

# stark.



## Vapen: Jugendliche besser schützen



## Inhalt

- 3 Drei Fragen an**  
Sabine Jenny zum kantonalen  
Tabakpräventionsprogramm
- 7 So schaden Nikotin-  
produkte der Umwelt**
- 8 Angebote für Schulen**
- 10 Interview**  
«Sind die neuen E-Nikotin-  
produkte Fluch oder Segen?»
- 13 Neun gute Gründe**  
gegen Suchtmittelkonsum
- 14 Drei Fragen an**  
Roger Zemp zur Coaching-App  
«ready4life»
- 15 Inspirationsstoff**  
Schauen, lesen, hören,  
erleben, stöbern
- 16 Rauchen in Zahlen**

## 4 Warum in der Schweiz viel geraucht wird



- 18 Achtung, «Dark Patterns»**  
Games mit Sogwirkung
- 20 Kurzmeldungen**  
Angebote der Suchtprävention
- 23 Essay**  
von Markus Tschannen

### Impressum

**Herausgeber:** Die Stellen für  
Suchtprävention im Kanton Zürich  
**Redaktion:** Sven Anders, Frank Bauer, Gabriela Hofer,  
Nina Kalmann, Annett Niklaus, Maja Sidler  
**Redaktionelle und konzeptionelle Begleitung:** open up AG,  
Michelle Russi, Evelyne Oechsli, Kilian Borter  
**Art Direction/Layout:** Partner & Partner AG, Winterthur  
**Bildredaktion:** 13Photo AG, Zürich  
**Druck:** Mattenbach Zürich AG  
**Bilder:** Cover & Schwerpunkt: Gabi Vogt/13Photo;  
Mitarbeitende: Marvin Zilm/13Photo; Restliche Bilder:  
Deepol/Plainpicture, freepik, zVg.  
**Auflage:** 6500 Exemplare  
**Erscheinungsweise:** 2x jährlich  
**Abonnement/Adressänderung:**  
suchtprevention-zh.ch > Über uns > Magazin

### Hinweise:

Beim Coverbild und bei den Bildern zum Schwerpunkt-  
thema handelt es sich um gestellte Szenen mit Models.  
Die Beiträge geben die Sichtweise der jeweiligen  
Schreibenden wieder. Sie entsprechen nicht zwingend  
der Sichtweise des Herausgebers.  
Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt und  
dürfen ohne Genehmigung der Redaktion nicht  
verwendet werden. Anfragen zur Verwendung bitte  
an [annett.niklaus@uzh.ch](mailto:annett.niklaus@uzh.ch)

### Darum stark.

«Stark» ist für uns vieles: nein sagen, Hilfe in Anspruch  
nehmen, Zweifel zulassen, Frust und Ärger konstruktiv  
bewältigen, freundlich und offen für Unterschiede sein.  
«Stark» bedeutet auch: gesundheitsförderliche Lebens-  
welten schaffen und frühzeitig hinschauen und handeln,  
wenn Probleme auftauchen. Im Magazin stark. wollen  
wir viele Facetten des Begriffs sichtbar machen.



- 22 Drei Fragen an**  
das Redaktionsteam. Es erklärt,  
warum «laut&leise» nun stark. ist.

# 3 Fragen

... an Sabine Jenny zum kantonalen  
Tabakpräventionsprogramm

**Sabine Jenny** leitet das  
kantonale Tabak- und  
Nikotinpräventionsprogramm.  
Sie arbeitet bei Prävention und  
Gesundheitsförderung Kanton  
Zürich. Die Soziologin, Ethikerin  
und Pflegefachfrau führte  
früher Rauchstopberatungen  
durch und kennt Hindernisse,  
aber auch Benefits beim  
Aufhören bestens.



## 1 Sabine, welche drei Ziele verfolgt ihr mit dem Tabakpräventionsprogramm?

Unsere Vision ist erstens, dass die Men-  
schen im Kanton Zürich nicht mit dem  
Nikotinkonsum beginnen, und zweitens,  
dass wer bereits raucht oder dampft,  
passende Angebote zum Aufhören fin-  
det. Als drittes Ziel wollen wir die Be-  
völkerung vor Passivrauch schützen.  
Dazu informieren wir sie über die Risi-  
ken und unterstützen und entwickeln  
Präventionsprojekte sowie Angebote für  
den Nikotinstopp.

## 3 Wie beurteilt ihr das neue Tabakpro- duktegesetz, das seit Oktober 2024 in Kraft ist?

Es bringt einige wesentliche Verbesse-  
rungen. Der Jugendschutz wird besser, da  
sämtliche Tabak- und Nikotinprodukte  
neu in der ganzen Schweiz erst an über  
18-Jährige verkauft werden dürfen. Es  
gibt eine gesetzliche Grundlage für Test-  
käufe, die es erlaubt, jene zu sanktionie-  
ren, die Minderjährigen Tabakprodukte  
verkaufen. Auch die Werbung an öffentli-  
chen Orten wird eingeschränkt, wenn  
auch noch nicht genug. Leider wurden im  
Gesetz wichtige Regelungen verpasst. So  
muss jeder Kanton die Umsetzung der  
Testkäufe erst noch für sich organisieren,  
und es ist ein Selbstkontrollsystem vor-  
gesehen für Hersteller und Importeurin-  
nen. Das öffnet Tür und Tor für Miss-  
brauch. Auch wurde es versäumt, die  
Tabak- und Nikotinprodukte durch höhe-  
re Steuern zu verteuern, was erwiesener-  
massen eine sehr wirkungsvolle Präven-  
tionsmassnahme ist.

## 2 Warum sind Jugendliche eure wich- tigste Zielgruppe?

Weil die meisten Menschen jünger als  
18 Jahre alt sind, wenn sie mit dem Niko-  
tinkonsum beginnen. Je früher man be-  
ginnt, desto abhängiger wird man in der  
Regel. Das Aufhören wird schwieriger. Und  
vor allem: Die körperliche und psychische  
Entwicklung von Jugendlichen ist noch  
nicht abgeschlossen, darum können die  
Beeinträchtigungen grösser sein. Es lohnt  
sich also, bei Jugendlichen anzusetzen.





# Warum in der Schweiz viel geraucht wird

In der Schweiz raucht fast ein Viertel der Bevölkerung. In vielen westlichen Ländern ist dieser Anteil signifikant tiefer. Grund dafür sind gezielte gesundheitspolitische Massnahmen. Welche Strategien funktionieren? Und warum hinkt die Schweiz noch hinterher?

Text: Luciano Ruggia Bilder: Gabi Vogt/13Photo

«Tobacco Endgame» in Kanada, «Tobacco Free Generation» in Neuseeland oder «Tobacco Free Ireland»: In den letzten Jahren haben verschiedene Länder umfangreiche Massnahmenpläne entwickelt, die den Nikotinkonsum bei jungen Menschen drastisch senken möchten.

Diese Länder waren bereits in den vergangenen 20 bis 30 Jahren besonders engagiert, wenn es darum ging, die gesundheitlichen Folgeprobleme und Kosten von Nikotinkonsum zu senken. Dies mit Erfolg, wie der Anteil Zigarettenrauchender in der Bevölkerung zeigt (siehe Grafik). Als wirkungsvollste Strategie hat sich ein Massnahmenmix aus erhöhten Tabaksteuern, Werbeverboten, Aufklärungskampagnen und Bildungsprogrammen erwiesen.

## Preis und Werbung

Die Erhöhung der Tabaksteuer ist nachweislich ein wirksames Mittel gegen das

Rauchen. In Irland zahlt man umgerechnet 17 Franken für eine Packung Zigaretten – einen der höchsten Preise in Europa. Dies schreckt insbesondere junge Menschen ab und ist für viele Rauchende ein Grund, den Konsum zu reduzieren.

Ein weiteres wirksames Mittel sind Beschränkungen von Werbung und Marketing für Tabakprodukte. Grossbritannien war eines der ersten Länder, die neutrale Verpackungen ganz ohne Logos und mit abschreckenden Bildern eingeführt haben. In Schweden ist Werbung verboten und Tabak wird dort nur in streng regulierten Verkaufsstellen abgegeben.

## Prävention wichtig

Steuern und Werbeverbote allein reichen jedoch nicht aus. Es braucht auch Prävention und Aufklärung. Diese Massnahmen sollen vor allem junge Menschen davon abhalten, mit dem Nikotinkonsum über-

haupt erst anzufangen. In Irland beispielsweise möchte eine gross angelegte Aufklärungskampagne zeigen, dass Tabakkonsum nicht normal und schon gar nicht «cool» ist. Die Kampagne setzt dazu gezielt Statements von anderen jungen Menschen ein. Grossbritannien stellt ebenfalls Kinder

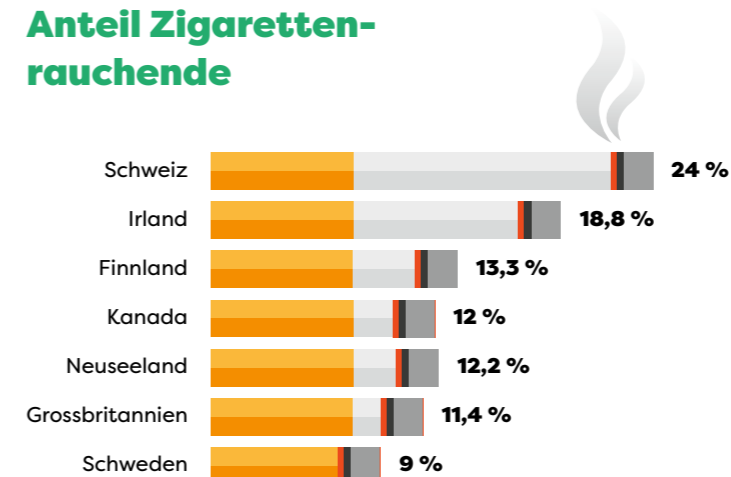
«Der Einfluss der Tabaklobby ist stark.»

und Jugendliche in den Mittelpunkt der Bemühungen. Schulen sind zu Schlüsselpartnern geworden, indem sie in Bildungsmodulen über die Gefahr von Tabak und das Marketing der Nikotinindustrie aufklären. Diese Aufklärung scheint Wirkung zu zeigen: Die gesellschaftliche Wahrnehmung von Tabak hat sich in vielen Ländern inzwischen gewandelt. Das Rauchen ist weniger akzeptiert – auch bei Jugendlichen.

## Rauchausstieg unterstützen

Neben den Bemühungen, junge Menschen davon abzuhalten, mit dem Rauchen anzufangen, fokussiert die Aufklärungsarbeit auch auf die Rauchenden selbst. Ein Grossteil von ihnen will aufhören. Viele Länder haben dafür finanzielle und psychologische Unterstützung eingerichtet. In Finnland und Grossbritannien werden Behandlungen zur Raucherentwöhnung mit Nikotinersatzprodukten und Fachberatungen vom Staat subventioniert oder von Versicherungen erstattet.

## Anteil Zigarettenrauchende





### Auf dem Weg zur Rauchfreiheit

In der EU gilt ein Land als rauchfrei, wenn die Raucherquote 5 % oder tiefer ist. Bisher hat dies keine Nation geschafft. Viele haben es sich aber zum Ziel gesetzt. Das Programm «Endgame» in Kanada möchte diesen Wert bis 2030 oder 2040 erreichen. Neuseelands letzte Regierung hatte mit ihrer Initiative «Tobacco-Free Generation» einen besonders strengen Ansatz eingeführt: Personen, die nach 2009 geboren sind, sollten nie Tabakprodukte kaufen dürfen, selbst nachdem sie volljährig geworden sind. Die neue Regierung hat diese Massnahme aber bereits wieder aufgegeben. Ein ähnliches Gesetz wird aktuell in Grossbritannien diskutiert. Schweden hat eine sehr tiefe Raucherquote von 9 % und ist damit bereits kurz davor, als rauchfrei zu gelten.

### Die Schweiz als Schlusslicht

In der Schweiz rauchen 24 % der Bevölkerung, wobei die Zahlen zuletzt leicht rückläufig waren. Gleichzeitig steigt der Konsum neuer Tabakprodukte. Im Jahr 2023 wurden über eine Milliarde Sticks für elektronische Geräte zur Erhitzung von Tabak verkauft. Damit wurde der Trend des Verkaufsrückgangs von klassischen Zigaretten umgekehrt.

Dies ist nicht zuletzt das Ergebnis einer Gesundheitspolitik, die den Schutz vor Tabakkonsum nicht priorisiert. Die European Tobacco Control Scale misst, wie europäi-

sche Länder strukturelle Massnahmen gegen Tabak anwenden. Im letzten Report 2021 belegte die Schweiz Platz 36 von 37. So erstaunt wenig, dass die Schweiz eines der letzten Länder der Welt ist, die das Rahmenübereinkommen der WHO zur Eindämmung des Tabakgebrauchs noch

## Neues Gesetz: Kein Verkauf mehr an Minderjährige

Seit 1. Oktober 2024 verbietet das Tabakproduktegesetz in der ganzen Schweiz, Zigaretten, Vapes, Snus, E-Zigaretten und andere Produkte mit Nikotin an unter 18-Jährige zu verkaufen. Auch Vapes ohne Nikotin dürfen nicht mehr an Minderjährige verkauft werden. Die Umsetzung kann mit Testkäufen überprüft werden.

nicht umgesetzt haben. Die Schweiz hatte diese Konvention 2004 unterschrieben. 20 Jahre später, am 1. Oktober 2024, wurde das neue Tabakproduktegesetz in Kraft gesetzt (siehe Box). Allerdings sind nach wie vor nicht alle von der WHO empfohlenen Punkte darin enthalten, so etwa bei den Werbeverboten.

### Einfluss der Tabakindustrie

Dass dies so ist, liegt auch am starken Einfluss der Nikotinlobby in der Schweiz. Der Global Tobacco Industry Interference Index bewertet den Einfluss der Tabakindustrie auf Politik und Gesetzgebung. Hier belegt die Schweiz Platz 95 von 96. Ganz konkret wird diese Vernetzung von Politik und Nikotinindustrie dank der neuen Verordnung über die Transparenz bei der Politikfinanzierung sichtbar: Zwei Parteien haben 2024 von Philip Morris, dem in der Schweiz angesiedelten Tabakkonzern, je 35'000 Franken erhalten. Der Weg zu einer effektiveren Tabakprävention und Gesundheitspolitik ist in der Schweiz noch sehr lang.



**Luciano Ruggia**

ist seit Januar 2020 Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz. Er ist assoziierter Forscher am Institut für Sozial- und Präventivmedizin (ISPM) der Universität Bern und Fellow der Swiss School of Public Health. Luciano Ruggia hat einen Abschluss in Politikwissenschaft und internationalen Beziehungen und einen Master in Public Health.  
[at-schweiz.ch](http://at-schweiz.ch)

# So schaden Nikotinprodukte der Umwelt

Der Konsum von Nikotinprodukten ist nicht nur schädlich für die Gesundheit, sondern auch für die Umwelt. Anbau, Produktion und Entsorgung von Tabak gefährden Pflanzen und Tiere und verbrauchen wichtige Ressourcen wie Land und Holz. Auch die neuen E-Produkte haben keine gute Umweltbilanz.

Bild: Gabi Vogt/13Photo



Zigaretten zählen zu den am häufigsten unachtsam weggeworfenen Gegenständen weltweit. Rund 766'000 Tonnen Zigarettenstummel landen jedes Jahr in der Natur. Das entspricht dem Gewicht von ungefähr 250'000 Elefanten. Besonders belastend für die Umwelt ist das Plastik, aus dem die Zigarettenfilter gemacht sind. Dieses ist nicht biologisch abbaubar und gelangt durch Kanalisation und Flüsse in grössere Gewässer. Auch die in den Zigaretten enthaltenen Chemikalien reichern sich in Böden und im Wasser an, wo sie Lebensräume von Tieren und Pflanzen gefährden. Viele der Schadstoffe sind für Tiere giftig. Zudem kann Mikroplastik über den Verzehr von Speisefischen in unsere eigene Nahrungskette gelangen.

### Grosser Landverbrauch und hohe CO<sub>2</sub>-Emissionen

Auch der Anbau und die Trocknung des Tabaks, die Herstellung und der Vertrieb schaden der Umwelt. So ist der weltweite Landverbrauch für den Anbau von Tabak

mit rund vier Millionen Hektaren immens. Um Platz zu schaffen und genügend Brennmaterial für das Trocknen des Tabaks zur Verfügung zu haben, holzt die Tabakindustrie häufig ganze Wälder ab. Gemäss Zahlen der Weltgesundheitsorganisation WHO werden zu diesem Zweck jährlich bis zu 600 Millionen Bäume gefällt. Ausserdem fallen bei der Fertigung und im Vertrieb hohe CO<sub>2</sub>-Emissionen an. Fachleute schätzen diese in der Grössenordnung von drei Millionen Transatlantikflügen. Weitere Emissionen, die etwa der Transport der Tabakwaren per Schiff und LKW verursacht, sind in dieser Zahl nicht einmal eingerechnet.

### Recycling von E-Produkten hinkt hinterher

Vapes und andere E-Produkte enthalten Nikotinsalze aus der Tabakpflanze oder synthetisch gewonnenes Nikotin. Diese E-Produkte sind nicht weniger umweltschädlich als herkömmliche Zigaretten. Sie bestehen aus nicht abbaubaren Plastikelementen und enthalten Chemikalien, Metalle und Batterien, die eigentlich recycelt beziehungsweise als Sondermüll entsorgt werden müssten. Die meisten Geräte inklusive Akkus landen jedoch im Haushaltsabfall oder werden im öffentlichen Raum weggeworfen. Dadurch können schädliche Stoffe in die Umwelt gelangen. Batterien etwa können bei nicht fachgerechter Entsorgung auslaufen und gefährliche Substanzen freisetzen oder gar in Brand geraten. Erst einzelne Verkaufs-

stellen nehmen die Produkte zurück oder machen bei der Branchenlösung SENS eRecycling für die umweltgerechte Entsorgung von E-Zigaretten mit. Auch Privatpersonen können deren Recycling-Säcken bestellen. Weitere Informationen unter: [erecycling.ch](http://erecycling.ch)

Besonders problematisch sind Einwegprodukte, die eine sehr schlechte Ökobilanz aufweisen. Im Gegensatz zur Schweiz haben einige Länder den Verkauf von Einweg-E-Zigaretten deshalb bereits verboten, darunter Norwegen und Belgien.

## Auf einen Blick!

- Falsch entsorgte Zigaretten gelangen als Mikroplastik in die Umwelt, verschmutzen Böden und Gewässer und gefährden Ökosysteme.
- Der Anbau von Tabak verbraucht viel Land. Zurzeit sind es etwa vier Millionen Hektaren, was fast der Fläche der Schweiz entspricht.
- 34 Länder haben den Verkauf von Einweg-E-Zigaretten bereits verboten, weil diese eine besonders schlechte Ökobilanz aufweisen.

## Unterrichtsmaterial

ResponsAbilita bietet für die Oberstufe vier Module zum Thema Tabak und legt dabei u.a. einen Fokus auf Umweltthemen.

[education21.ch/de/responsabilita](http://education21.ch/de/responsabilita)

Tee trinken statt rauchen: Mit Ersatzhandlungen fällt das Aufhören leichter.





# Nikotin in der Schule thematisieren lohnt sich

Wer bis 20 nicht raucht, hat grosse Chancen, es nie zu tun. Warum? Jugendliche werden besonders rasch süchtig, weil ihre Gehirnentwicklung noch nicht abgeschlossen ist.

Wenn Lehrpersonen Nikotinkonsum im Unterricht behandeln, schützen sie die Gesundheit von Jugendlichen. Es bewährt sich, sachlich und wertfrei über Nikotinkonsum zu informieren. So reduziert man Widerstand und läuft nicht Gefahr, Konsumierende zu diskriminieren.

Hilfreich ist auch, bereits konsumierende Jugendliche auf Ausstiegshilfen hinzuweisen. Daneben tragen Schulen mit einer wertschätzenden Kultur, vertrauensvollen Beziehungen und der Stärkung von überfachlichen Lebenskompetenzen wesentlich zur Suchtprävention bei.

**Diese Themenbereiche sind relevant:**

1. Gesundheitliche Risiken und das hohe Abhängigkeitspotenzial von Nikotin
2. Strategien der Nikotinindustrie
3. Umweltthematik
4. Soziale Dynamik rund um Suchtmittelkonsum

In der Hausordnung von Berufs- und Mittelschulen sind Konsumverbote für unter 18-Jährige vorzusehen und die Regel muss durchgesetzt werden. Zudem empfehlen wir, Rauchzonen nie im Eingangsbereich einzurichten.

Die folgenden Angebote sind für Schulen kostenlos. Fragen beantwortet Ihre regionale Suchtpräventionsstelle. Die Adressen finden Sie auf der Magazin-Rückseite.

Alle Schulstufen

## Beratung, Früherkennung und Frühintervention

Die regionalen Suchtpräventionsstellen begleiten Schulen dabei, gefährdete Kinder und Jugendliche frühzeitig zu erkennen und zu stärken. Und sie unterstützen Schulen, eine gemeinsame Haltung zu finden und weniger Probleme mit Suchtmittelkonsum im Schulalltag zu haben.

Kontakt:  
siehe Adressen auf der Rückseite

Alle Schulstufen

## Bestellen Sie Infomaterial

Für Eltern, Jugendliche und Schulen im Kanton Zürich bieten wir kostenloses Infomaterial in vielen Sprachen.

[suchtpraevention-zh.ch](http://suchtpraevention-zh.ch)



Zyklus 2 und 3

## Elternabende und Schulungen für Lehrpersonen

Viele Eltern und Lehrpersonen haben Fragen zu den ständig neu lancierten Nikotinprodukten. In einer Schulung erklären die regionalen Suchtpräventionsstellen die Risiken der unterschiedlichen Produkte und zeigen, wie Kinder und Jugendliche geschützt werden können.

Kontakt:  
siehe Adressen auf der Rückseite

Zyklus 2 und 3

## Unterrichtsmaterial Vapen

**Zyklus 3:** Gruppenarbeit zu gesundheitlichen Risiken, Werbung und Umwelt mit interaktivem Quiz.  
**Zyklus 2:** Auf dieser Stufe empfehlen wir, Nikotin nur zu thematisieren, wenn in der Klasse konsumiert wird. Ansonsten erreicht man mit der Stärkung von überfachlichen Kompetenzen mehr. Das Material informiert über Vapen und leitet zu einem Rollenspiel an.

Bezug: **Bei der Stelle Ihrer Region, siehe Rückseite**

Zyklus 3

## Unterrichtsmaterial Befreance

Befreance bietet Unterrichtseinheiten zu den Themen Tabak und Nikotin, Alkohol, Cannabis sowie digitale Medien. Die Materialien bauen Kompetenzen systematisch auf und fördern gesundheitsbewusstes Verhalten bei Jugendlichen.

[be-freance.net](http://be-freance.net)

Zyklus 2 und 3, Sek II

## Gesundheits-Plattform feel-ok.ch

Jugendliche können auf feel-ok online gesundheitsrelevante Themen bearbeiten. Für Lehrpersonen ist begleitendes Unterrichtsmaterial verfügbar, das die Jugendlichen auf die selbstständige Arbeit auf der Plattform vorbereitet. Zudem gibt es Videos, Gruppenspiele und Umfragetools, die zur Diskussion anregen.

[feel-ok.ch](http://feel-ok.ch)

Sek II

## Coaching-App Ready4life

ready4life ist eine Coaching-App, die Lebenskompetenzen fördert und suchtpreventive Themen jugendgerecht vermittelt. Ein virtueller Coach gibt individuelle Tipps und motiviert. Auf Wunsch beantworten Fachpersonen persönliche Fragen im Chat. Themen sind: Alkohol, Bewegung, Cannabis, Social Media, Stress sowie Tabak und Nikotin.

[r4l.swiss](http://r4l.swiss)

Sek II

## Kurzfilm «vapen, rauchen, snusen»

Der Kurzfilm wurde mit Jugendlichen erarbeitet und spricht diese darum gut an. Er eignet sich, um in das Thema einzusteigen. Begleitend gibt es für Lehrpersonen ein Faktendossier und Unterrichtsvorschläge.

[suchtpraevention-zh.ch/film-vrs](http://suchtpraevention-zh.ch/film-vrs)

Sek II

## Aufhören: NicotineFreeCoach per WhatsApp

Dieser Coach unterstützt Jugendliche per WhatsApp dabei, weniger Nikotin zu konsumieren oder ganz aufzuhören. Während zehn Wochen erhalten sie wöchentlich zwei bis drei motivierende Nachrichten und können Fachpersonen im Chat persönliche Fragen stellen – kostenlos und anonym.

[nicotinefreecoach.ch](http://nicotinefreecoach.ch)



# «Sind die neuen E-Nikotinprodukte Fluch oder Segen?»

Die Suchtpräventionsexpertin Dominique Lorandt und der Hausarzt und Forscher Reto Auer diskutieren über die Bedeutung der neuen E-Nikotinprodukte für die Gesundheit und über Präventionsmassnahmen.

Bilder: Marvin Zilm/13Photo

**Bei den Jugendlichen hat sich der Konsum von E-Nikotinprodukten innerhalb von zwei Jahren nahezu verdoppelt. Wie ist das einzuordnen?**

**Dominique Lorandt:** Diese Zunahme ist sehr besorgniserregend. Eine Umfrage im Jahr 2022 zeigt: Ein Viertel der 15-Jährigen hat im letzten Monat gevapt. 7 % taten dies an mehr als zehn Tagen. Besonders bei den Mädchen kam es zu einem starken Anstieg. Dass das so ist, erstaunt wenig. Die Nikotinindustrie spricht mit den bunten Designs der Vapes und feinen Aromen wie Limonade oder Candy eindeutig Jugendliche an und es hat ewig gedauert, bis das Verbot des Verkaufs an Kinder und Jugendliche kam. Bis im Oktober 2024

konnte man diese Vapes überall problemlos kaufen.

**Reto Auer:** Wir wissen aus der Forschung, dass das Marketing und die Werbung der Industrie tabak- und nikotinhaltige Produkte normal erscheinen lässt – gerade bei Jugendlichen.

**DL:** Ebenfalls mit Sorge beobachten wir, dass viele Jugendliche von Vapes auf herkömmliche Zigaretten umsteigen – mit nochmals deutlich höheren gesundheitlichen Risiken.

**Die neuen Produkte werden teilweise als «gesündere Alternative» zu herkömmlichen Zigaretten beworben – zu Recht?**

**RA:** Das ist Health-Washing. Diese Produkte sind weniger schädlich als herkömmliche Zigaretten. Sie bleiben aber schädlich.

**DL:** Genau das finde ich in der Prävention eine Herausforderung. Wir sagen den Jugendlichen: «Hände weg von Vapes!» Gleichzeitig hören Teenager aber, dass Vapen weniger schädlich ist als Rauchen. Das erschwert die Präventionsarbeit, denn es verharmlost in den Ohren Jugendlicher diese Produkte.

**RA:** Es ist eine Frage der Perspektive. Jede zweite Person, die über Jahre hinweg raucht, stirbt frühzeitig daran. Mit den Vapes kann man von herkömmlichen Zigaretten wegkommen – das ist wissenschaftlich gut untersucht. Für Menschen, die rauchen und noch nicht ganz damit aufhören können, kann der Umstieg auf weniger schädliche E-Produkte oder andere Nikotinprodukte wie Kaugummi oder Pflaster darum eine vorübergehende Lösung sein.

**DL:** Einverstanden. Was mich stört, ist, dass die Bevölkerung immer noch von der Industrie in die Irre geführt wird. Auch E-Produkte enthalten schädliche Inhaltsstoffe wie Lösungsmittel, Metalle und andere toxische Substanzen. Und sie machen sehr schnell süchtig. Hinzu kommt, dass es noch keine Langzeitstudien gibt, da die Produkte relativ neu sind. In den 50er-Jahren wurden herkömmliche Zigaretten ebenfalls als unbedenklich beworben – bis man schliesslich die massiven gesundheitlichen Risiken erkannte.

**RA:** Ja genau, Nikotin kann ein starkes Suchtverhalten auslösen. Das gilt besonders für E-Produkte, denn man kann mit E-Produkten sehr hohe Dosen Nikotin ein-

## Wer kein Nikotin konsumiert, sollte nicht damit beginnen – egal in welcher Form.

nehmen, ohne dass man das unmittelbar spürt. Wer zum ersten Mal eine Zigarette raucht, der hustet und findet es meistens scheusslich. Das ist bei Vapes nicht der Fall. Es ist klar, das sind keine normalen Produkte wie etwa Lebensmittel. Und es ist ein Problem, dass es keine gesetzlichen Vorgaben zu Inhaltsstoffen und Dosierung gibt. Jeder kann einfach solche Produkte lancieren, der Inhalt wird zu selten kontrolliert.



**DL:** Aus all diesen Gründen habe ich, insbesondere wenn es um Jugendliche geht, eine klar ablehnende Haltung gegenüber den E-Produkten. Ich gehe aber mit Reto einig: Für Menschen, die noch nicht aufhören können mit Rauchen, sollten sie als weniger schädliche Alternative zum Zug kommen.

**RA:** Aus Sicht der Schadensminderung möchte ich betonen: Die gesundheitlichen Risiken der E-Produkte sind geringer als beim Rauchen. Es ist wichtig, beide Botschaften zu vermitteln: Wer kein Nikotin konsumiert, sollte nicht damit beginnen, egal in welcher Form. Wer raucht und damit nicht aufhören kann, soll versuchen, auf Nikotinprodukte ohne Tabak umzusteigen.

**60% der Rauchenden möchten aufhören. Sind die neuen E-Produkte dazu geeignet?**

**RA:** Da muss man zuerst präzisieren: Will jemand nur aufhören, zu rauchen, oder auch vom Nikotin loskommen? Will jemand von beidem loskommen, sind E-Zigaretten keine ideale Lösung. Wichtig ist, dass der Rauchstopp begleitet ist und es genügend Beratungsstellen gibt. Gerade für junge Leute gibt es da noch Lücken.

**Wo seht ihr neben Verhaltensempfehlungen weitere Hebel für die Prävention?**

**DL:** Auf jeden Fall muss man die Steuer auf alle Nikotinprodukten deutlich erhöhen. Die Erfahrung in anderen Ländern zeigt, dass dies den Konsum senkt. Zudem soll



**Dominique Lorandt** ist operative Co-Leiterin des kantonalen Tabak- und Nikotinpräventionsprogramms. Sie arbeitet bei der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS).



**Reto Auer** ist Hausarzt in einer Gemeinschaftspraxis in Bern und Professor am Berner Institut für Hausarztmedizin an der Universität Bern. Er leitet dort die Gruppe Substanzkonsum.



endlich die angenommene Initiative «Kinder ohne Tabak» umgesetzt werden. Die Werbung muss deutlich eingeschränkt werden.

**RA:** Genau, internationale Erfahrungen zeigen, dass Steuern und Werbeverbote wirken. Zusätzlich ist es zentral, dass Tabak und weitere nikotinhaltige Produkte nicht überall erhältlich sind. Und wie gesagt muss besser reguliert werden, was überhaupt angeboten werden darf.

**DL:** Mittelfristig muss sich die soziale Norm verändern. Es muss noch normaler werden, dass man nicht raucht oder vapt. Dabei hilft neben Werbeverboten auch, wenn man mehr Zonen schafft, in denen das Rauchen oder Vapen nicht zulässig ist. Ich denke da etwa an Spielplätze, Aussenbereiche von Bars und Restaurants oder an Haltestellen.

**In England wird diskutiert, herkömmliche Zigaretten allen Menschen zu verbieten, die nach 2009 geboren sind. Was haltet ihr davon?**

**DL:** Es ist eine interessante Massnahme. So etwas muss aber gut begleitet werden mit Präventionsmassnahmen und Aufklärungsarbeit. In der Schweiz sind solche Massnahmen aktuell kaum denkbar.

Es wäre bereits ein Erfolg, wenn das Werbe- und Verkaufsverbot für Minderjährige griffig durchgesetzt wird – auch im Onlinehandel.

**RA:** Ich denke eher nicht, dass radikale Verbote zielführend sind. Ein komplettes

## Wer raucht und nicht aufhören kann, sollte auf Nikotinprodukte ohne Tabak umsteigen.

Verbot führt zu illegalem Handel. England hat bereits viele empfohlene Massnahmen eingeführt, wie hohe Steuern, Werbeverbot, gratis Rauchstoppberatung und Therapie, Regulierung von E-Zigaretten. Darum testen sie nun weitere Möglichkeiten, die gesundheitlichen Schäden zu minimieren. Davon sind wir in der Schweiz noch sehr weit entfernt.

**DL:** Das sehe ich auch so. Wo es aber klar ein Verbot braucht, ist bei den Einweg-

Vapes, da diese die Umwelt schädigen. Sie sind ein elektronisches Wegwerfprodukt, für das es noch nicht mal verbindliche Entsorgungsregeln gibt.

**Wie können Eltern und Schulen Kinder und Jugendliche schützen?**

**DL:** Bezugspersonen sollen sich gegen den Konsum von Nikotinprodukten aussprechen und über die Gesundheitsrisiken aufklären. Ihre Haltung ist sehr wichtig, weil sie Normen setzen. So überschätzen Jugendliche oft den Anteil an Rauchenden, obwohl die grosse Mehrheit der Jugendlichen nicht raucht. Wenn ich an Schulen bin, sind die Jugendlichen meist sehr interessiert, wenn ich sie mit den Umweltaspekten konfrontiere. Oder wenn ich aufzeige, welche Lügen die Tabakindustrie den Menschen schon in der Vergangenheit aufgetischt hat. Für Schulen gibt es viele Präventionsangebote.

**RA:** Und sie sollen Jugendliche, die bereits rauchen oder vapen, wohlwollend unterstützen und Beratungsangebote bekannt machen.



Unsere Diskutierenden schätzen den Austausch zwischen Forschung und Präventionspraxis.

# 9 GUTE GRÜNDE gegen Suchtmittelkonsum

1

## Bleib frei von Suchtproblemen

Nikotin macht alle Menschen sehr schnell abhängig. Auch Cannabis und Alkohol können süchtig machen. Je jünger man beginnt, desto schneller und stärker wird man süchtig. Eine Sucht führt immer zu Problemen: im Zusammenleben, für die körperliche Gesundheit und für das psychische Wohlbefinden.

2

## Schütze dein Gehirn

Das Gehirn von Jugendlichen reagiert besonders empfindlich auf Substanzen wie Nikotin, Cannabis und Alkohol, weil es gerade in einer wichtigen Entwicklungsphase ist. Suchtmittel können diese Entwicklung stören.

3

## Spar dein Geld für Wichtigeres

Wer süchtig ist, will immer mehr. Das Geld, das du für Suchtmittel aus gibst, fehlt dir für andere Dinge.

5

## Schütze dich vor psychischen Problemen

Stoffe wie Cannabis können psychische Erkrankungen auslösen oder verstärken.

6

## Mach es wie die meisten Jugendlichen

Es stimmt nicht, dass alle anderen rauchen, vapen, kiffen oder trinken. Die meisten Jugendlichen unter 16 Jahren nehmen keine Suchtmittel.

4

## Leb gesünder und bleib fitter

Menschen, die oft Suchtmittel konsumieren, erkranken häufiger an Krebs und anderen Krankheiten und sterben darum häufig jünger. Zudem leiden ihre Fitness und ihr Aussehen.

8

## Unterstütze nicht die Nikotin- und Alkoholindustrie

Die Alkoholindustrie und ganz besonders die Nikotinindustrie verdienen ihr Geld mit Süchtigen. Wer konsumiert, unterstützt diese Unternehmen.

7

## Sei ein Vorbild für Jüngere

Deine jüngeren Geschwister, aber auch andere Schulkinder schauen zu dir auf. Wenn du nicht konsumierst, bist du ein gutes Vorbild.

9

## Hilf mit, die Umwelt zu schützen

Zigaretten, Bierflaschen und gebrauchte Vapes landen oft auf dem Boden und schaden damit der Umwelt. Die Herstellung von Suchtmitteln braucht zudem Ressourcen, was auch schädlich für die Umwelt ist.

# 3 Fragen

... an Roger Zemp zur Coaching-App «ready4life» für junge Menschen

## 1 Roger, worum geht es bei der App «ready4life»?

Es ist eine interaktive Coaching-App, die Jugendliche im Umgang mit Stress, Social Media und Suchtmitteln unterstützt. Dabei werden sie von einem virtuellen Coach (Avatar) durch das Programm begleitet. Der Coach gibt Rückmeldungen zum persönlichen Gesundheitsverhalten, informiert zu Gesundheitsthemen und fordert zu Challenges heraus. In einem separaten Chat können die Jugendlichen einer realen Fachperson anonym Fragen stellen.

«Schulen können die App einfach nutzen.»

## 2 Welchen Mehrwert bringt die jüngste Weiterentwicklung der App?

Die Weiterentwicklung erfolgte in Zusammenarbeit mit Fachorganisationen, damit das methodische Vorgehen und die Inhalte dem neuesten wissenschaftlichen Stand entsprechen. Die App ist auf das digitale Nutzungsverhalten von Jugendlichen abgestimmt. Eingebettete Kurzvideos und Bilder machen die Module informativ, unterhaltsam und ansprechend. Der neu eingeführte Gamification-Ansatz erlaubt es, Credits zu sammeln und so die Chancen zu erhöhen, bei der Preisverlosung einen Preis zu gewinnen. Dies stärkt die Motivation, die App zu nutzen. Das Coaching-Konzept folgt einer klaren Struktur mit Levels, die den Teilnehmenden helfen, ihre Ziele Schritt für Schritt zu erreichen. Neu können Inhalte übersprungen werden. So können Nutzende die App stärker gemäss ihren individuellen Bedürfnissen und Interessen verwenden.



Roger Zemp ist Fachperson für Gesundheitsförderung und Prävention und arbeitet als Projektleiter bei der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS). Sein Schwerpunkt liegt in der Prävention legaler Substanzen, insbesondere Nikotinprävention.

## 3 Was mögen Lernende und Lehrpersonen an «ready4life»?

Die Lernenden schätzen vor allem die Möglichkeit, anonym Fragen zu stellen, die sie in ihrem Umfeld nicht zu äussern wagen, sowie die flexible Bearbeitung der Module. Auch die lockere und unterhaltsame Vermittlung der präventiven Inhalte und die attraktiven Preise, die es zu gewinnen gibt, kommen gut an. Lehrpersonen loben die einfache Integration in den Unterricht. Dank der bereitgestellten Unterrichtsmaterialien

können sie «ready4life» ohne Vorwissen und mit wenig Aufwand einführen und den Jugendlichen so wertvolle Impulse für ein gesundes Leben mitgeben.

App herunterladen



Was zum Lesen

## Buch «Flipper und einarmige Banditen» von Ivo Vasella, 2024

Nirgendwo in Europa war in den 1980er-Jahren die Dichte an Glücksspielautomaten grösser als in Zürich. Weil sich dadurch die Spielsuchtproblematik verschärfte, wurden die Spielautomaten 1995 verboten. Ivo Vasella verbrachte bereits als Jugendlicher viel Zeit in den Zürcher Spielsalons – seine Spielsucht wurde er erst mit 28 los. Nun rollt er die Geschichte dieser Lokale umfassend auf. Ein kritischer Blick auf eine verschwundene Welt.



Was zum Erleben

bis  
26.10.25

## Ausstellung «Hauptsache gesund» im Stapferhaus Lenzburg

Was tun wir nicht alles für unsere Gesundheit? Wir trainieren, essen gesund und vertrauen auf die Spitzenmedizin. Gleichzeitig stehen wir vor wichtigen Fragen: Wie gehen wir mit Krankheit um? Warum erkranken so viele junge Menschen psychisch? Wer ist für Gesundheit verantwortlich und wer bezahlt den Preis? Die interaktive Ausstellung im Stapferhaus Lenzburg gibt keine einfachen Rezepte, sondern Denkanstösse und lässt die Besuchenden ihre eigene Meinung bilden.

[stapferhaus.ch](http://stapferhaus.ch)



Was zum Hören

## Podcast «Suchttalk» der Suchtprävention Aargau

Monatlicher Podcast der Suchtprävention Aargau rund um das Thema Sucht. Die diskutierten Aspekte sind vielseitig: von Sucht und Spiritualität über Kinder in suchtbelasteten Familien bis hin zu einem Besuch in der Suchtberatung.

[suchtpraevention-aargau.ch/portfolio/podcast-suchttalk](http://suchtpraevention-aargau.ch/portfolio/podcast-suchttalk)



Was zum Schauen

## Film «The Outrun», Grossbritannien/ Deutschland, 2024

Die junge Biologin Rona (Saoirse Ronan) kehrt nach ihrem Studium in London an den Ort ihrer Kindheit, die schottischen Orkney-Inseln, zurück. Während sie sich wieder mit der spektakulären Landschaft vertraut macht, vermischen sich ihre Kindheitserinnerungen mit denen ihres exzessiven Lebens in der Grossstadt im Rauschzustand. Der Film basiert auf dem gleichnamigen Buch der schottischen Autorin Amy Liptrot, die im Roman ihre Suchterkrankung verarbeitet.

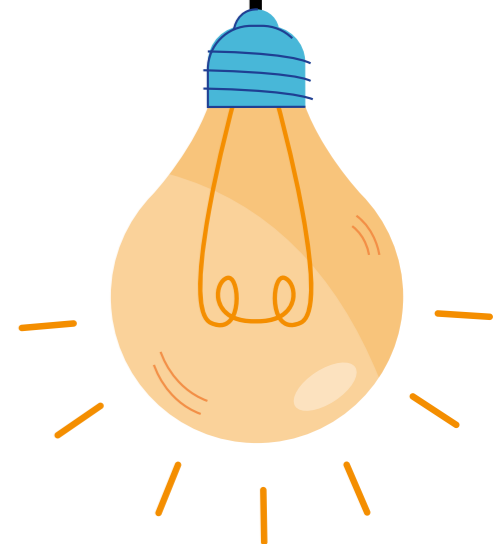


Was zum Stöbern

## Multimedia-Plattform Substanzielles.ch

Auf dieser Plattform gibt es Porträts ganz unterschiedlicher Personen, die von ihren Erfahrungen mit psychoaktiven Substanzen erzählen. Die Erfahrungsberichte können gelesen oder gehört werden.

[substanzielles.ch](http://substanzielles.ch)



INSPIRATIONS  
STOFFE



# Rauchen in Zahlen

Wie viele Personen im Kanton Zürich rauchen?  
Was kostet der jährliche Tabakkonsum? Und wie stark hat das Passivrauchen abgenommen?  
Wir haben die Fakten.



21% der Menschen im Kanton Zürich rauchen. Das ist mehr als jede fünfte Person.

250

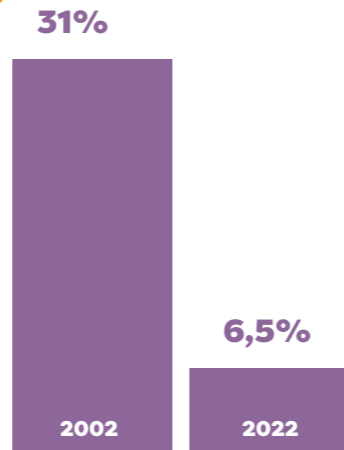
## schädliche Stoffe

Tabakrauch enthält mindestens 250 schädliche Stoffe und ist schlecht für die Gesundheit: Er verursacht Krebs, erhöht das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, schädigt die Lunge und weitere Organe und beeinträchtigt die Fruchtbarkeit.

26

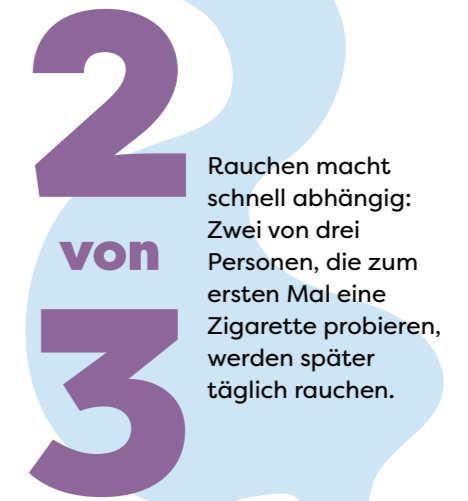
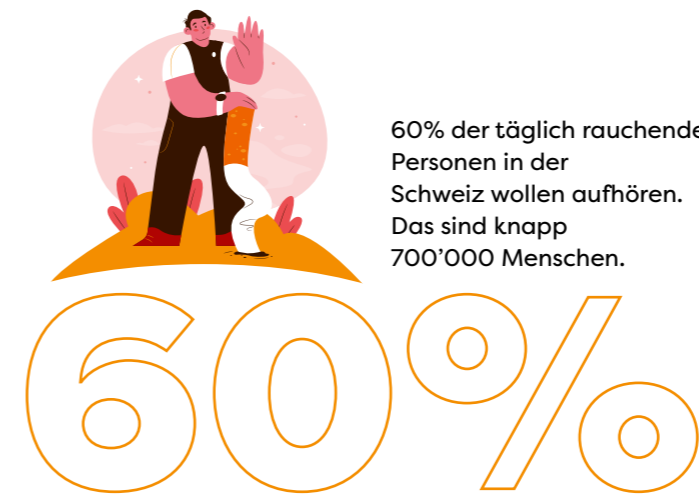


26 Todesfälle pro Tag: Rund 9500 Menschen sterben in der Schweiz jedes Jahr an tabakbedingten Krankheiten.



## Passivrauchen

Rückgang beim Passivrauchen von 31% auf 6,5%. 2002 waren 31% der Bevölkerung täglich mindestens eine Stunde lang Passivrauch ausgesetzt. 2022 waren es dank Rauchverbot in Innenräumen nur noch 6,5%.



3'000'000'000



Rund 3 Milliarden Franken betragen die tabakbedingten Kosten im Gesundheitswesen jedes Jahr. Die Übernahme der Credit Suisse durch die UBS kostete etwa gleich viel.



Jugendliche, die vaper, haben ein fünfmal höheres Risiko, später auch herkömmliche Zigaretten zu rauchen, als Teenager, die nicht vaper.

1500

Etwa 1500 Franken pro Jahr geben Rauchende aus, wenn sie täglich zehn Zigaretten konsumieren.

## Vapes, Heets, E-Zigaretten Was ist was?

E-Zigaretten sind elektronische, akkubetriebene Geräte, die eine Flüssigkeit, ein sog. E-Liquid, erhitzen. Dadurch entsteht ein Aerosol, das inhaliert wird. Die meisten Liquids enthalten Nikotin und Aromastoffe. Andere Bezeichnungen für E-Zigaretten sind Vapes, Vaporiser, Vape Pens, Mods und Tanks. Es gibt auffüllbare Modelle sowie Einwegprodukte, die mitsamt Akku entsorgt werden, wenn das Liquid aufgebraucht ist. Tabakerhitzer wie Heets enthalten ebenfalls einen Akku, erhitzen jedoch keine Flüssigkeit, sondern spezielle Tabaksticks.





# Achtung, «Dark Patterns»: Games mit Sogwirkung

Zunehmend werden bei Games auch Elemente aus dem Glücksspiel verwendet. Zwei Verantwortliche der JAMES-Studie ordnen den Trend ein.

Text: Gregor Waller & Céline Külling-Knecht Bild: Deepol/Plainpicture

Gaming ist beliebt. Täglich 1,5 Stunden unter der Woche und je drei Stunden am Samstag und Sonntag: So lange gamen Jungs ab zwölf Jahren durchschnittlich. Das zeigen die Daten der JAMES-Studie 2024, die den Umgang Jugendlicher mit Medien untersucht. Mädchen spielen im Schnitt etwa halb so lange. Gaming ist mit vielen positiven Aspekten verbunden, so fördert es beispielsweise die Hand-Augen-Koordination, verbessert die Problemlösungsfähigkeiten und stärkt – wenn im Team gespielt wird – soziale Verbindungen. Es bietet zudem Möglichkeiten, sich kreativ auszudrücken, und kann helfen, Stress abzubauen. Allerdings ist es hier wichtig, das Gamen als positive Ergänzung zum Alltag und nicht als Flucht daraus zu nutzen. Ein gesundes Gleichgewicht mit anderen Tätigkeiten zu finden, ist das A und O, um negative Auswirkungen wie Suchtverhalten zu vermeiden.

## Die dunkle Seite des Gamedesigns

So weit, so gut. In den letzten Jahren lässt sich jedoch zunehmend beobachten, dass Entwickler ihre Spiele mit Glücksspiel-Elementen versehen. Mit Mechanismen also, von denen man weiss, dass sie eine Sogwirkung erzeugen und damit anfälliger für eine problematische Nutzung machen. Diese Mechanismen werden im Fachjargon als «Dark Patterns» bezeichnet. Nehmen wir als Beispiel «Brawl Stars», das laut JAMES-Studie 2024 das beliebteste Game von Jugendlichen in der Schweiz ist. «Brawl Stars» wird auf dem Smartphone oder Tablet gespielt. Es kann kostenlos heruntergeladen werden und man spielt online allein oder im Team gegen andere. Spielende wählen in jeder Runde eine der comicartigen Spielfiguren (Brawler), mit der sie in den Kampf ziehen. Im «Solo-Showdown-Modus» ist es das Ziel, der letzte überlebende Brawler zu sein. Alles ist bunt, man sieht kein Blut und niemanden sterben. Spielende können ihre Figuren personalisieren, indem sie Kleidung (Skins) auswählen. Neue und exklusive Skins sowie bestimmte Brawler sind dabei nicht kostenlos verfügbar; sie müssen entweder durch fortgesetztes Spielen freigeschaltet oder mit eigenem (Taschen-)Geld erworben werden. Allein im Monat Dezember 2024 erzielte Supercell – das Unternehmen hinter Brawl Stars – damit weltweit einen Umsatz von rund 45 Millionen US-Dollar. Dabei wurden zahlreiche Dark Patterns in das Spiel integriert, um den Gewinn der Entwickler zu maximieren.

## Mechanismen von Glücksspielen

Ein Beispiel für so ein dunkles Muster ist der monatliche «Season Pass». Wer den Pass kauft, erhält Zugang zu exklusiven Skins oder seltenen Spielfiguren – in die-

sem Monat. Dieses Modell nutzt gezielt die Angst, etwas zu verpassen («Fear of Missing out»). Damit wird der Druck erhöht, regelmässig zu spielen. Nach jeder Season setzt Supercell gewonnene Trophäenpunkte zum Teil zurück. Hier spielt dem Unternehmen das Konzept der Verlustaversion in die Karten. Menschen gewichten Verluste stärker als Gewinne. Gamende versuchen darum, ihre Trophäen durch fortgesetztes Spielen zu halten. Ebenso setzt «Brawl Stars» auf verschiedene In-Game-Währungen wie «Münzen», «Blings», «Credits» und «Gems». Durch dieses komplexe System ist der tatsächliche Wert von In-Game-Käufen weniger abschätzbar, was oft zu unbewussten Mehrausgaben führt. Ein weiteres Dark Pattern sind Zufallsbelohnungen (Loot-Boxen). Dabei werden Belohnungen wie seltene Skins zufällig vergeben – auch wenn die Chancen äusserst gering sind. Psychologisch basiert dieser Mechanismus auf dem Prinzip der variablen Verstärkung, das auch bei Glücksspielautomaten wirkt und ein erhebliches Suchtpotenzial birgt.

## Schutz für Kinder fehlt

«Brawl Stars» steht hier prototypisch für viele andere Games – besondere Aufmerksamkeit ist bei Spielen geboten, die kostenlos heruntergeladen werden können und ihre Einnahmen mit In-Game-Käufen oder In-Game-Werbung machen. Das Geld-Glücksspiel ist in der Schweiz gesetzlich reguliert. So ist etwa der Zugang zu Casinos erst ab 18 Jahren erlaubt, Spielende werden überwacht, es werden Steuern erhoben und Mittel in die Prävention und die Suchtbehandlung investiert. Solche Regulierungen fehlen bei Games, die zum Lebensalltag von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz gehören. In einigen

## Die JAMES-Studie 2024 zur Medien-nutzung Jugendlicher

- Studie lesen: [zhaw.ch/psychologie/james](https://zhaw.ch/psychologie/james)
- Videovortrag zur Studie mit Gregor Waller an der PH Luzern: [tinyurl.com/2758v4m2](https://tinyurl.com/2758v4m2)

Ländern gibt es nun Ansätze, Glücksspielmechanismen in Games gesetzlich zu kontrollieren, weil man nicht länger auf die Selbstregulierung der Branche vertraut. Dass es auch ohne Dark Patterns geht, zeigen erfolgreiche Spiele wie beispielsweise «Minecraft», «Stardew Valley», «Zelda» oder «Super Mario». Ihre Entwickler setzen auf kreative Freiheit und eine positive Spielerfahrung, die den Fokus auf den Spass legt.



**Gregor Waller**

ist Co-Leiter der Fachgruppe Medienpsychologie an der ZHAW. Er widmet sich vor allem dem Medienumgang von Jugendlichen. Sein Fokus liegt auf Herausforderungen wie Cybermobbing, Sucht oder Fake News sowie auf den positiven Aspekten des Medienkonsums.



**Céline Külling-Knecht**

ist wissenschaftliche Mitarbeiterin der Fachgruppe Medienpsychologie an der ZHAW. Seit 2018 lehrt und forscht sie zum Thema Medien-nutzung von Kindern und Jugendlichen mit einem Fokus auf die Medienkompetenz.

## Tipps für Bezugspersonen von Jugendlichen

- **Interesse an der Welt der Games zeigen:** Informieren Sie sich über Spiele und lassen Sie sich diese von Jugendlichen erklären. Dies stärkt nicht nur die Beziehung, sondern ermöglicht es, bei Bedarf einzugreifen. Auf [darkpattern.games](https://darkpattern.games) (E) können Sie nachschauen, ob ein Spiel Dark Patterns nutzt.
- **Aufklärung über Dark Pattern:** Erklären Sie Jugendlichen, dass hinter Games ein Geschäftsmodell steht und nicht alle mit fairen Methoden arbeiten. Einige benutzen gezielt Tricks, damit man länger spielt und mehr ausgibt. Ein für Jugendliche glaubwürdiges Erklärvideo eines Gamers ist zu finden unter [tinyurl.com/bdf4xxcj](https://tinyurl.com/bdf4xxcj)
- **Für Ausgleich sorgen:** Schauen Sie, dass Jugendliche neben dem Gaming genügend Ausgleich mit anderen Offline-Aktivitäten haben.
- **Setzen Sie Grenzen:** Vereinbaren Sie als Erziehungsberechtigte immer wieder neu altersangepasste Regeln zu Inhalten und Spielzeiten.





### In eigener Sache Jetzt das Magazin stark. abonnieren

Unser Magazin erscheint zweimal jährlich und widmet sich jeweils einem Schwerpunkt. Mit einem Abo erfahren Sie Aktuelles rund um Suchtprävention im Kanton Zürich. Kostenloses Print-Abo nur im Kanton Zürich. Kostenloses Online-Abo ganze Schweiz.

Abo: [suchtpraevention-zh.ch/magazin](http://suchtpraevention-zh.ch/magazin)

### Tipps für Eltern Umgang mit digitalen Medien

Für Eltern von Jugendlichen gibt es neu kompakt auf zwei A4-Seiten die wichtigsten Tipps zum Umgang mit digitalen Medien. Eltern erfahren, wie sie Jugendliche begleiten können, damit diese kompetent und selbstbewusst mit Medien umgehen können. Der Flyer enthält auch Anlaufstellen und den Hinweis auf Broschüren zum Thema. Die Tipps eignen sich zum Weiterverteilen, beispielsweise an einem Elternabend. Das PDF kann kostenlos heruntergeladen werden. (PG ZH)

Download: [gesundheitsfoerderung-zh.ch/tipps-dm](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch/tipps-dm)



### Magazin P&G Sucht im Wandel

Anfang Juli kommt das nächste Magazin P&G zum Thema «Sucht im Wandel» heraus. Es beleuchtet Trends und Entwicklungen und zeigt, wie die Prävention diesen begegnen kann. Das Magazin P&G erscheint zweimal jährlich und kann kostenlos als Print- oder Digital-Ausgabe abonniert werden. Es wird von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich herausgegeben. (PG ZH)

Zum Magazin: [gesundheitsfoerderung-zh.ch/magazin-pg](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch/magazin-pg)



### Videos in mehreren Sprachen Rauchstopp und rauchfrei bleiben

Zum Thema Rauchen gibt es zwei praktische Kurzvideos in mehreren Sprachen. Eines hilft bei der Planung des Rauchstopps. Das zweite vermittelt, wie man rauchfrei bleibt. Die Videos sind in folgenden Sprachen verfügbar: Albanisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Englisch, Französisch, Portugiesisch, Spanisch und Türkisch. Produziert wurden sie von der Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention. (FISP)

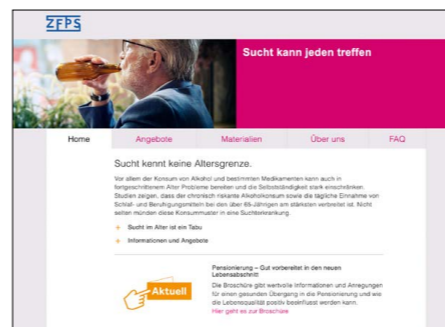
Web: [fisp-zh.ch/sucht/tabak/#a3](http://fisp-zh.ch/sucht/tabak/#a3)



### Website und Flyer Sucht im Alter

Die aktualisierte Website [suchtimalter.ch](http://suchtimalter.ch) bietet Informationen und Angebote für Betroffene, Gemeinden, Organisationen und Institutionen. Neu finden dort Fachpersonen aus der Pflege und Betreuung einen Flyer zu Medikamentenabhängigkeit. Dieser zeigt auf, was Fachpersonen bei der problematischen Verordnung von Medikamenten tun können. Zusätzlich wurde die Website durch Studien und Fachartikel ergänzt. (ZFPS)

Web: [suchtimalter.ch](http://suchtimalter.ch)



### Letzte Chance Escape Room

Der Escape Room der Fachstelle «Am Steuer Nie» ist noch bis Mitte Juni geöffnet. Die Teilnehmenden lernen spielerisch mehr über den Einfluss von Alkohol und anderen Substanzen auf die Fahrtüchtigkeit. Der Escape Room eignet sich gut als Teamanlass, für Schulausflüge oder für Familien mit Teenagern ab zwölf Jahren. (ASN)

Anmelden: [escaperoom-driveout.ch](http://escaperoom-driveout.ch)



### Nikotinstopp Kostenlose Beratung

Die Website [stopsmoking.ch](http://stopsmoking.ch) bietet Wissen und individuelle Begleitung für den Tabak- oder Nikotinausstieg an. Die Beratungen sind anonym, kostenlos und können online oder telefonisch gebucht werden.

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



### Kinder und Jugendliche Aktionsprogramm geht in neue Phase

Das kantonale Aktionsprogramm für Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene geht in den Jahren 2025–2028 in eine neue Phase. Viel Bewährtes wird fortgesetzt und Neues kommt hinzu. So gibt es nun auch Angebote für junge Erwachsene bis 25 Jahre, wie etwa das für Young Carers. Zusätzlich gibt es neu Weiterbildungen für Lehrpersonen und Sozialarbeitende auf der Sekundarstufe II, um die psychische Gesundheit von Jugendlichen zu stärken. Ein weiteres neues Angebot fokussiert auf benachteiligte Familien mit Kindern, die sich im Übergang vom Vorschulbereich in den Kindergarten befinden. (PG ZH)



Angebote Ernährung und Bewegung: [gesundheitsfoerderung-zh.ch/ebkj](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch/ebkj)

Angebote psychische Gesundheit: [gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgk](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgk)



### Neuer Webauftritt Kinder von Eltern mit Suchterkrankung

Das nationale Programm «Papa trinkt. Mama trinkt.» hat einen neuen Webauftritt. Es zielt darauf ab, Kinder von Eltern mit einer Suchterkrankung sichtbar zu machen, damit sie Unterstützung erhalten. Dazu wird jährlich im Frühling eine Aktionswoche durchgeführt, an der sich zahlreiche Institutionen mit eigenen Aktivitäten beteiligen. In der Schweiz leben schätzungsweise 100'000 Kinder mit einem Elternteil, der einen riskanten Konsum von Alkohol oder anderen Substanzen hat. (Sucht Schweiz)

Web: [kinder-eltern-sucht.ch](http://kinder-eltern-sucht.ch)



# 3 Fragen

... an das Redaktionsteam



## Über das Redaktionsteam

Sven Anders, Frank Bauer, Annett Niklaus, Gabriela Hofer und Nina Kalman (im Foto von links) bilden das Redaktionsteam von stark.

### 1 Warum heisst das Magazin der Stellen für Suchtprävention neu stark.?

stark. steht für unser Ziel, Menschen in ihren Ressourcen zu stärken, damit sie kompetent mit Suchtmitteln und -verhalten umgehen können. Ebenso möchten wir unsere Lesenden stark machen in Sachen Suchtprävention und ihnen unsere Angebote vorstellen. Denn viele von ihnen arbeiten in Schlüsselpositionen, in denen sie suchtpreventiv wirken können, auch wenn dies nicht im Zentrum ihrer

Tätigkeit steht. Im vergangenen Jahr haben wir entschieden, dem ehemaligen «laut&leise» einen neuen Look zu verpassen. Dazu gehören neben der Gestaltung auch neue Inhalte.

### 2 Wie definiert ihr «Stärke» in Bezug auf Präventionsarbeit?

Wir plädieren für eine differenzierte Auslegung des Begriffs. «Stark» ist für uns vieles: die eigenen Grenzen kennen, sorgfältig damit umgehen, nein sagen, Hilfe in Anspruch nehmen, Zweifel und Schwächen zulassen können und offen für an-

## «Stark ist für uns vieles.»

dere Meinungen und Lebensweisen sein. «Stark» bedeutet für uns auch: gesundheitsförderliche Lebenswelten schaffen und frühzeitig hinschauen und handeln, wenn Probleme auftauchen. Im Magazin stark. wollen wir die verschiedenen Facetten des Begriffs sichtbar machen.

### Weshalb braucht es ein solches Magazin und wer soll es lesen?

Das Magazin hat einen hohen Stellenwert in unserer Präventionsarbeit. Es ist eine Informationsquelle für Lehrpersonen, Gemeinden, Sozialarbeitende und viele andere Interessierte. Wir vermitteln Hintergrundwissen und neue Erkenntnisse und stellen unsere Angebote vor. Mit zwei Themenschwerpunkten pro Jahr bieten wir Inhalte, die über das Publikationsdatum hinaus relevant sind.

# Das ist keine Tabakpfeife



«Hältst du kurz?», fragte mich mein Arbeitskollege fast jedes Mal, wenn wir nach Feierabend noch im kleinen Grüppchen um die Häuser zogen. Er drückte dann auf seinem Nokia rum oder suchte etwas in seinem Rucksack. Ich kam mir komisch vor, eine Zigarette einfach nur in der Hand zu halten, also rauchte ich sie und er steckte sich eine neue an. Im Nachhinein denke ich mir, es war wohl seine Strategie, mich auf die dunkle Seite zu ziehen. Die frisch geteerte Seite. Und es funktionierte: Schon bald unterbrach auch ich regelmässig mein Bier im «Storchen» und zog mir vor der Tür ein Krebs-Stöckchen in die Lunge. Ich war jung, beeinflussbar, aber zum Glück ein miserabler Raucher. Mein neues Hobby hielt zwar ein, zwei Jahre, aber so richtig Spass hatte ich daran nie. Als schliesslich einige Raucher aus meinem Freundeskreis ausschieden, schleppte ich noch einige Wochen die halbvolle Zigarettenschachtel mit mir rum, bevor ich sie eines Tages ohne grosses Zeremoniell entsorgte.

Es wäre wohl alles anders gekommen, hätten mir Zigaretten besser geschmeckt. Gemessen daran, wie gut ich Süssigkeiten einteilen kann, wäre ich innert Tagen zum Kettenraucher geworden. Möglicherweise würde ich inzwischen vaper oder erauchen oder wie auch immer man das jetzt nennt. So richtig verstehe ich das nicht. Die Zigarette braucht jetzt auch einen Akku? Und ich bin ja kein 60er-Jahre-Alain-Delon-Rauchschwaden-Schwarzweissfilmromantiker aber mit der Digitalisierung hat die Zigarette doch auch jede Ästhetik verloren. Sie sieht jetzt aus wie ein billiger Memorystick oder ein Steckeradapter, um einen argentinischen Fön in einem dänischen Bad zu nutzen. Ich verstehe nicht, warum Vapes nicht wenigstens die Form einer Zigarre haben oder einer Tabakpfeife oder einer munzigen Shisha. Aber ich will der Indus-

trie keine Tipps geben, wie man E-Zigaretten cool machen könnte. Möglicherweise gibt es auch schon ein Gesetz, dass sie gar nicht cool sein dürfen. Das würde erklären, weshalb so viele Leute würdelos an einem Plastikklumpen nuckeln. Nichts sagt deutlicher «ich weiss, es sieht lächerlich aus, aber ich kann einfach nicht ohne» als eine E-Zigarette.

Hier ist der richtige Moment, um etwas Selbstkritik einzufügen. Erstens will ich mich nicht über Menschen mit einer Abhängigkeit lustig machen. Zweitens bin ich ein rasch ergrauernder Vater zweier Kinder. Ich gehöre nicht einer Bevölkerungsgruppe an, die darüber entscheidet, was im Trend liegt und was nicht. Noch vor wenigen Jahren bezeichnete ich andere als «Boomer», nur um jetzt selbst zu denen zu gehören, die von gesell-

schaftlichen und technischen Entwicklungen herausgefordert werden und ihre Hilflosigkeit vertuschen, indem sie Dinge sagen wie: «Ich bin froh, muss ich nicht mehr jeden Trend mitmachen.» Ja, so geht es mir mit E-Zigaretten. Ich wundere mich über deren Beliebtheit, befasse mich aber nicht weiter mit ihnen. So habe ich zum Beispiel keine Ahnung, in welchen Geschmacksrichtungen man aktuell rauchen kann. In den Klassikern Minze, Apfel und Pfirsich? Oder gibt es auch schon so abgefahrene Geschmackserlebnisse wie bei Deos und Kaugummis? Bärlauch-Frühlingsregen zum Beispiel oder Bergamotte-Seehund? Egal. Interessiert mich null. Zumindest im Moment. Aber alles im Leben ist zyklisch und mein Kind kommt bald in die Pubertät. In ein paar Jahren wird jemand neben ihm stehen und sagen: «Hältst du kurz?» Und dann schmeckt das leider nicht wie damals nach Holzkohle-Scheunenbrand, sondern nach Sugus-Hundewelpen.

## «Dann schmeckt das leider nach Sugus-Hundewelpen.»

Zum Autor: Markus Tschannen ist Kolumnist und zufriedener bis glücklicher Vater von zwei Kindern.



# Der Verbund der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Die Suchtprävention ist im Kanton Zürich in einem Stellenverbund organisiert. Wir sind neun regionale Suchtpräventionsstellen mit einem breiten Angebot und sieben spezialisierte kantonsweit tätige Fachstellen. Alle Stellen arbeiten eng zusammen.

## Regionale Suchtpräventionsstellen

**Suchtpräventionsstelle  
Bezirke Affoltern und Dietikon**  
044 733 73 65  
[supad@sd-l.ch](mailto:supad@sd-l.ch)  
[supad.ch](http://supad.ch)

**Suchtpräventionsstelle  
Bezirk Andelfingen**  
043 258 46 40  
[suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch](mailto:suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch)  
[zh.ch/zentrum-breitenstein](http://zh.ch/zentrum-breitenstein)

**Suchtprävention  
Bezirk Bülach**  
044 872 77 33  
[info@praevention-fabb.ch](mailto:info@praevention-fabb.ch)  
[praevention-fabb.ch](http://praevention-fabb.ch)

**Fachstelle Suchtprävention  
Bezirk Dielsdorf**  
043 422 20 36  
[fachstelle.suchtpraevention@sdbd.ch](mailto:fachstelle.suchtpraevention@sdbd.ch)  
[praevention-dielsdorf.ch](http://praevention-dielsdorf.ch)

**Samowar. Prävention, Jugendberatung.  
Bezirk Horgen**  
044 723 18 18  
[info@samowar.ch](mailto:info@samowar.ch)  
[samowar.ch](http://samowar.ch)

**Suchtpräventionsstelle  
Samowar Bezirk Meilen**  
044 924 40 10  
[meilen@samowar.ch](mailto:meilen@samowar.ch)  
[samowar.ch](http://samowar.ch)

**Suchtprävention Zürcher Oberland**  
043 399 10 80  
[info@sucht-praevention.ch](mailto:info@sucht-praevention.ch)  
[sucht-praevention.ch](http://sucht-praevention.ch)

**Prävention und Frühintervention,  
Winterthur**  
052 267 63 80  
[praevention@win.ch](mailto:praevention@win.ch)  
[stadt.winterthur.ch/praevention](http://stadt.winterthur.ch/praevention)

**Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich**  
044 412 83 30  
[suchtpraevention@zuerich.ch](mailto:suchtpraevention@zuerich.ch)  
[stadt-zuerich.ch](http://stadt-zuerich.ch)

## Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

**ASN, Am Steuer Nie  
Unfallprävention im Strassenverkehr**  
044 360 26 00  
[info@amsteuernie.ch](mailto:info@amsteuernie.ch)  
[amsteuernie.ch](http://amsteuernie.ch)

**FISP, Fachstelle für  
interkulturelle Suchtprävention  
und Gesundheitsförderung**  
043 960 01 60  
[fisp@bluewin.ch](mailto:fisp@bluewin.ch)  
[fisp-zh.ch](http://fisp-zh.ch)

**Fachstelle Suchtprävention  
Mittelschulen und Berufsbildung**  
043 259 78 49  
[praevention@mba.zh.ch](mailto:praevention@mba.zh.ch)  
[suchtpraevention-zh.ch/MBA](http://suchtpraevention-zh.ch/MBA)

**Pädagogische Hochschule Zürich  
Fachstelle Suchtprävention  
Volksschule**  
043 305 68 00  
[suchtpraevention@phzh.ch](mailto:suchtpraevention@phzh.ch)  
[suchtpraevention.phzh.ch](http://suchtpraevention.phzh.ch)

**Zentrum für Spielsucht  
und andere Verhaltenssüchte,  
Radix**  
044 360 41 18  
[spielsucht-praevention@radix.ch](mailto:spielsucht-praevention@radix.ch)  
[spielsucht-radix.ch](http://spielsucht-radix.ch)

**ZFPS, Zürcher Fachstelle zur Prävention  
des Suchtmittelmissbrauchs**  
044 271 87 23  
[info@zfps.ch](mailto:info@zfps.ch)  
[zfps.ch](http://zfps.ch)

**Koordination des Verbundes:  
Prävention und Gesundheitsförderung  
Kanton Zürich**  
044 634 49 99  
[praevention@ebpi.uzh.ch](mailto:praevention@ebpi.uzh.ch)  
[gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch)



[suchtprevention-zh.ch](http://suchtprevention-zh.ch)