

Postadoleszenz oder Generation 25 + Teil 10: Tabak, Cannabis und Alkohol

Elisabeth Bühler-Astfalk, Buehrer Human Nutrition, Kleinandelfingen



Der Konsum von Alkohol, Zigaretten oder Cannabis ist bei jungen Erwachsenen weit verbreitet. Der Beginn liegt meistens schon in der frühen Adoleszenz und ist in der Phase der Postadoleszenz wieder rückläufig. Neben der Gefahr der Abhängigkeit und der Prägung eines ungünstigen Lebensstils ist vor allem das Unfallrisiko unter Alkoholeinfluss problematisch.

Tabak - Gelegenheitsraucher und Abhängigkeit

Eine Schweizer Umfrage zum Tabakkonsum zeigte, dass der Anteil der Raucherinnen und Raucher in der schweizerischen Bevölkerung rückläufig ist. Den höchsten Tabakkonsum weisen heute junge Erwachsene auf. Bei den 20- bis 24-Jährigen rauchen 38 % und in der Gruppe der 25- bis 30-Jährigen sind noch 31 % Zigarettenraucher. Eine Untersuchung zum Gesundheitsverhalten bei Adoleszenten zeigte unterschiedliche Motive zum Beginn des Tabakkonsums. Da ist die lustbetonte Seite des Zigarettenrauchens mit dem Konsummotiv Kollegen und dem Reiz des Risikos. Daneben sind es auch kritische Lebensereignisse, die zum Beginn des Tabakkonsums führen können. Wird aus dem Gelegenheitskonsum eine tägliche Gewohnheit, dient das Rauchen oft auch der Bewältigung von Stress und Belastungen und es kommt zur Abhängigkeit. Problematisch: Statistiken zeigen, dass junge Raucher weniger auf ihre Gesundheit achten, insbesondere weniger auf ausreichend Entspannung und Erholung, sportliche Betätigung, gesunde Ernährung und genügend Schlaf.



Cannabis



Cannabis (d.h. Marihuana und Haschisch) ist unter den illegalen Drogen diejenige, deren Konsum in der Schweiz am meisten verbreitet ist. Der Anteil der mindestens einmal im Leben Cannabis Konsumierenden hat während der letzten zehn Jahre deutlich zugenommen. Gemäss den Ergebnissen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung aus dem Jahr 2007 konsumierten 3.4 % der Bevölkerung ab 15 Jahren Cannabis. Bei den 16- bis 18-jährigen Cannabis Konsumierenden ist die Konsumhäufigkeit am höchsten (11.5 % konsumieren täglich) bei den 20- bis 30-jährigen

Konsumierenden wird sie wieder rückläufig. Hier sind es noch 8.7 %, die einen täglichen Konsum angeben.

Ursachen

Junge Erwachsene, die gelegentlich "kiffen", tun das vor allem deshalb, weil es die Kollegen auch tun. Mit steigendem Konsum sind zunehmend Stress oder Belastungen wichtige Ursachen. Erste Erfahrungen mit Cannabis machen aber vor allem auch Personen, die bereits rauchen. Die Chance ist dann fast dreimal so hoch. Über 60 % der betroffenen jungen Erwachsenen sagen aber auch, dass es sich beim Cannabiskonsum lediglich um eine Phase handelte.

Alkohol

Alkohol wird von jungen Erwachsenen selten alleine, sondern meistens im Zusammensein mit anderen und ein bis zweimal wöchentlich d.h. freitags und samstags - an den klassischen "Ausgehtagen" - konsumiert, vgl. Abb. 1 + 2

Abb.1: Konsumhäufigkeit bei 25+-Jährigen in %

mindestens einmal pro Tag	3.0
Mehrmals pro Woche	15.1
Ein - bis zweimal wöchentlich	42.0
seltener	35.7
Kein Alkohol, Abstinenz	4.2



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Abb.2: Häufig oder immer genutzte Gelegenheit für Alkoholkonsum bei 25+-Jährigen in %

Im Zusammensein mit Freunden/Verwandten	42.1
Im Restaurant beim Essen	20.2
Zu Hause	7.1
Auf Partys	47.3
Im Ausgang	60.3
Bei der Arbeit	1.7

Konsumiert werden dabei vor allem Bier, aber auch Wein, diverse Cocktailgetränke und Alcopops, vgl. Kasten.

Alcopops - Achtung hochprozentig

Alcopops sind Mischgetränke aus hochprozentigem Alkohol (z.B. Rum, Wodka, Tequila) oder Bier mit Limonaden und Säften. Süssungsmittel und intensive Aromen maskieren den Alkohol, so dass unbemerkt grössere Mengen Alkohol aufgenommen werden können.



Exzessiver Alkoholkonsum

Exzessiver Alkoholkonsum und sogenanntes Komatrinken ist ein problematischer Trend unter Jugendlichen. In der Postadoleszenz ist der Konsum weniger exzessiv, aber an manchen Tagen, zum Beispiel an den Wochenenden, wird oft bis zum Rausch getrunken. Problematisch ist bei jungen Erwachsenen weniger die Gefahr der Alkoholabhängigkeit als die Folgen aggressiven Verhaltens und Streits mit Freunden oder Partner und fast jeder zwölfte junge Erwachsene hat bereits einen alkoholbedingten Unfall erlitten. Eine Vielzahl der alkoholbedingten Todesfälle, vor allem Verkehrsunfälle und Suizide, betreffen in der Schweiz heute junge Menschen.

Literatur

Keller et al., Der Tabakkonsum der Schweizer Wohnbevölkerung in den Jahren 2001 bis 2008. Zusammenfassung des Forschungsberichts. Tabakmonitoring - Schweizerische Umfrage zum Tabakkonsum, 2009



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Annaheim und Gmel, Veränderungen im Cannabiskonsum 2004-2007, Ergebnisse des schweizerischen Cannabismonitorings, 2008

Brodbeck et al., Wohlbefinden, Belastungen und Gesundheitsverhalten bei jungen Erwachsenen: Eine Längsschnitt-Studie, Universitätsklinik für Klinische Psychiatrie Bern, 2006

www.sfa-ispa.ch

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme

www.bag.admin.ch/themen/drogen

Autorin

Elisabeth Bühler-Astfalk
Diplom Ernährungswissenschaftlerin
Buehrer Human Nutrition
Kleinandelfingen

Mailaiter Dezember 2009



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch