

Was bedeutet eine Legalisierung von Cannabis?

Konsum und Besitz von Cannabis sind in Deutschland seit 01.04.2024 für Erwachsene legal und nicht mehr strafbar. Der Konsum und Besitz von Cannabis sind für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren nicht erlaubt, werden aber nicht mehr strafrechtlich verfolgt.



Quellen und weitere Infos:

<https://deximed.de/patienten>

<https://www.drugcom.de>

<https://www.quit-the-shit.net/qts/>

<https://www.cannabispraevention.de/>

Dr. Marlies Karsch-Völk ist Allgemeinärztin und erstellt als Chefredakteurin von Deximed (www.deximed.de/patienten) hauptberuflich medizinische Informationen für Ärzt*innen und Patient*innen. Die **Gesundheitsinfos von Dr. K.** sind aktuell, wissenschaftsbasiert und unabhängig. Sie enthalten keine offene oder versteckte Werbung. Die Autorin hat keine Interessenkonflikte und keinen Vorteil davon, eine bestimmte Behandlung zu empfehlen. Diese Information ersetzt keine ärztliche Beratung. Die Inhalte und Zeichnungen sind urheberrechtlich geschützt. Weitere Infos: www.gesundheitsinfos-dr-k.de

Stand: 12.01.2025

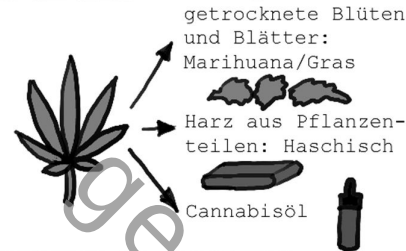


Lass uns über Cannabis reden.



© Dr. Marlies Karsch-Völk

Aus der Hanfpflanze Cannabis sativa werden verschiedene Rauschprodukte hergestellt:



Cannabis ist in Deutschland und weltweit die am häufigsten konsumierte ehemals illegale Droge. Immer mehr Menschen konsumieren Cannabis.

Schon einmal Cannabis probiert haben im Alter von...

12-17 Jahren:
ca. 8 %



18-64 Jahren:
ca. 35 %



Wie wird Cannabis konsumiert?

Der Wirkstoff Tetrahydrocannabinol (THC) löst den Rausch aus.

THC-Gehalt verschiedener Cannabisprodukte:

Marihuana		→	7-11 %
Haschisch		→	11-19 %
Neuere Cannabis-Züchtungen		→	bis 30 %
Cannabisöl		→	50-70 %

Man kann Cannabisprodukte als Rauch oder Dampf inhalieren oder essen.

Inhalieren

Joint (mit Tabak)

Pfeife

Vaporisator

Bong

Essen

z. B. Haschkekse

Wie wirkt Cannabis?

Die Wirkung kann sehr unterschiedlich sein. Als positiv werden folgende mögliche Effekte erlebt:

Entspannung
Verstärkte
Sinnesindrücke
Gesprächigkeit
Lachanfalle
Beruhigung



Als negativ werden folgende mögliche Effekte erlebt:

Rote Augen
Trockener Mund
Herzrasen
Schwindel
Müdigkeit
Heißhunger
Beeinträchtigte
Koordination
Konzentration
Reaktion
Angst, Panik, Wahn



Der Rausch erreicht seinen Höhepunkt nach 20-30 Minuten und klingt nach einigen Stunden ab.
Danach können Reaktion und Konzentration noch bis zu 24 Stunden und das Kurzzeitgedächtnis bis zu 2 Tage lang gestört sein.
Alkohol oder andere Drogen verstärken diese Effekte



Autofahren unter Cannabis-Einfluss ist für Fahrer*innen unter 21 Jahren verboten. Die Unfallgefahr ist auch auf dem Fahrrad erhöht!
THC wird langsam abgebaut und kann tagelang in Blut und Urin nachgewiesen werden.



Was sind Langzeitwirkungen von Cannabis?

Langzeitwirkungen treten nach längerem und regelmäßigem Konsum von Cannabis auf. Das Risiko hängt ab von Menge und Stärke des konsumierten Cannabis. Es gibt starke Unterschiede von Person zu Person.

- Abhängigkeit (Sucht)
- Kontrollverlust, zunehmender Konsum
- Chronische Bronchitis
- Asthma
- Probleme in der Schule/am Arbeitsplatz
- Probleme im sozialen Umfeld
- Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörung
- Persönlichkeitsveränderungen
- Angststörung
- Depression
- Risiko für psychische Erkrankungen

Wann haben wir uns zuletzt unterhalten, ohne dass du beikifft warst?

Weiß nich.



Was ist eine Cannabis-Abhängigkeit?

Wenn du abhängig bist, schaffst du es nicht, weniger Cannabis zu konsumieren oder damit ganz aufzuhören.

Du musst ständig an die Droge denken und erlebst Entzugssymptome, wenn du nicht konsumierst, z. B. Unruhe, Schlafstörungen, Depression, Angst.



Hallo? Hörst du mir zu?

9-15 % der Cannabis-Konsumierenden werden abhängig. Das Risiko für eine Abhängigkeit ist bei Konsum in der frühen Jugend, häufigem Konsum und Einnahme weiterer Drogen erhöht. Viele Konsumierende werden auch nicht abhängig, daher hat dein Umfeld vielleicht kein Verständnis für Suchtprobleme. Lass dich nicht beirren!

Nein, danke. Ich hör auf.

Hä??? Wirst du jetzt Spießer?



Wie kann ein Cannabis-Entzug gelingen?

Wenn du merkst, dass du abhängig bist, und mit dem Konsum aufhören möchtest, sprich mit einer erwachsenen Person und deiner Ärztin.

Ich habe ein Problem. Ich schaffe es nicht alleine, mit dem Kiffen aufzuhören.



Senke deinen Konsum schrittweise. Während des Entzugs spürst du ein starkes Verlangen, Cannabis zu konsumieren (Craving). Meide Situationen, in denen die Versuchung besonders groß ist. Bei Jugendlichen dauert der Entzug 4-12 Wochen. Informiere dich bei Beratungsstellen oder online, z. B. bei quit-the-shit.net. Eine Psychotherapie kann dir helfen.



Empfehlungen für weniger schädlichen Konsum

Ganz wichtig: Es gibt keinen sicheren Konsum. Kein Cannabis zu konsumieren, ist der sicherste Weg. Wenn du Cannabis konsumieren willst, gibt es einige Regeln zu beachten, um das Risiko für negative Folgen zu verringern.

1. Möglichst spät damit anfangen, d. h. ab 18 Jahren.
2. Cannabis mit niedrigem THC-Gehalt konsumieren.
3. Tabak vermeiden, der schädigt die Atemwege.
4. Tiefe Inhalation vermeiden.
5. Nur gelegentlich konsumieren.
6. Kein Cannabis im Straßenverkehr.
7. Kein Mischkonsum, z. B. mit Alkohol.



Wer soll kein Cannabis konsumieren?

Bei manchen Menschen besteht ein erhöhtes Risiko für Gesundheitsschäden durch Cannabis. Sie sollten kein Cannabis konsumieren. Das gilt für:

Kinder

Schwangere

Personen mit Erkrankungen von Herz und Gefäßen

Personen mit Depression



Personen, die an einer Psychose (z. B. Schizophrenie) leiden oder nahe Verwandte mit Psychose haben.

Personen, die bereits von einer anderen Substanz abhängig sind.