

Psychiatrische  
Universitätsklinik  
Zürich

# Risiken für die Hirngesundheit: Cannabis und Alkohol im Fokus

Maximilian Buschner

19. Januar 2026

- 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)



**8.6%**  
täglich

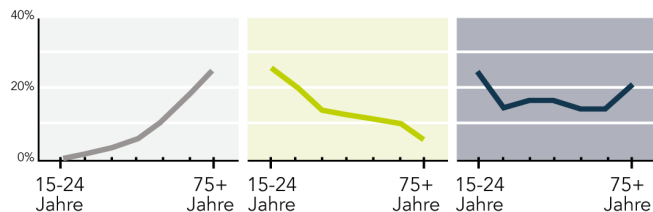
~ 618'000  
Personen

**14.7%**  
Rauschtrinken\*

~ 1'056'000  
Personen

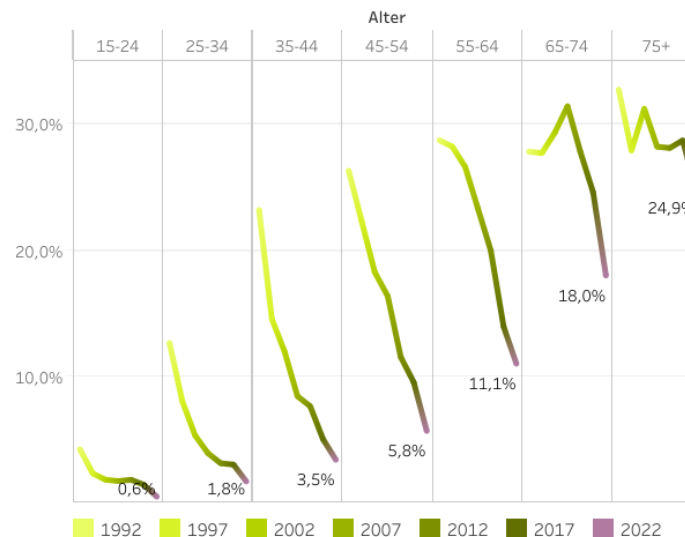
**17%**  
abstinent

~ 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)



Quelle: SGB (BFS, 2023)

# Alkohol und Cannabis – welche Risiken, und für wen?

## Cannabis

**Dritthäufigste** psychoaktive Substanz **weltweit**

Ca. 220 Millionen Personen

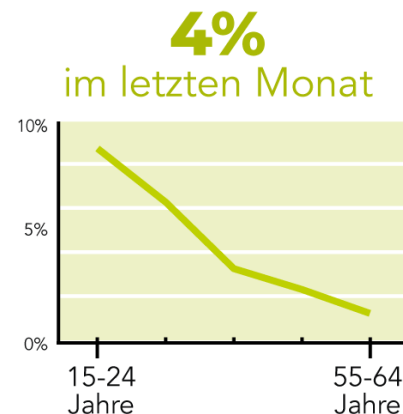
(United Nations Office on Drugs and Crime, 2022)

## Schweiz:

Jede dritte Person gibt an, bereits Cannabis konsumiert zu haben

(Gmel et al., 2017)

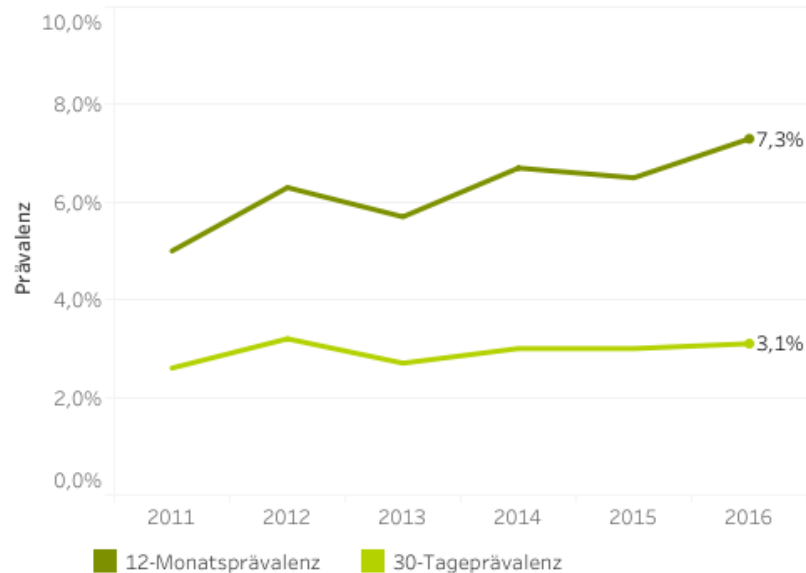
## Cannabiskonsum in der Bevölkerung von 15 bis 64 Jahren (2022)



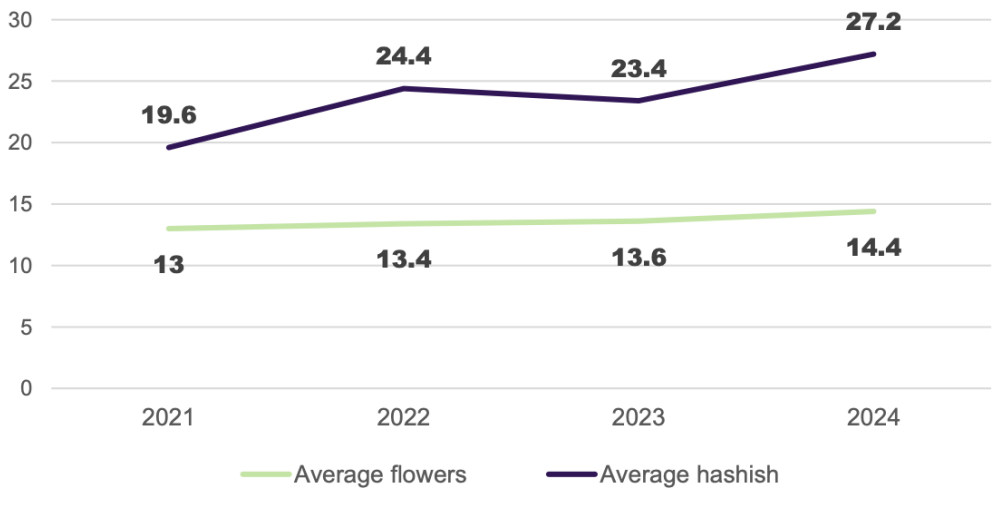
Anmerkung: Der Konsum illegaler Drogen wird in Befragungen möglicherweise unterschätzt.  
Quelle: SGB (BFS, 2024)

# Alkohol und Cannabis – welche Risiken, und für wen?

Cannabiskonsum (2011-2016)



THC average content

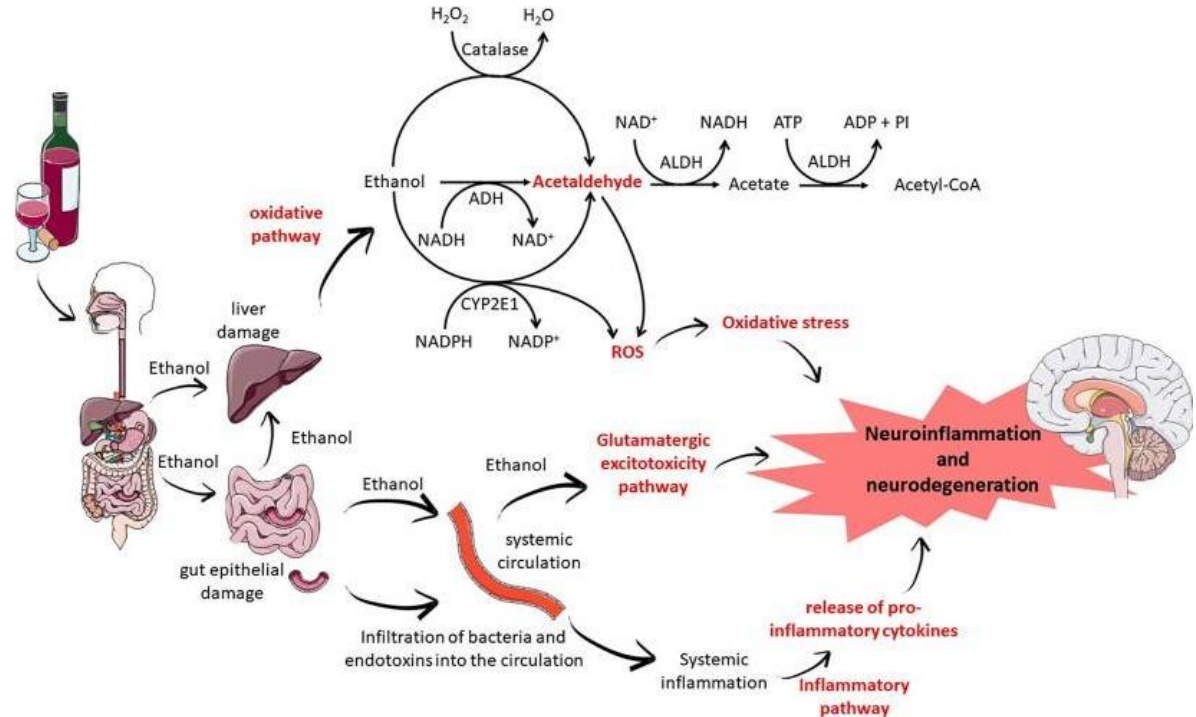


## Unterschiedliche Angriffspunkte

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

## Alkohol

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

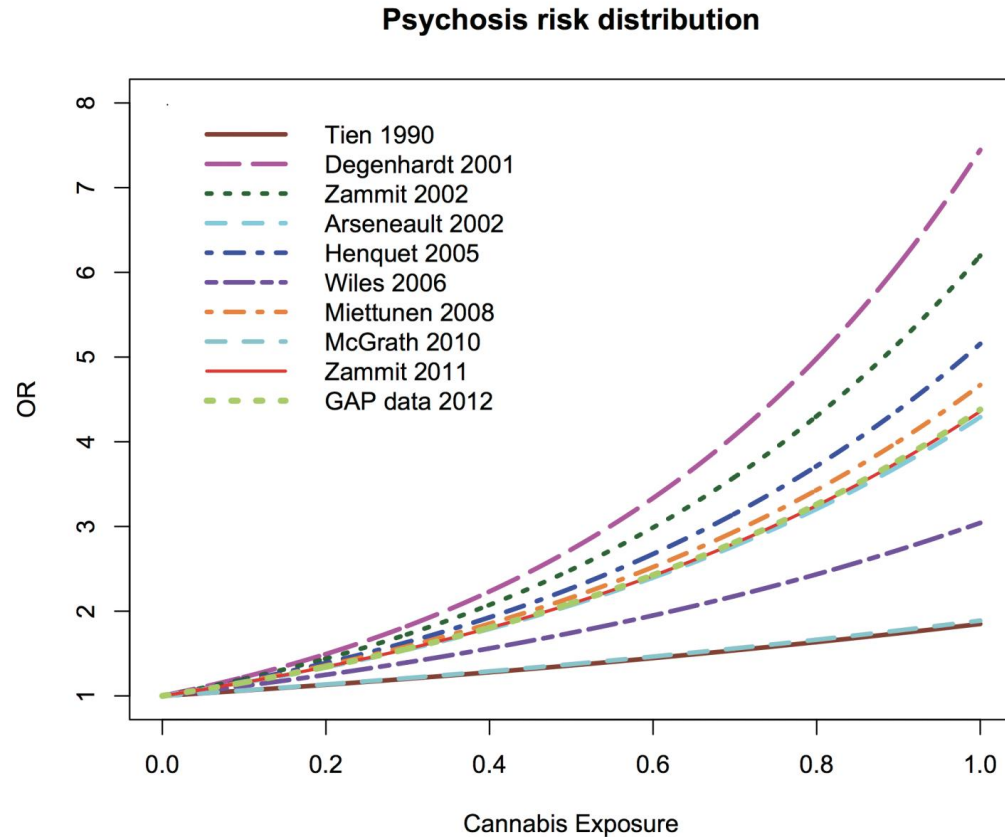




## Psychose-Risiko

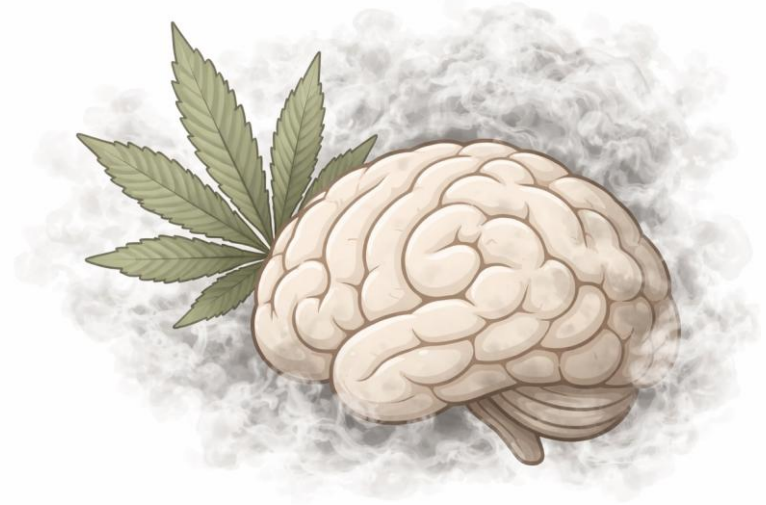
- Risiko für Schizophrenie erhöht
- Früherer Beginn und schlechtere Prognose der Schizophrenie

(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

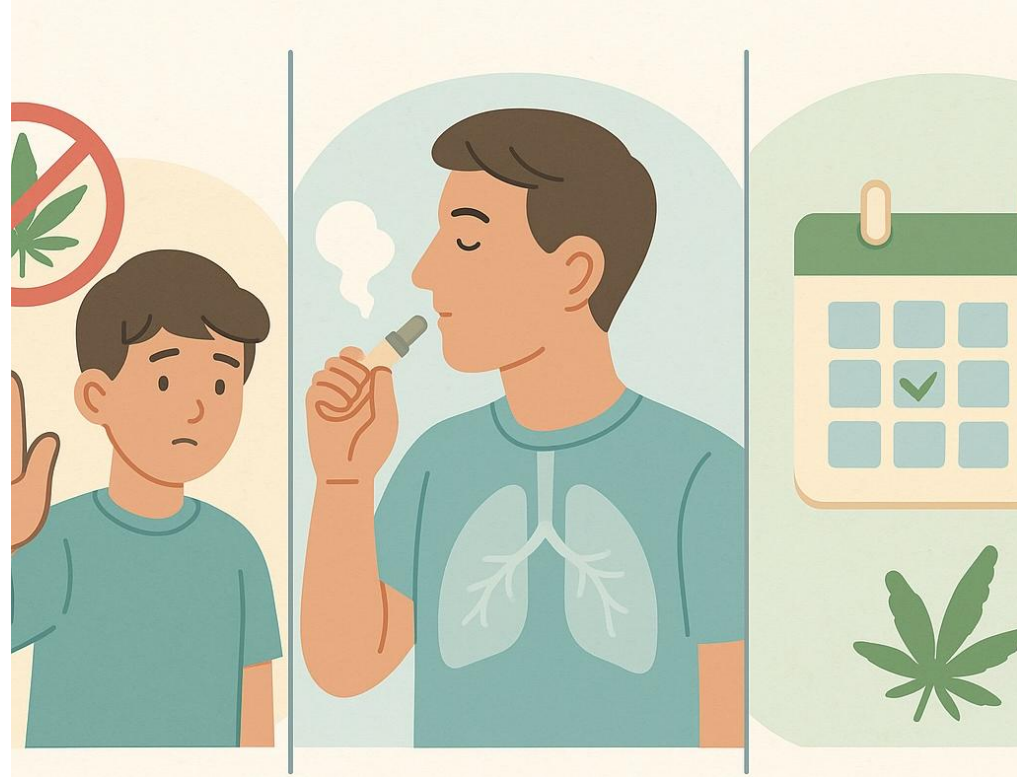
### Risikofaktoren

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

## 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
- **Werbe- 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

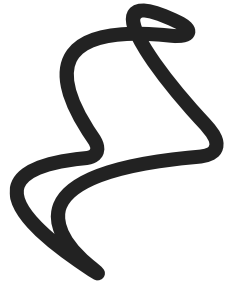
→ **Regulierte Märkte statt Prohibition?**

- 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