



## Gefahr durch Würgespiele unter Kindern und Jugendlichen

Würgespiele führen zu Sauerstoffmangel im Gehirn. Bei jedem Strangulationsversuch sterben einige tausend Hirnzellen ab. Der zeitweilige Verlust des Bewusstseins kann mit schweren bleibenden gesundheitlichen Schäden oder sogar tödlich enden. Selbststrangulation kann süchtig machen.

### Allgemein

Würgespiele sind Erstickungsspiele, die von Kindern und Jugendlichen im Alter von 5-18 Jahren in Schulen und in der Freizeit durchgeführt werden. Würgespiele sind kein neues Phänomen und haben auch schon zu Todesfällen geführt. Hierbei kommt es durch rasche Atmung, Druck auf die Brust und Würgen von Hand oder mit Hilfsmitteln zu einem Sauerstoffmangel im Gehirn, welcher zu einem rauschartigen Zustand und einer Ohnmacht führt. Unter den Jugendlichen werden Informationen zu Würgespielen über persönlichen Kontakt und über digitale Medien verbreitet. Sie werden in der Gruppe oder alleine auf der Suche nach dem «Kick», als Mutprobe oder aus Neugier durchgeführt. Bei Gruppen machen die beteiligten Kinder und Jugendlichen nicht immer freiwillig mit.

#### Beratung und Hilfe erhalten Sie beim:

Hausarzt/Hausärztin

Kinderarzt/Kinderärztin

Schulpsychologischen Dienst  
Tel. 041 666 62 55

Schulsozialarbeit

Jugend- und Familienberatung  
Tel. 041 666 62 56

Schulgesundheitsdienst  
Tel. 041 666 64 70

#### Weitere Begriffe

Weitere Begriffe für Würgespiele unter Kindern und Jugendlichen sind auch «Ohnmächterlis», «Bio-Kiffen», «Choking Game», «Jeu du Foulärd», «Fainting Game», «Tomate», «Frosch», «Lungenspiel», «Koma», «Kosmos», «indischer Traum», «blauer Traum», oder «Piloten-Test».

### Gesundheitliche Gefahren

Würgespiele sind lebensgefährlich, meist wissen die Beteiligten aber nicht, dass sie ihr Leben riskieren. Es kommt dabei durch eine Abnahme der Blutzufuhr zu einem Sauerstoffmangel im Gehirn. Die Folge kann eine Schädigung des Gehirns mit epileptischen Anfällen bis zu Koma und Tod sein. Bei Bewusstlosigkeit können Kinder und Jugendliche stürzen und dabei Knochenbrüche, Schädel- und Hirnverletzungen erleiden. Das berauschende Gefühl der Würgespiele kann auch zur Sucht werden, was das Risiko für gesundheitliche Schäden weiter erhöht.

### Anzeichen

Oft bemerken Eltern oder Betreuungspersonen nicht, dass Kinder und Jugendliche solche «Spiele» durchführen. Anzeichen wie blutunterlaufene Augen, Konzentrationschwächen, Klagen über Kopf- oder Ohrenscherzen sowie Flecken und Abdrücke (Druckspuren/Abschürfungen) am Hals, ohne Grund herumliegende Seile oder auffällige Fragen oder Andeutungen über Auswirkungen und Gefahren von Würgen können darauf hinweisen.

### Massnahmen

Kindern und Jugendlichen sind die tödlichen Gefahren von Würgespielen meist nicht bekannt bzw. bewusst. Es ist wichtig, dass Eltern, aber auch Lehrerinnen und Lehrer über die Gefahren aufklären und offen mit dem Thema umgehen. Bei ersten Anzeichen sollten Kinder oder Jugendliche direkt darauf angesprochen werden. Vorfälle von Würgespielen sollten der Schule gemeldet werden, da wahrscheinlich noch andere Kinder und Jugendliche im Umfeld betroffen sind.

### Verlauf/Prognose

Bei Kindern und Jugendlichen, die bereits Erfahrungen mit Würgespielen haben und diese trotz Aufklärung verharmlosen und fortsetzen möchten, sollte psychologische Hilfe gesucht werden.