

Wie können wir KI in der Tabakprävention einsetzen?

Anwendungsbeispiele

4.6.2026

Inhalte



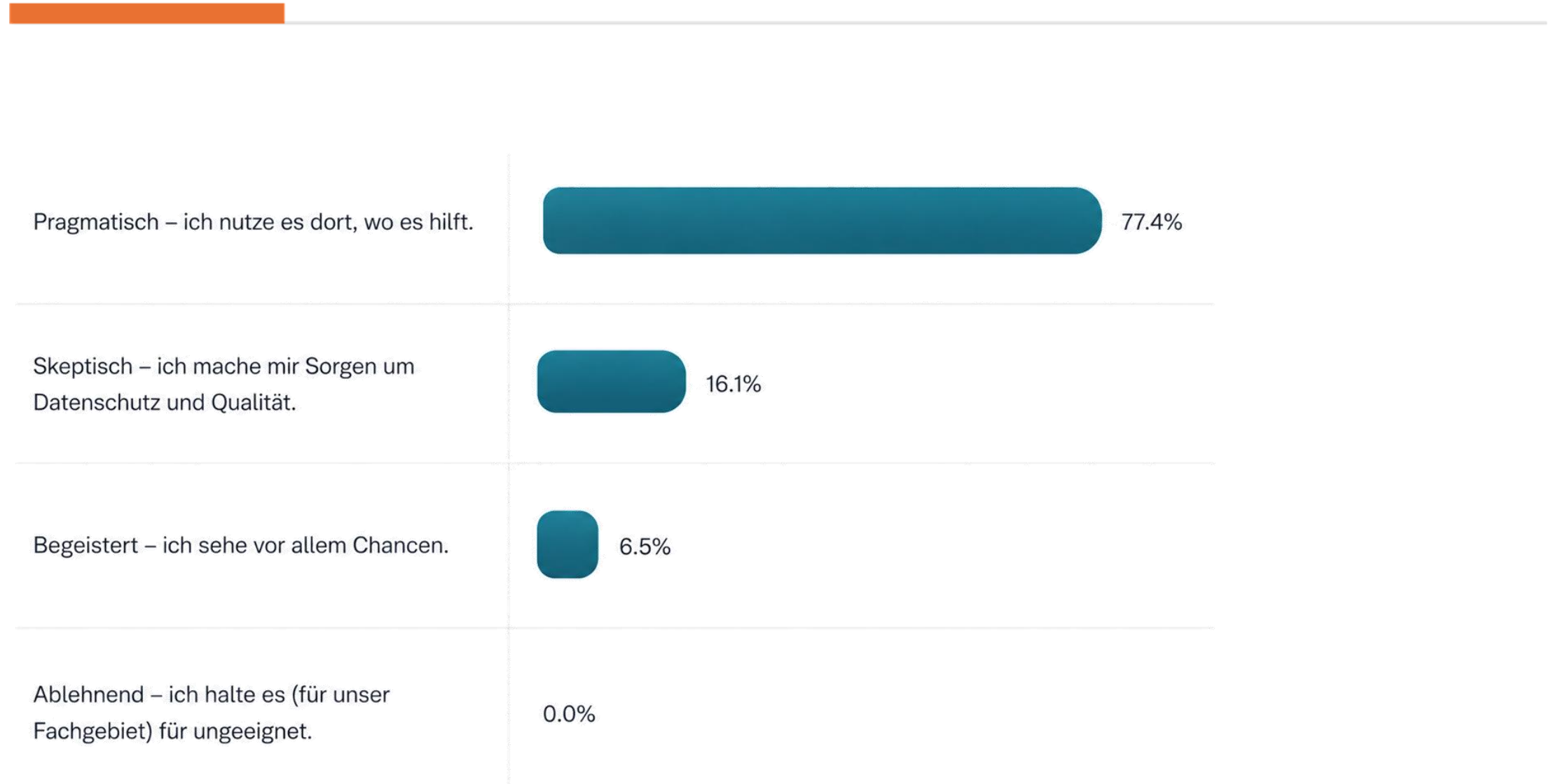
- Ergebnisse der Umfrage: Nutzung von KI in der Fachwelt
- Drei Anwendungsbeispiele: Nutzung von KI für die Nikotinprävention

Ergebnisse aus der Online-Umfrage

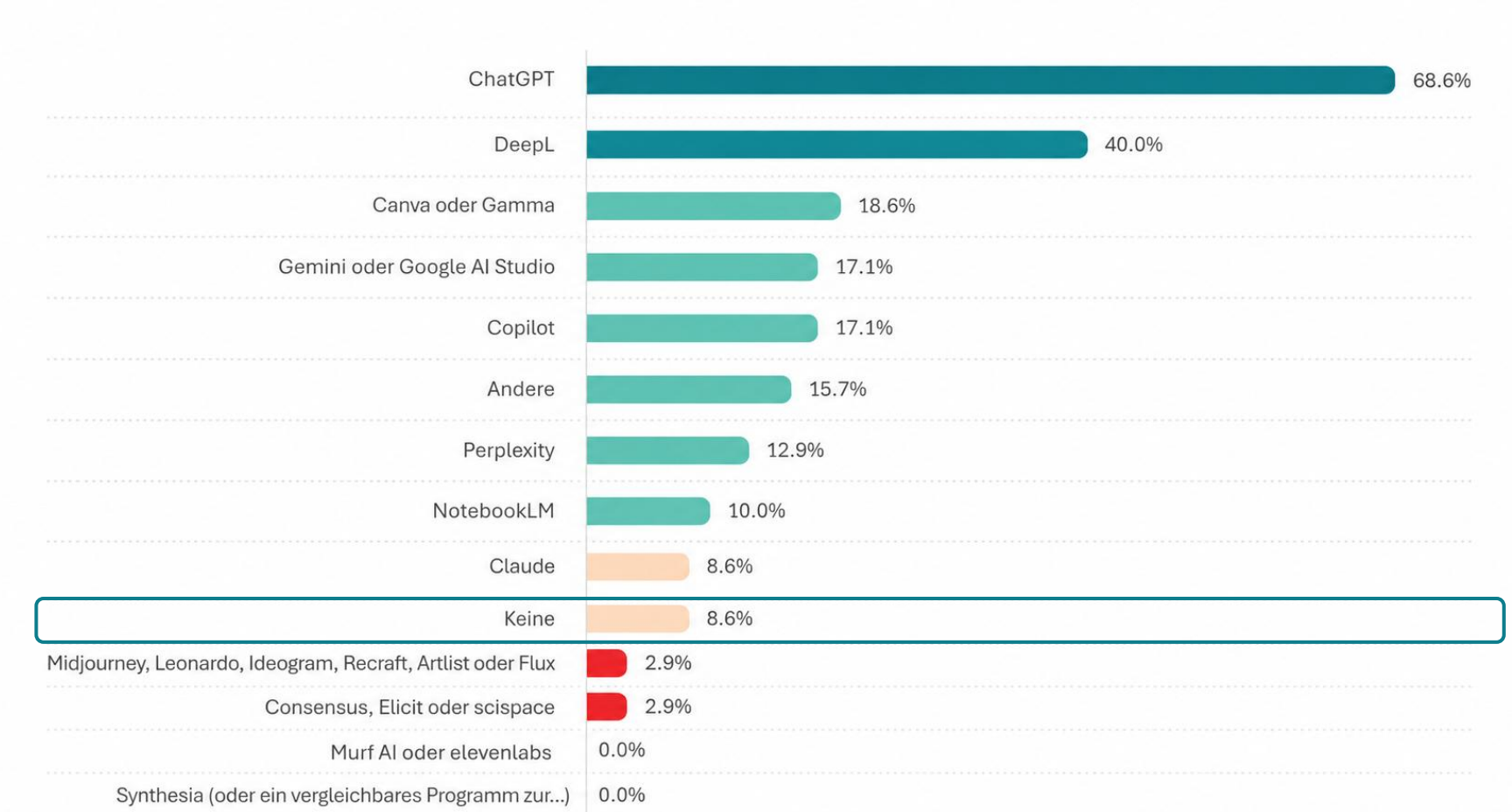


- Teilnehmende: 70 Fachpersonen aus Zürich und Aargau
- Zeitraum: April - Mai 2026

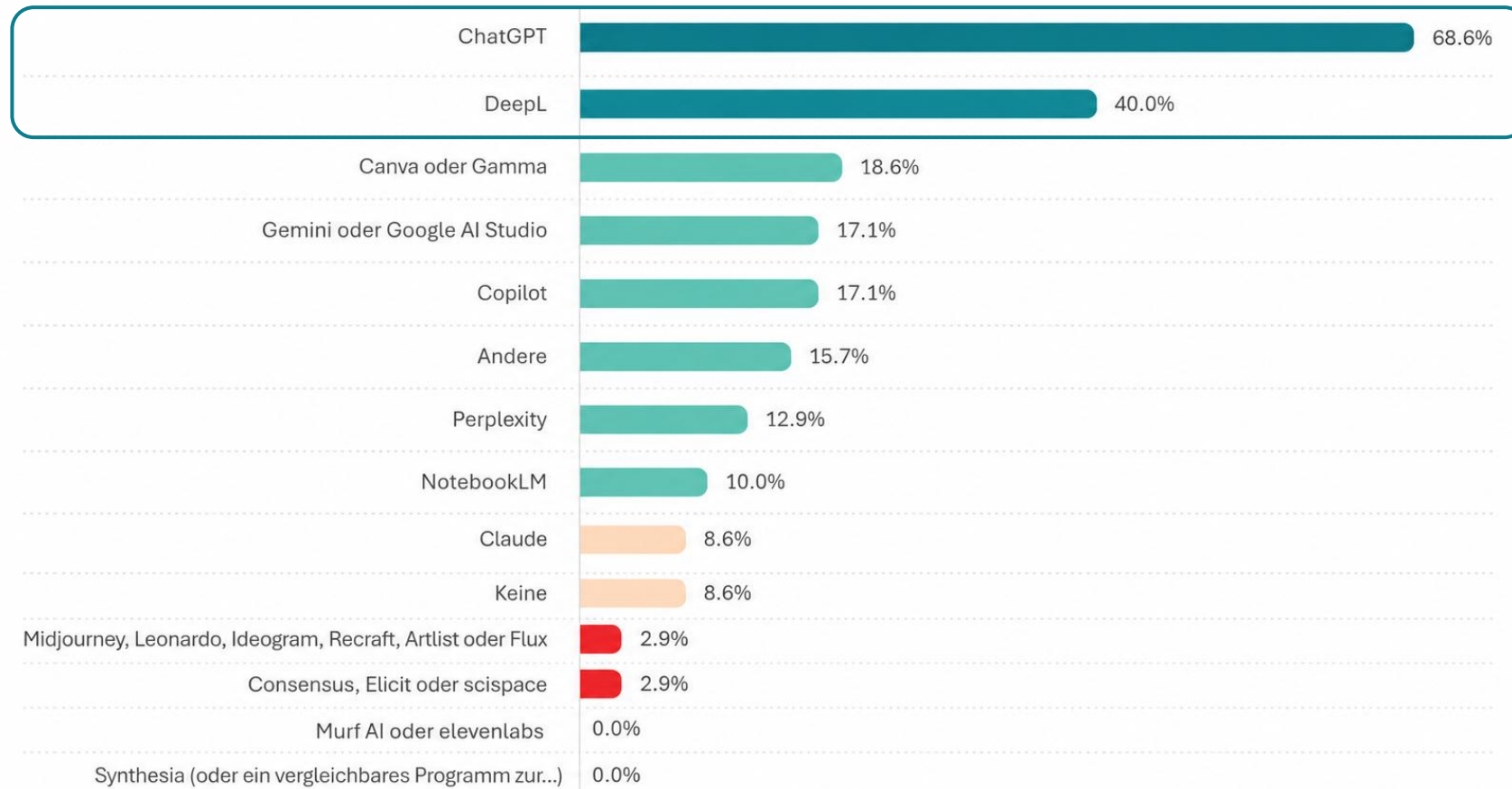
Wie stehst du dem Einsatz von KI in der Präventionsarbeit gegenüber?



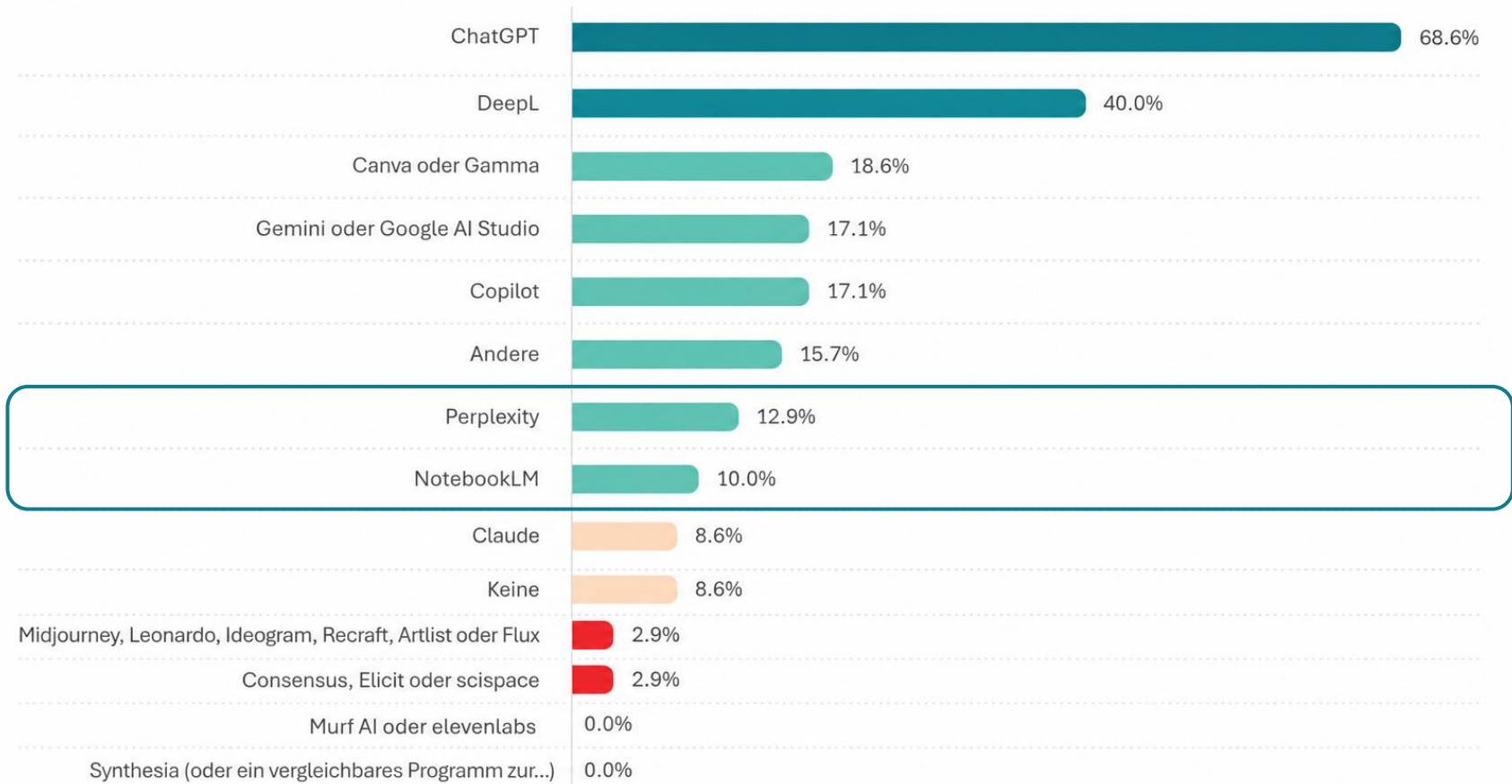
Wofür hast du KI-Anwendungen in den letzten 12 Monaten genutzt?



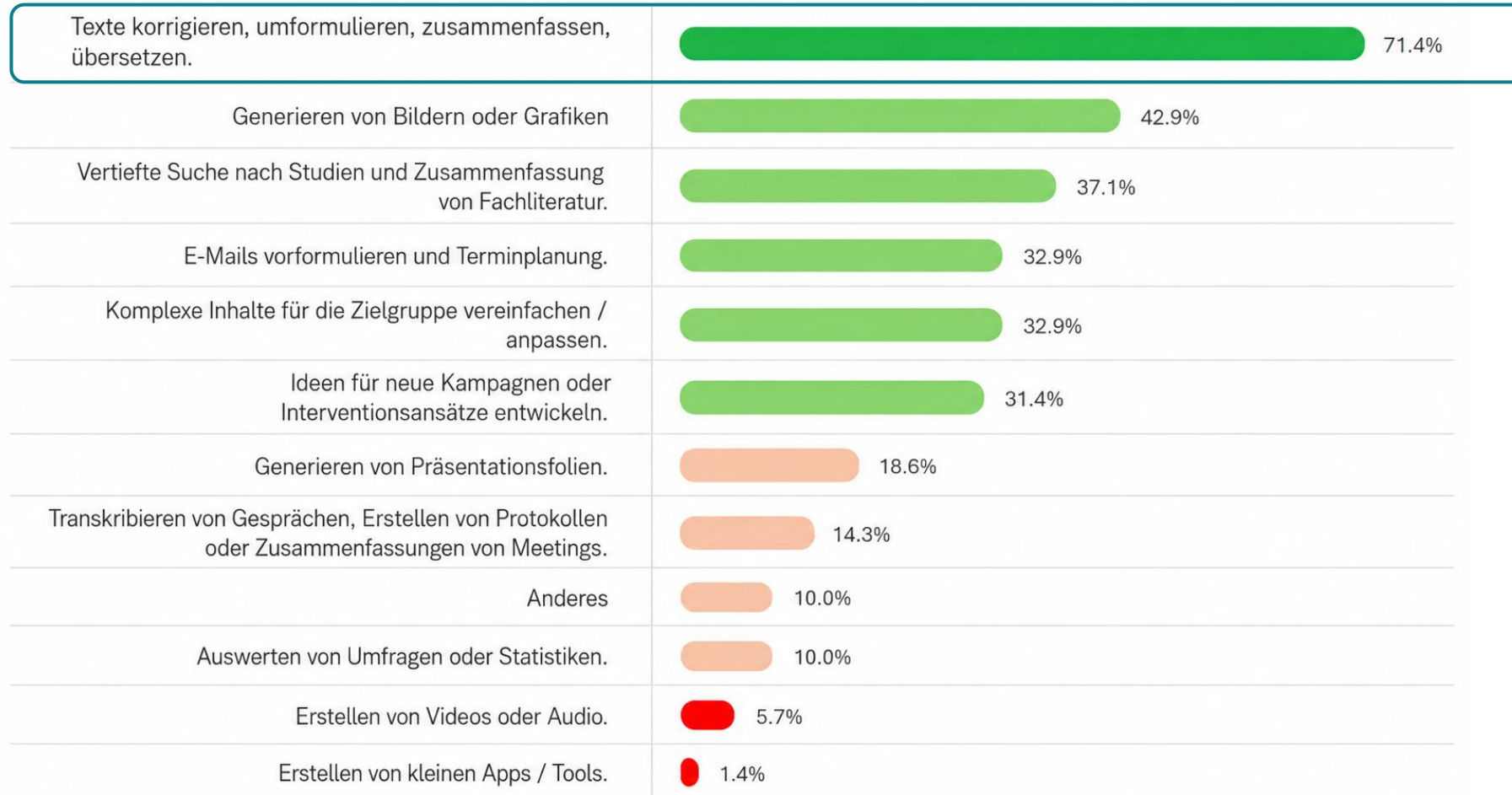
Wofür hast du KI-Anwendungen in den letzten 12 Monaten genutzt?



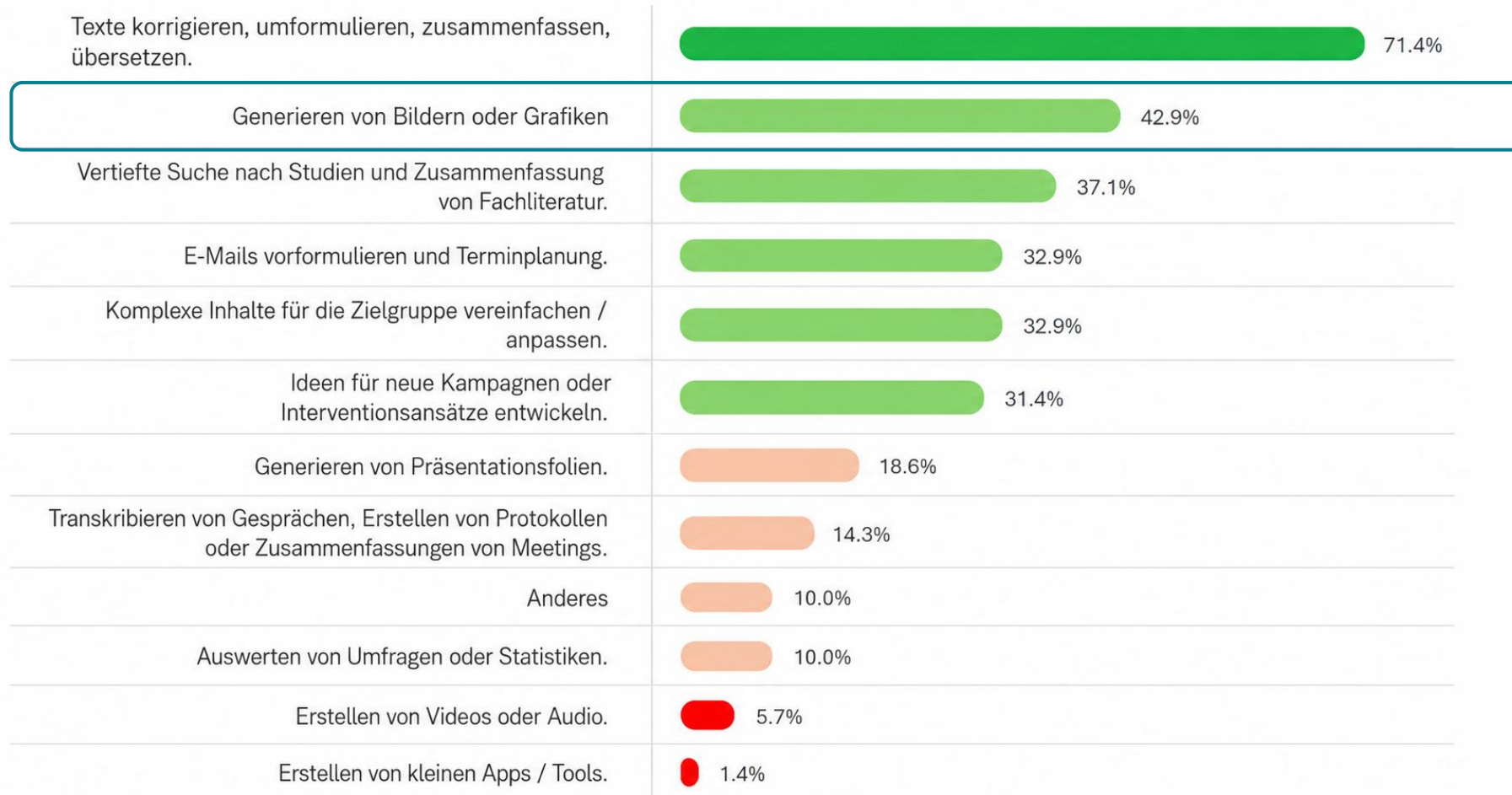
Wofür hast du KI-Anwendungen in den letzten 12 Monaten genutzt?



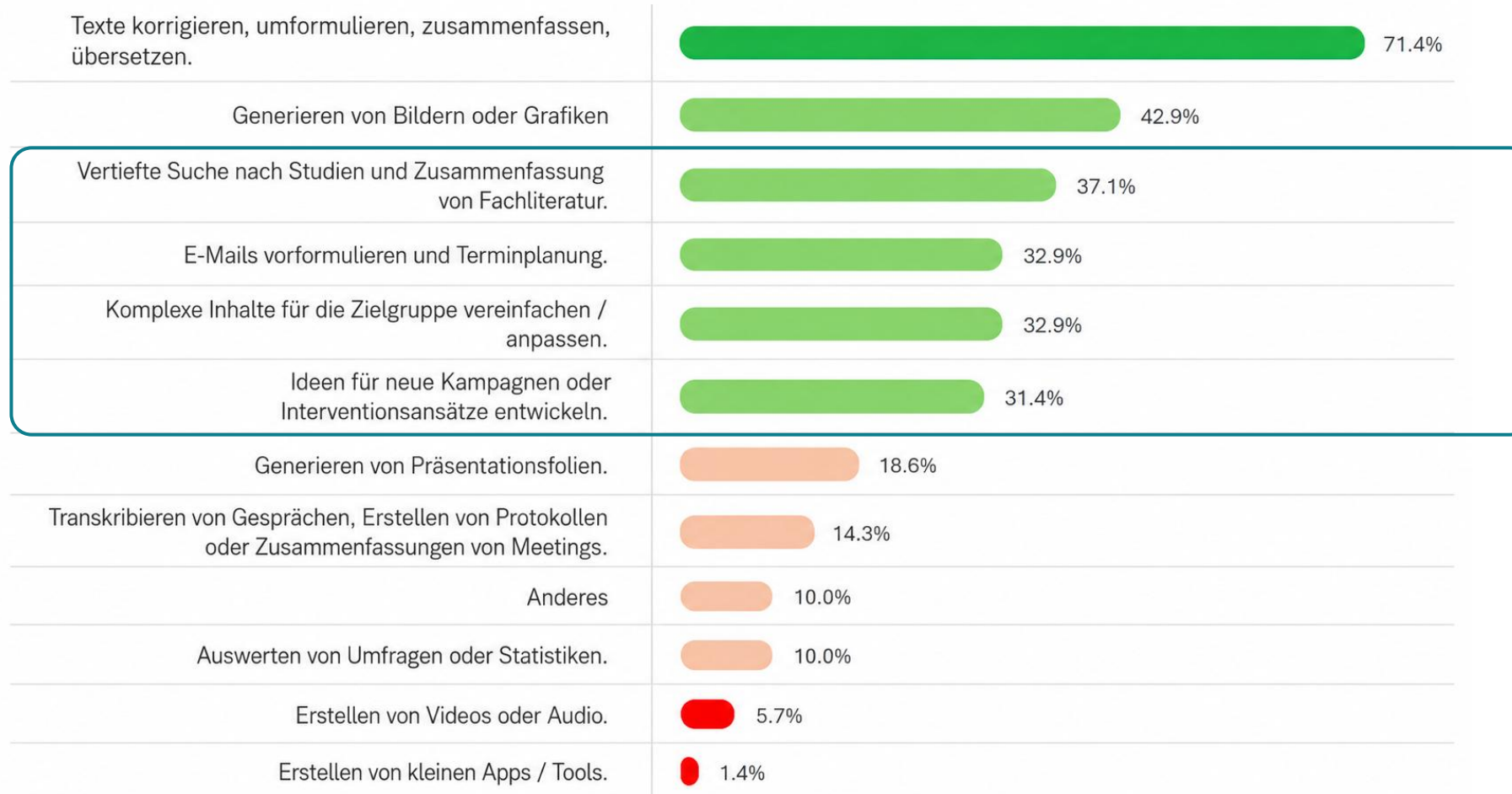
Wofür hast du KI-Anwendungen in den letzten 12 Monaten genutzt?

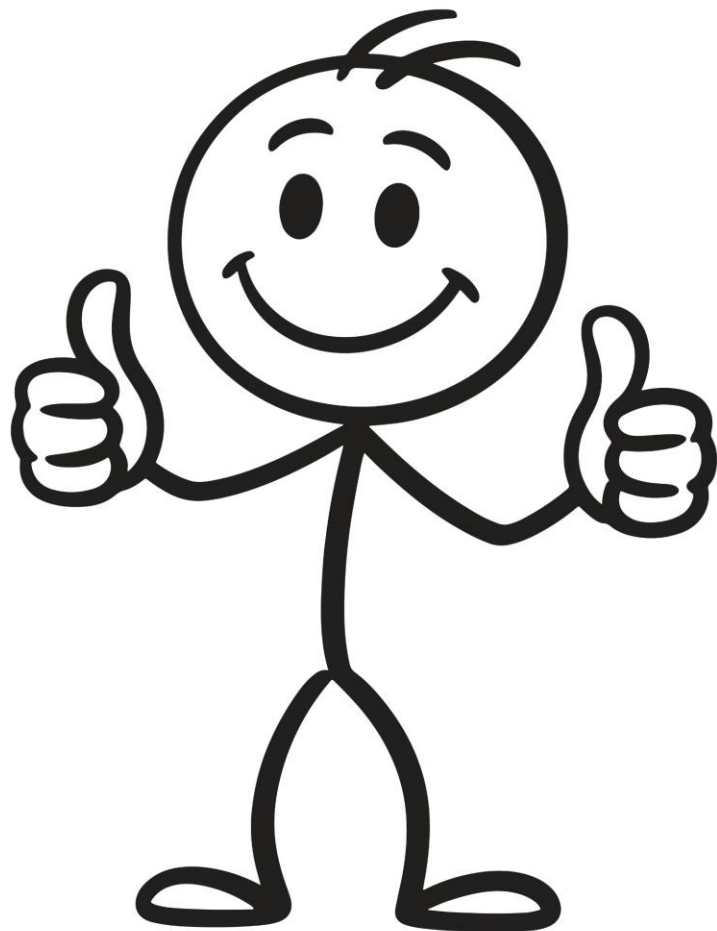


Wofür hast du KI-Anwendungen in den letzten 12 Monaten genutzt?



Wofür hast du KI-Anwendungen in den letzten 12 Monaten genutzt?







Konzeptionelle Entwicklung von Angeboten

Anwendungsbeispiel 1

Herausforderung



- Aktivitäten vorschlagen, die suchtpreventiv wirken.
- Wichtige Schutzfaktoren:
 - Positives Klassenklima stärken,
 - Gemeinschaftsgefühl fördern,
 - konstruktiv mit Stress umgehen,
 - Lernen, Nein zu sagen ...
 - ...

KI als Assistent (Gemini)



- Prompt (Kontext geben)
 - **Ergebnis:** Mein Ziel ist ein neues Angebot, das aus mehreren suchtpreventiven Aktivitäten für Schulklassen besteht.
 - **Zielgruppe und Setting:** Die Zielgruppe sind Schüler*innen der Sekundarstufe 1 im Alter von 11 bis 15 Jahren. Die Aktivitäten sollten für die überwiegende Mehrheit der Jugendlichen durchführbar sein.
 - **Auflagen:** Die Aktivitäten müssen mit dem Schulalltag kompatibel sein und jeweils maximal eine Unterrichtsstunde in Anspruch nehmen. Die dafür benötigten Materialien sollten grösstenteils in der Klasse vorhanden sein.
 - **Ziel:** Sie dienen dazu, Schutzfaktoren wie ein positives Klassenklima, gegenseitigen Respekt, Stressprävention und die Fähigkeit, „Nein“ zu sagen, zu fördern. Die letzten Aktivitäten werden Suchtthemen direkt ansprechen.
 - **Start:** Beginnen wir mit der ersten Aktivität. Sie sollte primär dazu dienen, ein positives Klassenklima zu schaffen. Schlage mir bitte vier Aktivitäten vor und beschreibe den Ablauf jeweils kurz.

KI als Assistent (Gemini)



- Output der KI
 - **Komplimente:** „Das ist ein hervorragender Ansatz. Eine starke Klassengemeinschaft ist einer der effektivsten Schutzfaktoren in der Suchtprävention. (...)“
 - **Vorschläge für Aktivitäten:**
 - Das "Warme Dusche"-Plakat
 - Das Gemeinsamkeiten-Netz
 - Die Eisschollen-Rettung
 - Das Ressourcen-Wappen
 - **Fazit:**
 - Alle Aktivitäten wirken auf den ersten Blick überzeugend.
 - Die wenigsten sind aber für den Einsatz sinnvoll.
 - Kreative Arbeit, um daraus praxistaugliche Aktivitäten zu erarbeiten.
 - Statistik: Ganzer Chatverlauf: ca. 200 A4-Seiten

Evaluation



- Ergebnis: 7 Aktivitäten
- Aktivitäten in Schulklassen zu testen
- Onlinestellung der Aktivitäten: Bis Ende 2026

Deep Research

Anwendungsbeispiel 2

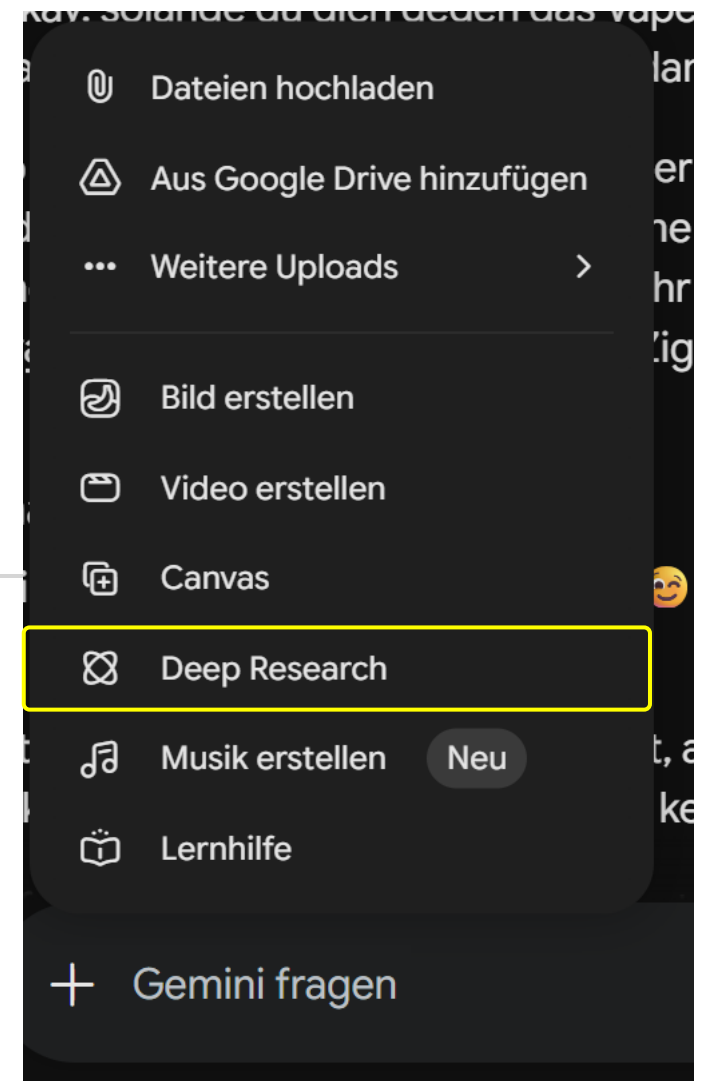
Herausforderung



- Neues Vape-Quiz (Jahr 2026)
- Gesundheitsrisiken des Vape-Konsums erfassen

Ablauf

- Deep Research (Output: Bericht)
- Prompt (Kontext geben):
 - **Ziel:** Ich bereite ein Quiz für Jugendliche zum Thema Vapen vor. Eine Frage beschäftigt sich mit den gesundheitlichen Auswirkungen des Vapens.
 - **Auflagen:**
 - Recherchiere in der *Fachliteratur*, und zwar nur in *professionellen, hochwertigen Quellen* aus *Reviews* und *Metaanalysen* der letzten *fünf Jahre*, welche negativen Folgen durch den Vape-Konsum zu erwarten sind.
 - Unterscheide dabei zwischen kurz- und langfristigen Folgen und schätze das Risiko ein (z. B. niedrig, moderat, hoch, unklar).
 - Nenne die Quellen.
 - **Output:** Stelle die Ergebnisse tabellarisch vor.



Umfassende Analyse der gesundheitlichen Auswirkungen elektronischer Nikotinabgabesysteme: Eine klinische und toxikologische Bestandsaufnahme auf Basis systematischer Übersichtsarbeiten und Metaanalysen

Februar 2026

Übersicht bestätigter Gesundheitsschäden durch E-Zigarettenkonsum

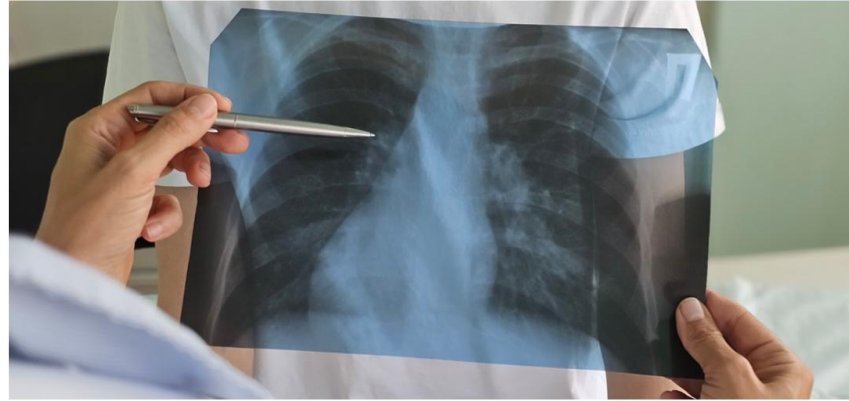
		Risiko	Evidenzbasis
❤️ Kardiovaskuläre Auswirkungen			
Akuter Anstieg von Herzfrequenz & Blutdruck	Kurzfristig	Sehr gross	Metaanalytisch gesichert (MD 11-12 Einheiten) ¹⁰
Endotheliale Dysfunktion (Gefäßwandschäden)	Kurz- bis langfristig	Gross	Substanziell; biochemisch nachgewiesen ²
Erhöhtes Risiko für Myokardinfarkt (Herzinfarkt)	Langfristig	Gross	Signifikante OR-Steigerung (1,53 bis 2,52) ⁹
Arterielle Gefäßsteifigkeit	Langfristig	Gross	Chronische Belastung führt zu Remodeling ²
👃 Respiratorische Auswirkungen			
Reizung der Atemwege (Husten, Kurzatmigkeit)	Kurzfristig	Sehr gross	Häufigste berichtete Nebenwirkung ¹²
EVALI (Schwere akute Lungenschädigung)	Kurzfristig	Gering	Selten, aber lebensbedrohlich; produktabhängig ¹³
Erhöhte Inzidenz von Asthma & Bronchitis	Langfristig	Gross	Moderat gesichert; statistische Korrelation ²
Beeinträchtigung der Lungenfunktion (COPD-Risiko)	Langfristig	Moderat	Hinweise auf Gewebeumbau; Langzeitdaten im Aufbau ⁸
🧬 Onkologie & Genetik			
DNA-Schäden & Strangbrüche (Genotoxizität)	Kurz- bis langfristig	Gross	Substanziell in Biomarker- & Zellstudien ⁴
Oxidativer Stress in Lungen- & Mundzellen	Kurz- bis langfristig	Gross	Durch Carbonyle und Metalle induziert ⁴
Karzinogenes Potenzial (Lungen- & Rachenkrebs)	Langfristig	Unklar	Vorliegen von Kanzerogenen; Latenzzeit zu kurz für Beweis ³


🦷 Mund- & Zahngesundheit			
Orale Dysbiose & Infektionsrisiko (Candida)	Kurzfristig	Gross	Veränderung der Mikroflora nachgewiesen ²⁴
Erhöhtes Kariesrisiko	Langfristig	Gross	Durch Zuckerzusätze und Xerostomie ²⁰
Parodontitis & alveolarer Knochenabbau	Langfristig	Gross	Statistisch signifikant bei Vapern ²³
🧠 Systemische & Sonstige Risiken			
Nikotinabhängigkeit & Suchtentwicklung	Kurzfristig	Sehr gross	Neurobiologisch konklusiv ²
Beeinträchtigung der fetalen Entwicklung	Langfristig (fötal)	Sehr gross	Toxikologisch gesichert für Nikotin ³
Akute Nierenschädigung (AKI) / Albuminurie	Kurz- bis langfristig	Moderat	Aufkommende Evidenz (Studien 2024/25) ²¹
Verletzungen durch Akku-Explosionen	Kurzfristig	Gering	Technisches Versagen; schwerwiegende Folgen ²
Akute Nikotinvergiftung (Verschlucken)	Kurzfristig	Gering	Besonders bei Kindern; potenziell tödlich ²

Referenzen

1. E-Zigaretten: Alles andere als harmlos - BfR, Zugriff am Januar 28, 2026, <https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/e-zigaretten-alles-andere-als-harmlos/>
2. E-Zigaretten und Tabakerhitzer – ein Überblick - Deutsches ..., Zugriff am Januar 28, 2026, https://www.dkfz.de/fileadmin/user_upload/Krebspraevention/Download/pdf/Buecher_und_Berichte/2020_E-Zigaretten-und-Tabakerhitzer-Ueberblick.pdf
3. Health Risks of E-Cigarettes - Deutsches Krebsforschungszentrum, Zugriff am Januar 28, 2026, https://www.dkfz.de/fileadmin/user_upload/Krebspraevention/Download/pdf/FzR/FoS_2024_E-Cigarettes.pdf
4. Evidence update on the cancer risk of vaping e-cigarettes: A ..., Zugriff am Januar 28, 2026, <https://www.tobaccoinduceddiseases.org/Evidence-update-on-the-cancer-risk-of-vaping-e-cigarettes-A-systematic-review.192934.0.2.html>
5. Health Effects of Vaping | Smoking and Tobacco Use - CDC, Zugriff am Januar 28, 2026, <https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/health-effects.html>

Überprüfung durch eine medizinische Fachperson



Welche dieser gesundheitlichen Probleme  sind zu erwarten, wenn man Vapes dampft?

Hinweise zur Beantwortung dieser Frage findest du auf feel-ok.ch/vape

- Ein höheres Risiko für einen Herzinfarkt
- Gereizte Atemwege (Husten, Kurzatmigkeit)
- Bronchitis (eine schwere Entzündung der Bronchien in der Lunge)
- Parodontitis (chronische Entzündung des Zahnfleisches und des Kieferknochens)
- Schäden am Erbgut (DNA)
- Schäden an den Blutgefäßen
- Asthma
- Gestörte Entwicklung des Babys im Mutterleib

 Antwort prüfen

*Aufrufe bis Mai 2026:
ca. 4'700*

App programmieren

Anwendungsbeispiel 3

Ausgangslage

- Geldspiel:
 - Technisch und inhaltlich veraltet
 - Nicht Smartphone-tauglich
- Neuprogrammierung (ohne KI)
 - 3 Wochen Zeit
 - Mehr als CHF 15'000

Ohne Rauchen hättest du in einem Jahr **CHF 2135.25** zur Verfügung. Mit diesem Geld könntest du dir etwas anderes leisten.

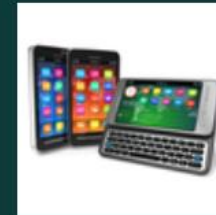
Klicke auf alles was dich interessiert. Du kannst auch die Preise ändern.

Noch verfügbares Geld: CHF 2135.25

Skateboard



Handy / Monat



In der Kneipe



Tablet-PC



Schmuck



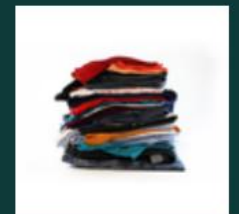
Pizza, Getränk



Katze



Kleider



Lösung: Vibe Coding mit chatGPT 5.5

- **Prompt:**
 - **Form:** Nutze das beigefügte Bild als Grundlage. Programmiere in Cold Fusion. Alles in einer Datei. Responsiv. Verwende folgende Farben: #edf1f2, #75d2d4, #4cb3b6, #1d7f82, #164e50, #f7c7a7, #ee7023. Das Design soll modern und funktional sein.
 - **Funktion:** Die Nutzenden können angeben, wie viele Zigaretten sie pro Tag rauchen, seit wie vielen Jahren sie rauchen und wie viele Zigaretten sie insgesamt geraucht haben. Unten erscheint das Ergebnis der Kosten pro Tag, Woche, Monat, Jahr und nach zehn Jahren. In der App gibt es auch einen Bereich, in dem man angeben kann, was man sich sonst leisten könnte, wenn man nicht rauchen würde, und zwar jährlich sowie nach zwei, fünf und zehn Jahren. Dabei können Wünsche umbenannt, gelöscht und die Häufigkeit eingegeben werden. Wenn das Geld nicht genügt, erscheint ein Pop-up mit der Meldung „Geld ist aufgebraucht“. Die Ergebnisse können als PDF exportiert werden.

Geld weg? Rauch-Check!

Wie viel kostet dich dein Zigarettenkonsum tatsächlich?

Konsum eingeben

Wie viele Zigaretten rauchst du pro Tag?

Kosten berechnen

Pro Tag, Woche, Monat, Jahr und über längere Zeit.

Wünsche planen

Was du dir stattdessen leisten könntest.

Dein Konsum

Zigaretten pro Tag

Schweizer Durchschnitt von jenen, die rauchen: ca. 13 Zigaretten pro Tag

13

Preis pro Packung mit 20 Stück

Richtwert Schweiz: CHF 9.50

CHF 9.50

Seit wie vielen Jahren rauchst du?

Für die Berechnung der bisherigen Ausgaben

5 Jahre

Ablauf

- Nach 5 Minuten: Erste Version war bereit.
- Testing sowie gestalterische / funktionale Anpassungen:
 - 5 Stunden.
- Evaluation in Schulklassen:
 - Benutzerfreundlichkeit und Lesson learned.
- Nach 2-3 Arbeitstagen war der Taschenrechner bereit...
- Warum doch nicht das Spiel auch auf Vapes und Snus erweitern?

Geld weg? Rauch-Check!
Wie viel kostet dich dein Zigarettenkonsum tatsächlich?

Konsum eingeben
Wie viele Zigaretten rauchst du pro Tag?

Kosten berechnen
Pro Tag, Woche, Monat, Jahr und über längere Zeit.

Wünsche planen
Was du dir stattdessen leisten könntest.

Dein Tabakkonsum

Zigaretten pro Tag
Schweizer Durchschnitt von jenen, die rauchen: ca. 13 Zigaretten pro Tag **13 Stück**

Preis pro Packung mit 20 Stück
Richtwert Schweiz: CHF 9.50 **CHF 9.50**

Seit wie vielen Jahren rauchst du?
Für die Berechnung der bisherigen Ausgaben **5 Jahre**

Deine Tabakkosten

CHF 2'254 pro Jahr

Pro Tag	CHF 6
Pro Woche	CHF 43
Pro Monat	CHF 188
In 10 Jahren	CHF 22'539
Bisher ausgegeben	CHF 11'269

Was du dir ohne Zigaretten jedes Jahr leisten könntest

Mit dem Geld, das du sparst, wenn du nicht rauchst, kannst du dir Wünsche erfüllen:

Für Wünsche verfügbar	CHF 2'254
Bereits verplant	CHF 135
Noch übrig für Wünsche	CHF 2'119

● GELD WEG?

Was Nikotinprodukte kosten

Unsere drei Rechner zeigen dir, was Vapes, Snus und Zigaretten wirklich kosten – und was du dir stattdessen leisten könntest.



Vape-Check

Berechne die Kosten für Vapes, Kartuschen oder Tankfüllungen – pro Woche, Jahr und über längere Zeit.



Snus-Check

Berechne, wie viel Snus oder Nikotinbeutel kosten und wie sich kleine Ausgaben mit der Zeit summieren.



Rauch-Check

Berechne, wie viel Zigaretten pro Tag kosten – pro Woche, pro Jahr, in zehn Jahren und insgesamt.



Die Checks-Tools

- feel-ok.ch/taschenrechner

perplexity.ai

Sind Vapes für Jugendliche eine geeignete Strategie, um mit dem Rauchen von Zigaretten aufzuhören?

2 Schritte abgeschlossen >

Nein — für Jugendliche sind Vapes **keine geeignete Strategie**, um mit dem Zigarettenrauchen aufzuhören. Fachstellen und Präventionsangebote raten Jugendlichen eher dazu, **komplett mit Nikotin aufzuhören**, statt auf E-Zigaretten umzusteigen, weil Vapes schnell abhängig machen und den Einstieg in weiteren Nikotinkonsum erleichtern können. srf +2

Warum das problematisch ist

Vapes enthalten häufig Nikotin, das bei Jugendlichen besonders schnell zu Abhängigkeit führen kann, während das Gehirn sich noch entwickelt. Zudem sind die langfristigen gesundheitlichen Folgen für junge Menschen nicht ausreichend geklärt, und Präventionsstellen warnen ausdrücklich vor den Risiken für Jugendliche. vape-aware +2

Was stattdessen sinnvoll ist

Für Jugendliche ist der wirksamere Weg: ganz mit Zigaretten und Vapes aufhören, einen festen Stoppzeitpunkt setzen und typische Auslöser im Alltag planen, etwa Situationen mit Freundeskreis oder Stress. Unterstützend helfen Gespräche mit Vertrauenspersonen, schulische Beratung, Hausärztinnen und Hausärzten oder Suchtberatungsstellen. fee1ok +3

Merksatz

Bei Erwachsenen, die bereits stark rauchen, werden E-Zigaretten teils als weniger schädliche Übergangslösung diskutiert; für Jugendliche gilt das aber nicht als geeignete

Ausstiegstrategie. praevention.polizei-bw +1

Wie können wir KI in der Tabakprävention einsetzen?

Danke

4.6.2026