

## Fakten zu Substanzen



### ALKOHOL

- Alkohol ist ein Zellgift und gerade Kinder sowie Jugendliche reagieren besonders sensibel darauf. Regelmässiger sowie übermässiger Konsum schädigt das jugendliche Gehirn nachhaltig, führt vielfach zu Gewalt und zwischenmenschlichen Problemen. Zudem vergrössert sich bei einem frühen Konsum das Risiko einer späteren Suchtentwicklung.
- Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren sollten keinen Alkohol konsumieren. Ab und zu einen Schluck Alkohol zu probieren, stellt ein geringes Risiko dar.
- Ab 16 bis 21 Jahren sollte möglichst in unregelmässigen Abständen Alkohol konsumiert werden, da die Gehirnentwicklung erst mit rund 20 Jahren abgeschlossen ist.
- Ein risikoarmer Alkoholkonsum bei erwachsenen Personen liegt bei einem Standardgetränk (Frau) respektive zwei Standardgetränke (Mann) pro Tag. Ein Standardgetränk ist entweder 3dl Bier, 1dl Wein oder 0.2dl Schnaps. An mindestens zwei Tagen in der Woche sollte man gar keinen Alkohol konsumieren. So kann sich der Körper regenerieren.



### TABAK / E-ZIGARETTE / E-SHISHA

- Kinder und Jugendliche sollten möglichst keine Zigaretten oder Shishas probieren, da Nikotin ein sehr hohes Suchtpotential aufweist. Zudem enthalten alle Tabakprodukte giftige Stoffe.
- Die in der Schweiz zu kaufenden E-Zigaretten können auch Nikotin enthalten. Einweg E-Zigaretten enthalten teilweise kein Nikotin. Für den Rauchstopp sind E-Zigaretten geeignet, da deutlich weniger Schadstoffe aufgenommen werden. Ein leistungsfähiges Gerät ist oftmals nötig.
- Einige Liquids enthalten Nikotinsalz. Das Nikotin kann in hohen Dosen inhaliert werden und daher eine Abhängigkeit begünstigen.
- Tabakerhitzungsgeräte wie «IQOS» oder «glo», sind für Rauchstoppwillige nicht geeignet, da ebenfalls ein Tabakgemisch mit Nikotin inhaliert wird.



### CANNABIS

- Cannabis ist eine Nutz- und Heilpflanze, gleichzeitig aber auch ein Rauschmittel, welches gesundheitliche Schäden anrichten kann.
- Kinder und Jugendliche sollten Rauschhanf nicht ausprobieren, da psychische Störungen bei einmaligem oder regelmässig hohem Konsum ausgelöst werden können.
- Ein regelmässiger und starker Konsum beeinträchtigt nachweislich die Lernfähigkeit.
- Auch der Rauschhanfkonsum kann zur Abhängigkeit führen. Noch grösser ist das Abhängigkeitspotenzial, wenn Cannabis in Kombination mit Tabak (Joint) konsumiert wird.
- Der Konsum von Rauschhanf ist in der Schweiz illegal und wird gebüsst – ausser Cannabis mit weniger als 1% THC-Gehalt. Personen, welche mehr als 10g Cannabis auf sich tragen, werden von der Polizei angezeigt. Wenn die Polizei Minderjährige beim Kiffen erwischt, hat dies in jedem Fall eine polizeiliche Anzeige zur Folge, welche an die Jugendstaatsanwaltschaft übermittelt wird.



### Weitere Informationen / Unterstützung

[www.besofr.blaueskreuz.ch](http://www.besofr.blaueskreuz.ch)

Fachorganisation für Suchtfragen im Bereich legale Suchtmittel

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

Rauchfrei werden, u.a. mit Smokefree Buddy App

[www.youtube.com/suchtpraeventionbe](http://www.youtube.com/suchtpraeventionbe)

Kurzfilme zu Alkohol, Tabak, E-Zigarette, Cannabis, neue Medien und weitere

[www.bern.ch/themen/gesundheit-alter-und-soziales/gesundheit-in-der-schule](http://www.bern.ch/themen/gesundheit-alter-und-soziales/gesundheit-in-der-schule)

Gesundheitsfördernde Angebote für Schulen der Stadt Bern

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

Beratung für Betroffene und Angehörige zu verschiedenen Suchtproblemen

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

Online-Beratung zu Suchtfragen mit Chat, Sprechstunde und Selbsttests