

Psychiatrische
Universitätsklinik
Zürich

Risiken für die Hirngesundheit: Cannabis und Alkohol im Fokus

Maximilian Buschner

19. Januar 2026

Alkohol und Cannabis – welche Risiken, und für wen?

- Beide werden oft als „weiche Drogen“ bezeichnet – mit sehr unterschiedlichen gesellschaftlichen Bewertungen.
- Alkohol: legal, sozial akzeptiert, allgegenwärtig.
- Cannabis: für ältere Generationen eher stigmatisiert, bei Jüngeren verbreitet; gesellschaftlich im Wandel.

Alkohol und Cannabis – welche Risiken, und für wen?

Alkoholkonsum in der Bevölkerung ab 15 Jahren (2022)



SUCHT | SCHWEIZ

8.6%
täglich

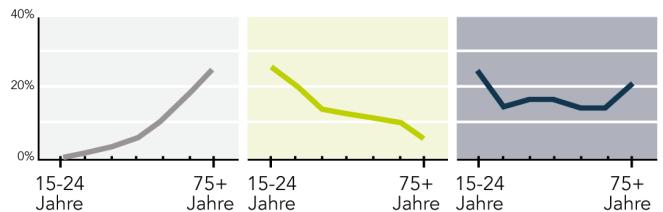
~ 618'000
Personen

14.7%
Rauschtrinken*

~ 1'056'000
Personen

17%
abstinent

~ 1'221'000
Personen



* 4+ (Frauen) bzw. 5+ (Männer) Gläser bei mindestens einer Gelegenheit pro Monat
Quelle: SGB (BFS, 2023)

Täglicher Alkoholkonsum nach Alter (1992-2022)



SUCHT | SCHWEIZ



Quelle: SGB (BFS, 2023)

Alkohol und Cannabis – welche Risiken, und für wen?

Cannabis

Dritthäufigste psychoaktive Substanz weltweit

Ca. 220 Millionen Personen

(United Nations Office on Drugs and Crime, 2022)

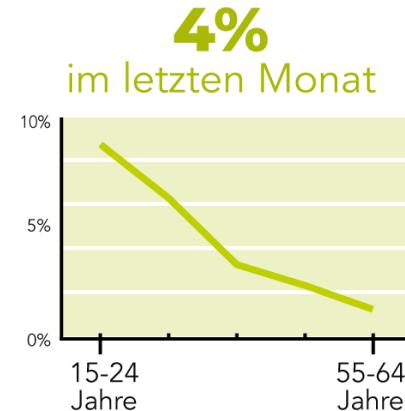
Schweiz:

Jede dritte Person gibt an, bereits Cannabis konsumiert zu haben

(Gmel et al., 2017)

Cannabiskonsum in der Bevölkerung von 15 bis 64 Jahren (2022)

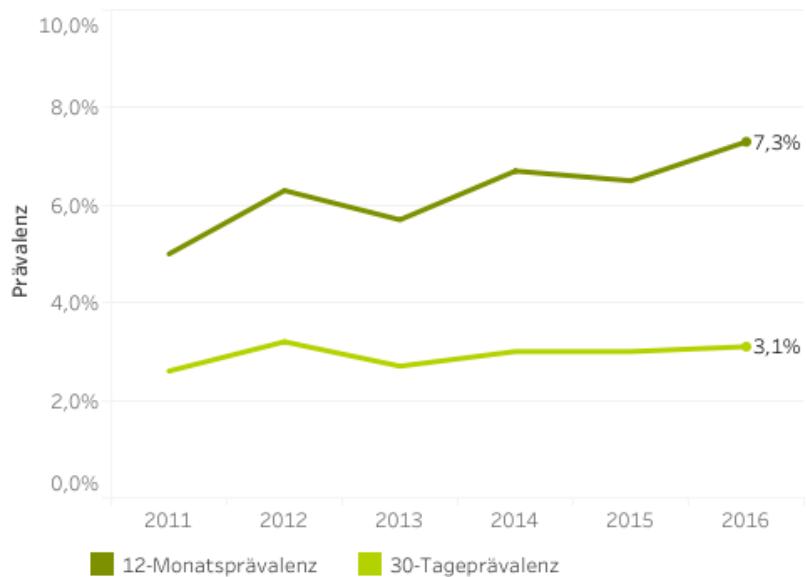
7.6%
im letzten Jahr



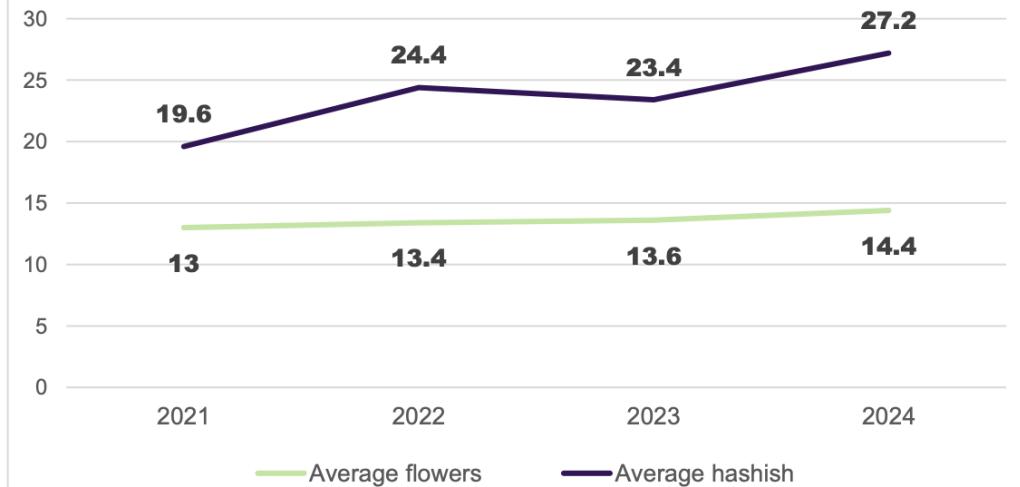
Anmerkung: Der Konsum illegaler Drogen wird in Befragungen möglicherweise unterschätzt.
Quelle: SGB (BFS, 2024)

Alkohol und Cannabis – welche Risiken, und für wen?

Cannabiskonsum (2011-2016)



THC average content

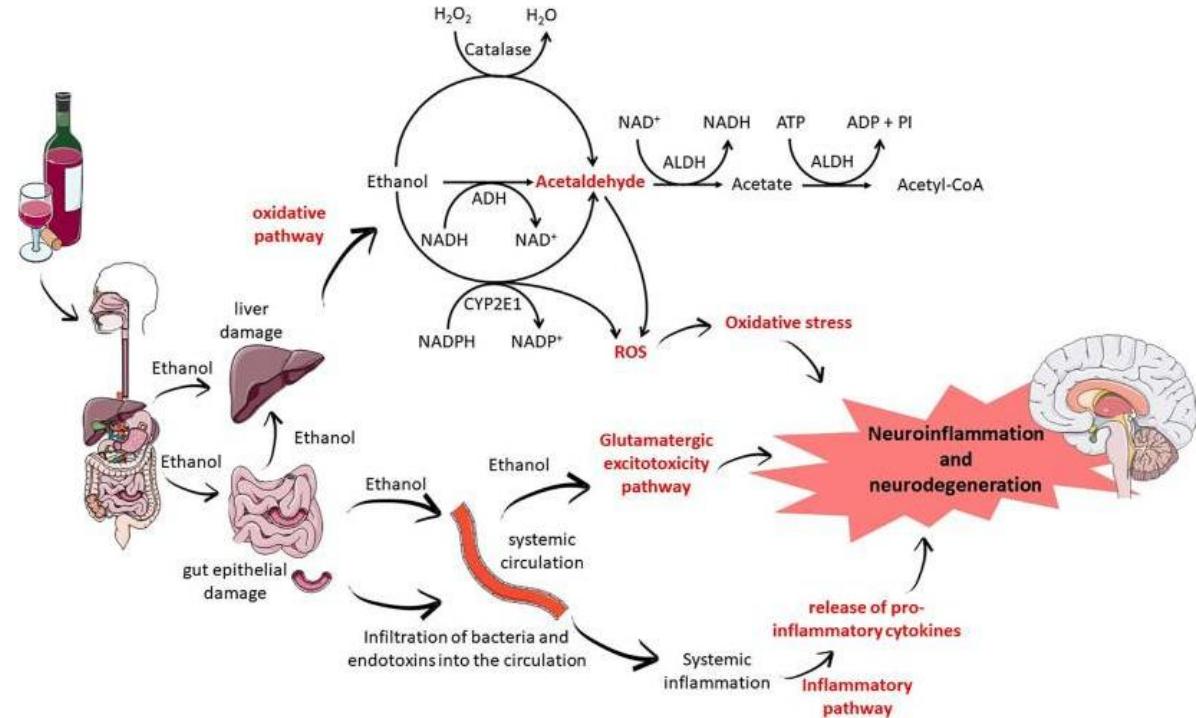


Unterschiedliche Angriffspunkte

- **Alkohol:** neurotoxisch, breit wirksam
- **Cannabis:** moduliert Hirnfunktion (v. a. Gedächtnis, Motivation)

Alkohol

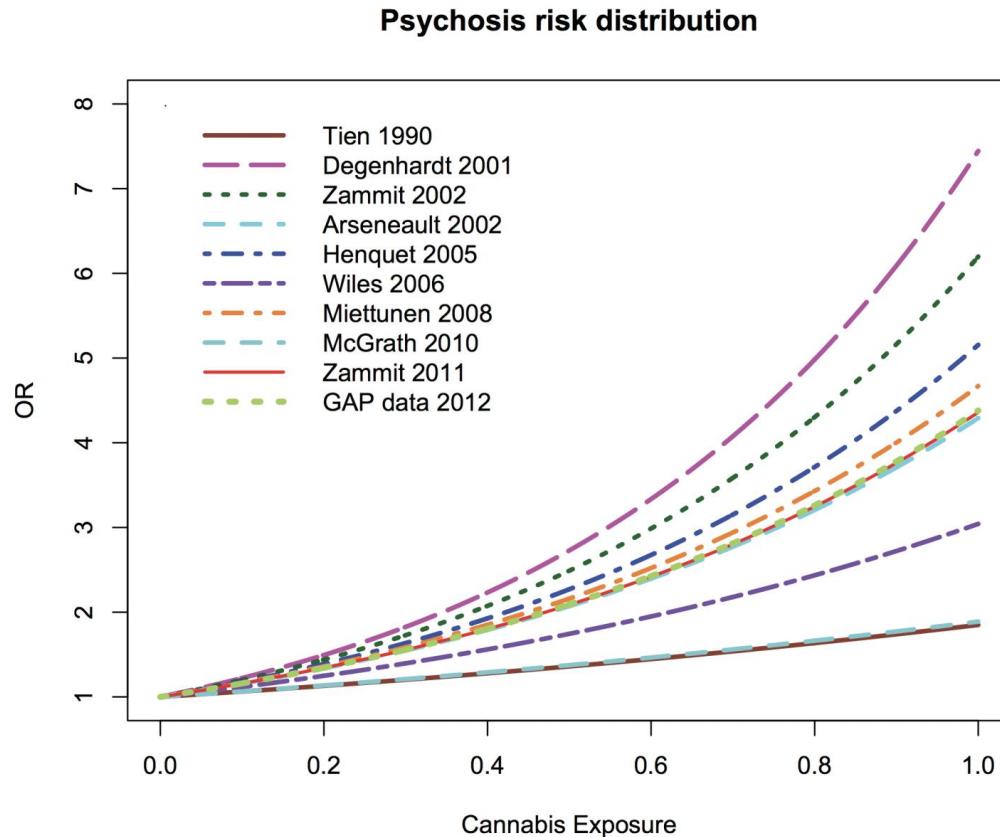
- Neurotoxisch, breit wirksam
- Belastung/Schäden an zahlreichen Organen
- Psychische Folgen



Psychose-Risiko

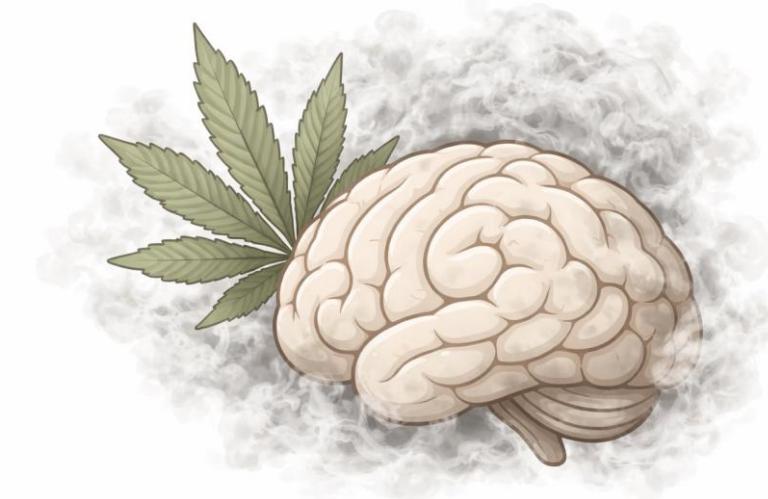
- Risiko für Schizophrenie erhöht
- Früherer Beginn und schlechtere Prognose der Schizophrenie

(Di Forti et al., 2013; Livne et al., 2020 uvm.)



Kognition

- **Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit** sind besonders vulnerabel
 - v. a. bei frühem, häufigem Konsum



Abhängigkeit: Alkohol vs. Cannabis

Risikofaktoren

- Alkohol: Verträglichkeit

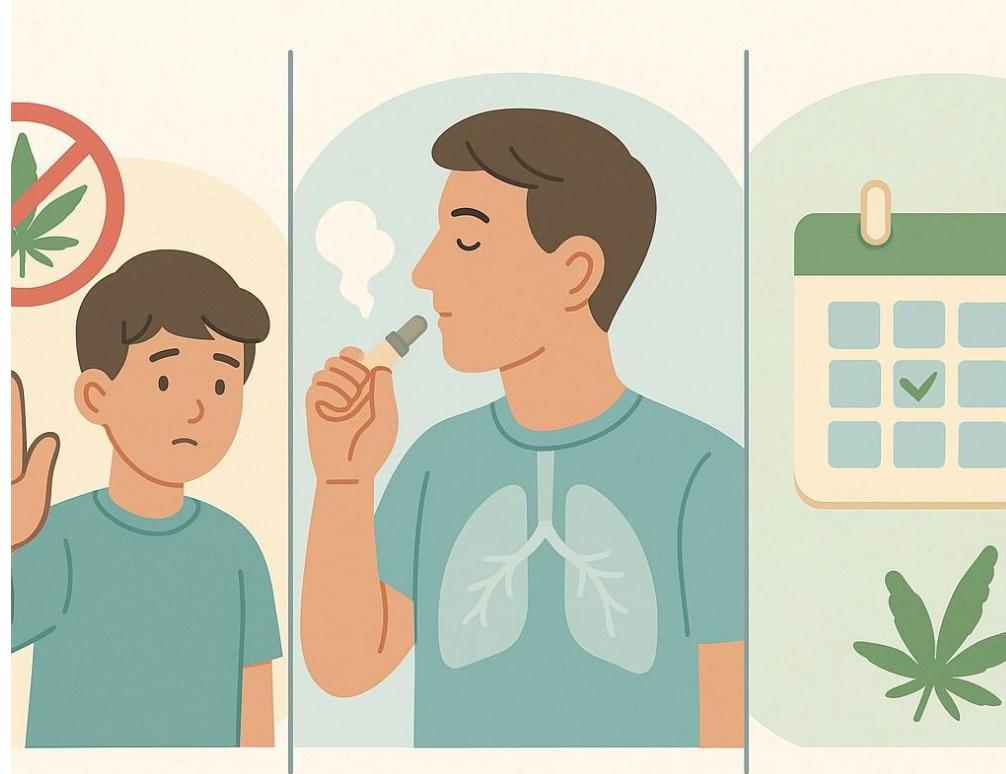
- Soziale Normen
- Verfügbarkeit
- (Psychische) Vulnerabilität
- Früher Beginn erhöht Risiko bei beiden Substanzen

Alkohol und Cannabis – welche Risiken, und für wen?

Schadensminderung

- Konsum möglichst nicht vor Mitte 20
- Verzicht auf Rauchen, v.a. in Kombination mit Tabak
- Konsumpausen

Fischer et al., 2022



Prävention – evidenzbasiert wirksam

- **Preisgestaltung**
 - Steuern
 - Minimum Unit Pricing
- **Verfügbarkeit**
 - Verkaufszeiten
 - Verkaufsstellen
- **Werde- und Sponsoringbeschränkungen**
- **Soziale Normen**

Prävention

Individuell-verhaltensorientierte Prävention

- hohe Aktivität
- hohe Sichtbarkeit
- **unklarer oder geringer Effekt**

Probleme:

- reine Wissensvermittlung
- «abschreckende», moralische Botschaften
- **Wissen ≠ Verhalten**
- vulnerable Personen werden kaum erreicht

Prävention

Individuell-verhaltensorientierte Prävention

- hohe Aktivität
- hohe Sichtbarkeit
- **unklarer oder geringer Effekt**

Probleme:

- reine Wissensvermittlung
- «abschreckende», moralische Botschaften
- **Wissen ≠ Verhalten**
- vulnerable Personen werden kaum erreicht

Was folgt daraus für die Praxis?

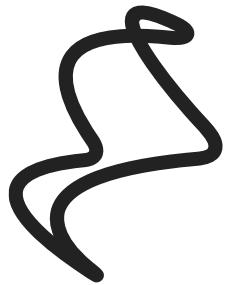
→ Gezielte Prävention bei vulnerablen Gruppen

→ Regulierte Märkte statt Prohibition?

- bessere Erreichbarkeit
- wirksamerer Jugendschutz

Take-home

- Nicht jede Substanz ist gleich – und nicht jedes Alter gleich vulnerabel.
- Prävention wirkt am besten über Rahmenbedingungen, nicht nur über Appelle.
- Gesundheit fördern heisst auch: Risiken und Schäden reduzieren – nicht Realität ignorieren.



Psychiatrische
Universitätsklinik
Zürich