rauchlosen Tabakwaren reduzieren die Lebenserwartung und vermindern die Lebensqualität. Weshalb, erklärt Dr. Isabella Sudano, Leiterin der Raucherberatung des Universitätsspitals Zürich.

Von Brigitte Müller

laut & leise: Was bewirkt Nikotin kurzfristig im Körper? Welche körperlichen Prozesse regt es an?
Isabella Sudano: Da müssen wir zuerst zwischen einer Person unterscheiden, die es nicht gewohnt ist zu rauchen, und einer, die seit längerer Zeit regelmässig raucht. Nikotin verursacht bei nichtrauchenden Personen einen steigenden Blutdruck, die Gefässe verengen sich und der Puls steigt. Im Gehirn aktiviert Nikotin unser Belohnungssystem, was bedeuten kann, dass sich beispielsweise eine gestresste Person entspannt und beruhigt. Die Aufmerksamkeit kann sich steigern, sodass man beispielsweise bei einer Prüfung weniger gestresst ist und gleichzeitig mehr leisten kann. Weiter können sich ein Glücksgefühl und eine angenehme Lebendigkeit im Körper ausbreiten. Die Person spürt durch das Nikotin eine positive Wirkung, nämlich jene, die der Körper und die Befindlichkeit momentan benötigen. Und weil diese Effekte so angenehm sind, möchte man sie wieder erleben.

l & l: Und was geschieht im Körper einer Person, die seit längerer Zeit regelmässig raucht?
Sudano: Bei Raucherinnen und Rauchern sinkt der Nikotinspiegel, sie fühlen sich deshalb müde, verstimmt, gestresst. Damit sie wieder auf das normale Niveau kommen, und ich meine damit das Niveau, das nichtrauchende Personen kennen, müssen sie sich via Zigarette wieder Nikotin zuführen. Bei jeder Zigarette werden somit Entzugssymptome beseitigt.
l & l: Welche Schäden verursacht Nikotin langfristig im Körper?
Sudano: Da möchte ich klarstellen, dass Nikotin per se nicht so schädlich ist und nicht krebserregend. Würde jemand beispielsweise zwanzig Jahre lang immer ein Nikotinpflaster tragen, würde die Niere geschädigt, weil Nikotin ein Gift ist, das von der Niere dauernd abgebaut werden muss. Und wegen des Pflasters würde die Haut leiden. Was Nikotin jedoch verursacht, ist die Abhängigkeit, und zwar aufgrund der bereits beschriebenen positiven Wirkungen im Belohnungssystem unseres Gehirns. In der Natur hat Nikotin die Aufgabe, als Nervengift die Tabakpflanze vor Insekten zu schützen.

Im Gehirn aktiviert Nikotin unser Belohnungssystem, was bedeuten kann, dass sich beispielsweise eine gestresste Person entspannt und beruhigt. Die Aufmerksamkeit kann sich steigern, sodass man beispielsweise bei einer Prüfung weniger gestresst ist und gleichzeitig mehr leisten kann. Weiter können sich ein Glücksgefühl und eine angenehme Lebendigkeit im Körper ausbreiten.

l & l: Was ist dann schädlich?
Sudano: Die für den Menschen gesundheitsschädigenden Wirkungen werden verursacht durch Substanzen, die im Tabak vorhanden sind oder durch die Verbrennung von Tabak entstehen. Beispielsweise erhöht sich die Gefahr von Krebs, Gefässkrankheiten und Atemwegserkrankungen und der Geschmacks- sowie Geruchssinn wird beeinträchtigt. Kurz gesagt, der Tabakkonsum reduziert die Lebenserwartung und vermindert die Lebensqualität.

l & l: Warum werden Jugendliche schneller abhängig von Nikotin?
Sudano: Ich bezeichne unser Gehirn manchmal als ein Schlitzohr. Wenn ihm etwas besonders gut gefällt, dann macht es mehr Platz für Substanzen, die eine positive Wirkung verursachen, indem es dafür mehr Rezeptoren zur Verfügung stellt. Da sich bei Jugendlichen das Gehirn in einer extrem starken Entwicklungsphase befindet, gewöhnt sich ein jugendliches Gehirn viel schneller an den Nikotinkonsum. Ebenso prägt sich das Gehirn viel schneller die mit dem Rauchen verbundenen Gewohnheiten ein.

l & l: Welche körperlichen Schädigungen werden auf den Rauch zurückgeführt?
Sudano: Über den Rauch kommt sowohl für den Raucher wie für die Passivraucherin beispielsweise viel Kohlenmonoxid ins Blut. Dies hat unter anderem sauerstoffarmes Blut zur Folge, was wiederum schädlich für den Herz-Kreislauf ist. Bei Raucherinnen und Rauchern wird der Rauch einerseits über die Lunge aufgenommen, andererseits über den Mund. Dort löst sich der Rauch im Speichel auf und gelangt so direkt in den Magen, was wiederum die Gefahr von Magenkrebs und anderen Erkrankungen erhöht. Sehr belastend für die Lunge ist der Feinstaub, der im Rauch enthalten ist. Ebenso schädlich sind viele weitere Substanzen wie zum Beispiel Schwermetalle, die auch in

Bei Juul ist das Nikotin nicht in flüssiger Form vorhanden, sondern an Salz gebunden. Im Rachen wirkt dieses Nikotinsalz weniger aggressiv als das flüssige Nikotin. Deshalb ist die Nikotindosis bei Juul viel höher als bei anderen E-Zigaretten.

rauchlosen Tabakprodukten wie Snus, Schnupf- oder Kautabak zu finden sind.

l & l: Juul ist in Amerika der neuste Renner bei Jugendlichen. Bald vielleicht auch in der Schweiz. Können Sie uns die Wirkung von Juul erklären?
Sudano: Das Produkt ist dermassen neu, dass ich keine genaue Auskunft über die Wirkung geben kann. Es wird zudem Jahre dauern, bis die Wissenschaft dafür genaue Analysen liefern kann. Tatsache ist jedoch, dass das Nikotin in Dampf aufgelöst wird, und zwar in einer sehr hohen Konzentration. Bei Juul ist das Nikotin nicht in flüssiger Form vorhanden, sondern an Salz gebunden. Im Rachen wirkt dieses Nikotinsalz weniger aggressiv als das flüssige Nikotin. Deshalb ist die Nikotindosis bei Juul viel höher als bei anderen E-Zigaretten.

l & l: Warum sollte so bald als möglich der Jugendschutz auch für Juul gelten?
Sudano: Die erhöhte Nikotindosis bei Juul hat zur Folge, dass das Abhängigkeitspotenzial auch viel grösser ist. Da Juul besonders bei Jugendlichen beliebt ist, ist dieses erhöhte Abhängigkeitspotenzial fatal. Weil das Gehirn bei Jugendlichen sich in einer starken Entwicklung befindet, führt dies viel schneller zu einer Nikotinabhängigkeit. Des Weiteren sind E-Zigaretten und auch Juul nicht durch das Tabakgesetz geregelt, sondern gelten paradoxerweise als Lebensmittel. Deshalb kann jedes Kind E-Zigaretten kaufen. Es ist für mich zwingend, dass die neuen Nikotinprodukte im neuen Tabakgesetz reguliert werden und ich hoffe, dass die notwendige Gesetzgebung für den Jugendschutz nicht allzu lange auf sich warten lässt.

l & l: Was können Sie uns zu Produkten sagen, die den Nikotinersatz propagieren?
Sudano: Da müssen wir zwischen E-Zigaretten und den pharmakologischen Produkten wie Lutschtabletten, Spray oder Nikotinpflaster unterscheiden. Diese Produkte weisen eine pharmakologische Qualität auf und können nur in der Apotheke gekauft werden. Sie werden für den Rauchstopp angewendet, und dies etwa zwei bis drei Monate. E-Zigaretten weisen keine pharmakologische Qualität aus und sind mit krebserregenden Substanzen kontaminiert. Die Produzenten sind gesetzlich bis heute nicht gezwungen, genaue Angaben über den Inhalt zu leisten.

l & l: Ist der Dampf von E-Zigaretten ebenso schädlich wie der Passivrauch von Zigaretten?
Sudano: Wissen muss man Folgendes: Damit Nikotin seine positive Wirkung raschmöglichst im Gehirn auslösen kann, wird es vorzugsweise über die Lunge aufgenommen. Es muss also inhaliert werden, sei es über Rauch oder Dampf. Es scheint, dass bei den E-Zigaretten weniger schädliche Substanzen vorhanden sind als beim Rauch von Zigaretten oder Zigarren. Ohne die genauen Inhaltsangaben der Tabakindustrie können wir jedoch keine wissenschaftlich fundierte Entwarnung geben.

l & l: Was denken Sie über die neuen Produkte wie beispielsweise Iqos?
Sudano: Diese neuen Geräte enthalten ebenfalls Tabak. Im Gegensatz zu einer Zigarette wird der Tabak nur bis zirka 350 Grad erhitzt und nicht wie bei einer Zigarette zwischen 800 und 900 Grad verbrannt. Dies bedeutet, dass im Rauch zum Beispiel weniger Kohlenmonoxid vorhanden ist. Trotz dieser geringeren Konzentration an Kohlenmonoxid und anderen Stoffen bleibt die schädliche Wirkung. Zudem machen auch diese Produkte abhängig. Schliesslich möchte die Tabakindustrie weiterhin einen riesigen Umsatz realisieren.

l & l: Warum ist das Abhängigkeitspotenzial bei Zigaretten so hoch?
Sudano: Wie bereits erklärt, beeinflusst Nikotin unser Belohnungssystem im Gehirn positiv. Für diesen Effekt ist man verführt, regelmässig Tabakprodukte zu konsumieren. Es entsteht eine Abhängigkeit, die zusätzlich über eine Gewohnheit oder ein Ritual verstärkt wird. Man gewöhnt sich daran, zum Kaffee zu rauchen, sich beim Warten aufs Tram eine Zigarette zu gönnen, Jugendliche möchten in ihrer Peer-Group beim Rauchen mitmachen, oder man macht immer wieder die Erfahrung, dass man sich dank dem Rauchen einer Zigarette eine Pause gönnt und damit den Stress reduzieren kann.

l & l: Warum ist selbst ein moderater Rauchkonsum gesundheitsschädigend?
Sudano: Es gibt Ausnahmen, aber ich beobachte immer wieder, dass es eine Illusion ist, nur eine oder zwei Zigaretten am Tag zu rauchen. Es besteht weiterhin ein roter Faden zum Nikotin, und bei stressigen Situationen passiert es schnell, dass jemand wieder viel mehr raucht, als was sie oder er sich vorgenommen hat. Zudem möchte das Gehirn immer mehr von diesem Reiz, der sich Nikotin nennt. Tatsache ist, auch wenige Zigaretten schädigen vor allem die Lunge und den Herz-Kreislauf.

l & l: Warum kann es schwer sein, mit dem Rauchen aufzuhören?
Sudano: Beim Rauchstopp kommt es zu einem Entzug. Es können folgende Symptome auftreten: eine gesteigerte Nervosität und/oder Aggressivität, man fühlt sich gestresster und hat mehr Hunger und deshalb Angst vor einer Gewichtszunahme. Aber nicht nur körperlich ist der Rauchstopp spürbar, sondern auch psychisch, muss man doch seine Gewohnheiten ändern. Es ist also doppelt schwierig, mit dem Rauchen aufzuhören. Wobei die körperlichen Beschwerden sich innert kürzester Zeit beruhigen, die Gewohnheiten zu ändern, braucht bedeutend mehr Geduld.

l & l: Warum lohnt es sich, trotzdem dranzubleiben, um mit dem Rauchen definitiv aufzuhören?
Sudano: Unser Körper ist mit einem extrem grossen Regenerationspotenzial ausgestattet. Bereits nach einigen Tagen wird erfahren, dass sich der Geruchs- und Geschmackssinn wieder verbessert und ebenfalls nach kurzer Zeit spürt man, dass die Atemaktivität zunimmt und man mehr leisten kann. Selbst wenn jemand an Krebs erkrankt ist, lohnt es sich aufzuhören, wird eine Chemotherapie doch besser wirken, da im Blut weniger Kohlenmonoxid, dafür mehr Sauerstoff vorhanden ist. Ich empfehle, immer und jederzeit aufzuhören. Es lohnt sich.

l & l: Empfehlen Sie Ihren Patienten als Ersatz den Gebrauch einer E-Zigarette? Oder anders gefragt, gibt es Alternativen zur Zigarette?
Sudano: Als Hilfe während der Rauchentwöhnung empfehle ich die pharmakologischen Nikotinersatzprodukte oder spezifische Medikamente. Da ich den Inhalt von E-Zigaretten nicht kenne, möchte ich diese nicht als Ersatz von Zigaretten empfehlen. Ein kompletter Rauchstopp ist eindeutig gesünder.

■

PD Dr. med. Isabella Sudano ist Fachärztin für Innere Medizin. Sie arbeitet als Oberärztin in der Klinik für Kardiologie des universitären Herzzentrums des USZ und behandelt seit 2004 Patient/-innen mit Bluthochdruck, Dyslipidämie und Tabakabhängigkeit und deren Krankheitsfolgen. Seit 2005 leite sie die Tabakentwöhnungssprechstunde in der Kardiologie und seit Januar 2015 das Raucherberatungsprogramm des USZ.

Brigitte Müller, Texterin und Redaktionsleiterin «laut & leise» stellte die Fragen.

Rauchen, snusen, schnupfen, dampfen, vapen …

Die Welt wird immer komplizierter: So fahren beispielsweise Autos neben Benzin und Diesel auch mit Strom, Gas oder Methanol. Die Welt des Tabaks und des Nikotins macht da keine Ausnahme: Alle paar Monate bringen die Produzenten ein neues Produkt auf den Markt. Es ist nicht leicht, da den Überblick zu behalten.

Von Wolfgang Kweitel und Thomas Beutler

Klassische Raucherwaren

Zu den klassischen Raucherwaren gehören die allgemein bekannten konventionellen *Zigaretten, Zigarren* und *Zigarillos*, die angezündet und geraucht werden. Der Tabak verbrennt direkt bei 800 bis 900 Grad. Der dabei entstehende Tabakrauch besteht aus mehr als 7000 Stoffen, entweder als feste oder gasförmige Bestandteile. Die meisten Stoffe sind giftig, rund 70 krebserregend. Die Schadstoffe des Tabakrauchs gelangen über die Lunge ins Blut und durch die Arterien in den ganzen Körper. Alle Organe werden durch ihn beschädigt. Der Tabakrauch kann fast überall im Körper Krebs verursachen; zugleich verringert er die positive Wirkung einer Chemotherapie und anderer Krebstherapien. Ebenso oft kann Tabakrauch Herz-Kreislauf-Krankheiten verursachen (Herzinfarkt, Hirnschlag und Durchblutungsstörungen der Beine) oder Atemwegserkrankungen wie COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) auslösen. Der passiv eingeatmete Tabakrauch enthält ähnlich viele Giftstoffe wie der aktiv inhalierte Rauch. Schon kleinste Mengen schaden der Gesundheit: Jährlich sterben 9500 Personen an den Folgen des Rauchens, ein Viertel vor Erreichen des Rentenalters. Der Anteil der Raucherinnen und Raucher in der Schweiz stagniert seit rund einem Jahrzehnt auf hohem Niveau bei einem Viertel der Bevölkerung.

Zu den klassischen Raucherwaren können auch die *Wasserpfeifen* gezählt werden, auch «Shishas» genannt: Der Tabak verglimmt indirekt unter einer glühenden Kohle bei rund 100 Grad. Der Rauch wird durch ein mit Wasser gefülltes Gefäss gezogen. Eine niedrigere Temperatur und die Passage des Rauchs durch das Wasser bedeuten aber keineswegs weniger Schadstoffe. Bestimmte Giftstoffe sind sogar um ein Vielfaches höher als im Zigarettenrauch.

Der passiv eingeatmete Tabakrauch enthält ähnlich viele Giftstoffe wie der aktiv inhalierte Rauch. Schon kleinste Mengen schaden der Gesundheit: Jährlich sterben 9500 Personen an den Folgen des Rauchens, ein Viertel vor Erreichen des Rentenalters.

Tabak zum oralen Gebrauch und Schnupftabak

Beim oralen Tabak unterscheiden wir zwischen *Kautabak* und *Snus*. Kautabak wird in Form von Rollen, Stangen, Streifen, Würfeln oder Plättchen angeboten. Im Unterschied dazu ist Snus fein gemahlener Tabak. Entweder als feuchte Paste zu Bällchen geformt oder in kleinen porösen Beutelchen wird Snus unter die Ober- oder Unterlippe geschoben. *Schnupftabak* ist ebenfalls fein gemahlener, trockener Tabak. Eine Prise davon wird in die Nase eingezogen und nach kurzer Zeit wieder ausgeschneuzt.

Zwar sind die Gesundheitsrisiken dieser rauchlosen Tabakprodukte geringer als die von Raucherwaren, denn Atemwege und Lunge sind beim rauchlosen Konsum nicht direkt betroffen. Trotzdem riskieren Konsumentinnen und Konsumenten dabei grosse Gesundheitsschäden, denn alle rauchlosen Tabakprodukte enthalten mehr oder weniger hohe Mengen von Nikotin und krebserregenden Stoffen.

Der Verkauf von Snus ist in der Schweiz und den meisten europäischen Ländern verboten, ausgenommen Norwegen und Schweden. Es wird erwartet, dass unser Parlament dieses Verbot in nächster Zeit aufhebt. In den letzten Jahren hat der – erlaubte – Direktimport aus Schweden für den persönlichen Gebrauch deutlich zugenommen. Snus geniesst in Sportlerkreisen eine gewisse Beliebtheit (insbesondere im Eishockey). Insgesamt werden oraler Tabak und Schnupftabak jedoch im Vergleich zu Zigaretten selten konsumiert.

Tabakprodukte zum Erhitzen

Tabakprodukte zum Erhitzen, auch *«Heat-not-burn»-Zigaretten* genannt, werden mittels eines elektronischen Geräts konsumiert. Die Basis bildet ein elektrisch betriebener Zigarettenhalter. Geraucht werden bei den meisten Modellen sogenannte Sticks, in Glyzerin getauchte Tabakröllchen, die Zigaretten ähneln. Die Sticks werden in den Zigarettenhalter gesteckt und der Tabak mit einem batteriebetrie-

benen Heizelement je nach Produkt, auf rund 250 bis 350 Grad erhitzt («heat not burn»). Das entstehende «Aerosol» (Gemisch aus Schwebeteilchen in einem Gas) wird inhaliert. Anders als bei herkömmlichen Zigaretten, die den Tabak verbrennen, verschwelen die meisten Tabakprodukte zum Erhitzen den Tabak nahe dem Glutkegel. Bei dieser sogenannten Pyrolyse (unvollständigen Verbrennung) werden jedoch ebenfalls toxische und krebserregende Stoffe freigesetzt, wenn auch in geringerem Umfang als im Rauch einer herkömmlichen Zigarette.

Tabakprodukte zum Erhitzen sind erst seit wenigen Jahren erhältlich. Bekannte Modelle in der Schweiz sind Iqos und Glo. Als Variante gilt das Modell Ploom, es wird auch als Hybridprodukt bezeichnet (Kombination von Tabak und Liquid): Eine Batterie verdampft eine Flüssigkeit bei zirka 30 Grad. Der «Dampf» wird durch eine mit Tabak gefüllte Kapsel inhaliert. Die Produkte werden von den drei grossen Tabakmultis Philip Morris, British American Tobacco und Japan Tobacco hergestellt, die sich auch den Schweizer Zigarettenmarkt teilen. Sie werden vor allem über die Kioske vertrieben.

Die gesundheitlichen (Langzeit-)Auswirkungen von Produkten mit erhitztem Tabak sind noch weitgehend unbekannt.

E-Zigaretten

Im Unterschied zu allen bisher vorgestellten Produkten enthalten *E-Zigaretten* keinen Tabak. E-Zigaretten (grosse Modelle werden auch «E-Shisha» genannt) bestehen aus Flüssigkeitsbehältern (Liquids), die ein Gemisch aus Nikotin, Aromastoffen, Wasser und einem Lösungsmittel (Propylenglycol, Lebensmittelzusatzstoff E 1520 und/oder Glyzerin, Lebensmittelzusatzstoff E 422) enthalten. Es gibt auch Varianten ohne Nikotin. Die Liquids werden mit einem batteriebetriebenen Verdampfer auf rund 280 Grad oder mehr erhitzt. Das dabei «verdampfende» Gemisch (Aerosol) wird über ein Mundstück inhaliert. Vermehrt kommen auch E-Zigaretten auf den Markt, die mit Einweg-Liquids (Kapsel-System) funktionieren, sogenannte Pod-Mods, bei denen das Liquid nicht mehr von Hand gemischt und der Behälter nicht mehr von Hand befüllt wird. Dazu gehören Produkte wie Juul und Logic.

Zwar verbrennen die Geräte keinen Tabak, wodurch mehrere toxische Stoffe wegfallen, dennoch stellt die Inhalation der Inhaltsstoffe des Liquids ein mögliches Gesundheitsrisiko dar. So ist über die Langzeitfolgen einer chronischen Exposition gegenüber Propylenglycol und die gesundheitlichen (Langzeit-) Auswirkungen der E-Zigaretten allgemein wenig bekannt.

Zwar verbrennen die Geräte keinen Tabak, wodurch mehrere toxische Stoffe wegfallen, dennoch stellt die Inhalation der Inhaltsstoffe des Liquids ein mögliches Gesundheitsrisiko dar. So ist über die Langzeitfolgen einer chronischen Exposition gegenüber Propylenglycol und die gesundheitlichen (Langzeit-)Auswirkungen der E-Zigaretten allgemein wenig bekannt.

E-Zigaretten gibt es in der Schweiz seit etwa 2005. Zehn Jahre sind für entsprechende wissenschaftliche Untersuchungen eine kurze Zeit. Folglich wissen wir über die Gefahren von E-Zigaretten erst wenig. Wie das Einatmen des Dampfes und der darin enthaltenen Chemikalien das Wachstum der Atemwege und der Lunge beeinflusst, lässt sich kaum abschätzen.

Anders als bei Zigaretten und Tabakprodukten zum Erhitzen teilen sich bei den E-Zigaretten nicht die grossen Tabakmultis den Schweizer Markt, sondern verschiedene grössere und kleiner Hersteller aus Nordamerika, Europa und Asien: Es existieren deshalb diverse Modellvarianten von E-Zigaretten, die sich in Qualität und Wirkung teilweise erheblich voneinander unterscheiden. Ebenso gibt es die Liquids in unzähligen Aromen, Farben und chemischen Zusammensetzungen. Für Geräte und Liquids gibt es eine ganze Reihe von spezialisierten Shops.

Bis letztes Jahr waren nikotinhaltige Liquids in der Schweiz verboten. Das Bundesverwaltungsgericht hat dieses Verbot im April 2018 aufgehoben. E-Zigaretten, solche mit und ohne Nikotin, sind in der Schweiz bis auf weiteres nicht gesetzlich geregelt.

Der Konsum von E-Zigaretten ist in der Schweiz noch sehr gering. So liegt der Anteil von Personen, die E-Zigaretten wöchentlich oder häufiger konsumieren, bei unter zwei Prozent. Deutlich höher liegt der Probierkonsum: 15 Prozent der Personen ab 15 Jahren haben bereits eine E-Zigarette probiert.

■

Wolfgang Kweitel, zuständig für Public Affairs, und **Thomas Beutler,** wissenschaftlicher Mitarbeiter, bei der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz

Weitere Infos: www.at-schweiz.ch

Die Stellen für **Suchtprävention** im **Kanton Zürich**

Regionale Suchtpräventionsstellen

Die acht regionalen Stellen für Suchtprävention (RSPS) sind Generalisten. Sie initiieren Projekte, beraten und begleiten Schulen, Gemeinden und andere lokale Player, bieten Fortbildungen an und koordinieren die Präventionsaktivtäten in ihrer Region. Die RSPS werden hauptsächlich von den Gemeinden finanziert, der Kanton leistet eine finanzielle Unterstützung bis zu 30%.

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon
Grabenstr. 9, 8952 Schlieren
Tel. 044 733 73 65,
Fax 044 733 73 64
supad@sd-l.ch
www.supad.ch
Leitung: Karin Aeberhard

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen
Zentrum Breitenstein
Landstr. 36, 8450 Andelfingen
Tel. 043 258 46 40
Fax 043 258 46 00
suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch
www.zentrum-breitenstein.ch
Leitung: Christa Gomez

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen
Samowar
Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil
Tel. 044 723 18 18
Fax 044 723 18 19
info@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Marlies Desarzens

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen
Samowar
Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Luzia Bertogg, Anna Feistle, Marlen Rusch

Suchtpräventionsstelle Winterthur
Technikumstr. 1, Postfach
8403 Winterthur
Tel. 052 267 63 80
Fax 052 267 63 84
suchtpraevention@win.ch
www.suchtpraev.winterthur.ch
Leitung: Beat Furrer

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)
Gerichtsstr. 4, Postfach
8610 Uster
Tel. 043 399 10 80
Fax 043 399 10 81
info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch
Leitung: Fridolin Heer

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland
(Bezirke Bülach und Dielsdorf)
Europastr. 11, 8152 Glattbrugg
Tel. 044 872 77 33
Fax 044 872 77 37
info@praevention-zu.ch
www.praevention-zu.ch
Leitung: Silvia Huber

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
Röntgenstr. 44, 8005 Zürich
Tel. 044 412 83 30
Fax 044 412 83 20
suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention
Leitung: Petra Buchta

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die acht kantonsweit tätigen Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) sind Spezialisten. In ihrem Fokus stehen eine Zielgruppe, eine Suchtform oder sie nehmen übergreifende Aufgaben wahr. Sie arbeiten eng mit den regionalen Suchtpräventionsstellen zusammen. Die KFSP werden zur Hauptsache vom Kanton finanziert.

Am Steuer Nie (ASN). Unfallprävention im Strassenverkehr
Hotzestr. 33, 8006 Zürich
Tel. 044 360 26 00,
info@amsteuernie.ch
www.amsteuernie.ch
Leitung: Chantal Bourloud
Fachstelle zur Prävention von substanz-, müdigkeits- und ablenkungsbedingten Verkehrsunfällen. Führt diverse erlebnisorientierte Einsatzmittel für Schulen, Betriebe und Vereine (z.B. alkoholfreie Funky-Bar, Fahrsimulatoren, Rauschbrillen) und entwickelt Informationsmaterial.

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung
Ausstellungsstr. 80, Postfach
8090 Zürich
Tel. 043 259 78 60
Fax 043 259 78 62
infosuchtpraevention@mba.zh.ch
www.fs-suchtpraevention.zh.ch
Leitung: Vigeli Venzin
Suchtprävention an Berufs- und Mittelschulen (einschliesslich Arbeit mit Behörden, Eltern und Berufsbildnern/innen): Macht Lehrer/innenbildung in Suchtprävention. Entwickelt Lehrmittel und Projekte zur Suchtprävention in der Sekundarstufe II. Unterhält ein Netz von Kontaktlehrpersonen.

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung
Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60
Fax 043 960 01 61
fisp@bluewin.ch
www.fisp-zh.ch
Leitung: Claudia Arnold, Joseph Oggier
Fachstelle für Suchtprävention unter der Migrationsbevölkerung. Entwickelt, realisiert und koordiniert Projekte. Unterstützt Fachstellen in der migrationsgerechten Entwicklung ihrer Projekte und Materialien (inkl. Übersetzungen).

Pädagogische Hochschule Zürich Fachstelle Suchtprävention Volksschule
Lagerstr. 2, 8090 Zürich
Tel. 043 305 68 00
Fax 043 305 55 56
suchtpraevention@phzh.ch
http://suchtpraevention.phzh.ch
Leitung: Ariane Koch
Suchtprävention in der Volksschule (einschliesslich Behörden- und Elternarbeit): Verantwortlich für die Lehrer/innenbildung im Bereich Suchtprävention. Erarbeitet Unterrichtshilfen und andere Projekte zur schulischen Suchtprävention. Führt eine Mediothek und Dokumentationsstelle.

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich,
Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 49 99
praevention@ebpi.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch
Leitung: Sibylle Brunner
Das EBPI ist im Auftrag der Gesundheitsdirektion verantwortlich für die Koordination und Umsetzung von Massnahmen im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich. Es koordiniert unter anderem die Aktivitäten aller Stellen und Akteure im Bereich der Suchtprävention und ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtprävention.

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte
Pfingstweidstr. 10, 8005 Zürich
Tel. 044 360 41 18
spielsucht-praevention@radix.ch
www.spielsucht-radix.ch
Leitung: Christian Ingold
Fachstelle für die Prävention von Spielsucht, insbes. problematischem Lotteriespielen sowie Wetten, und anderen Verhaltenssüchten. Bietet Fachberatung für Multiplikatoren an und entwickelt Informationsmaterialien.

ZFPS, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs
Schindlersteig 5, 8006 Zürich
Tel. 044 271 87 23
info@zfps.ch
www.zfps.ch
Leitung: Domenic Schnoz
Fachstelle für die Prävention des Alkohol-, Tabak- und Medikamentenmissbrauchs. Lanciert und koordiniert Projekte, entwickelt Informationsmaterialien und Schulungsinstrumente.

www.suchtpraevention-zh.ch

laut&leise
Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 1, März 2019, erscheint dreimal jährlich