

## 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 nur in unregelmässigen Abständen Alkohol konsumiert werden, da die Gehirnentwicklung erst mit rund 21 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 jedoch oftmals kein Nikotin. E-Zigaretten sind für RaucherInnen zu empfehlen, da deutlich weniger Schadstoffe aufgenommen werden.
- Die JUUL E-Zigarette enthält Nikotinsalz. Das Nikotin könnte schneller vom Körper aufgenommen werden und daher eine Abhängigkeit begünstigen
- Neue Tabakerhitzungsgeräte wie «IQOS» / «glo» sowie das Hybrid-Modell «ploom TECH», 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 Rauschcannabis nicht ausprobieren, da psychische Störungen bei einmaligen oder regelmässig hohen Konsum ausgelöst werden können.
- Ein regelmässiger und starker Konsum beeinträchtigt nachweislich die Lernfähigkeit.
- Auch der Cannabiskonsum kann zur Abhängigkeit führen. Noch grösser ist das Abhängigkeitspotenzial, wenn Cannabis in Kombination mit Tabak (Joint) konsumiert wird.
- Der Konsum von Cannabis ist in der Schweiz illegal und wird gebüsst – ausser Gras 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.be.suchtpraevention.org](http://www.be.suchtpraevention.org)

Unterstützung und Angebote für präventives Handeln rund um das Thema Sucht

[www.smokefree.ch](http://www.smokefree.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.blaueskreuzbern.ch](http://www.blaueskreuzbern.ch)

Beratung für Betroffene und Angehörige zu Alkohol- und Suchtproblemen

[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