Stand: 01.07.2024

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

INFORMATIONEN ZU CANNABIS

zur Weitergabe an Mitglieder von Cannabis-Anbauvereinigungen

Cannabis ist eine **psychoaktive Substanz** und kann als solche eine **Veränderung der Wahrnehmung, des Denkens, Fühlens und Handelns** bewirken. Insbesondere bei höherer Konsummenge kann es zu gesundheitsschädigenden Überdosierungen kommen. Bedenken Sie: **Der Konsum psychoaktiver Substanzen ist immer mit Risiken verbunden!** Für Minderjährige sind der Erwerb, Besitz und Anbau von Cannabis weiterhin verboten! **Die Weitergabe von Cannabis an Kinder und Jugendliche ist strafbar!**

RECHTLICHE HINWEISE

☞ Der Erwerb von Cannabis-Produkten außerhalb von behördlich zugelassenen Anbauvereinigungen ist strafbar, ebenso die Weitergabe von Cannabis-Produkten an andere Personen, insbesondere an Minderjährige.

☞ **Weitergabemengen** (durch Anbauvereinigungen): **max. 25 Gramm pro Tag an erwachsene Mitglieder.**
Für 18- bis 21-Jährige:
max. 30 Gramm pro Monat mit THC-Gehalt von max. 10 Prozent.
Für Erwachsene ab 21 Jahren:
max. 50 Gramm pro Monat.

☞ **Kein Bedienen von Kraftfahrzeugen unter der Wirkung von Cannabis!**
Im Straßenverkehr gilt künftig der Grenzwert von 3,5 Nanogramm THC je Milliliter Blutserum.
Für Fahranfänger/-innen und unter 21 Jahren gilt ein Cannabis-Verbot.

KEIN CANNABIS KONSUMIEREN SOLLTEN FOLGENDE PERSONEN:

- Jugendliche unter 18 Jahren (der Konsum ist gesetzlich verboten).
- Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Frauen in der Stillzeit.
- Menschen mit erhöhtem Risiko für psychische Gesundheitsprobleme (z.B. bei psychischen und körperlichen Vorerkrankungen und familiärer Vorgeschichte).

WAS IST CANNABIS?

- Cannabis ist ein Hanfgewächs mit psychoaktiven, d.h. das Bewusstsein beeinflussenden, Wirkstoffen.
- Hauptwirkstoff ist das sogenannte Tetrahydrocannabinol (THC). Der THC-Gehalt ist sehr unterschiedlich, je nach Pflanzensorte und Art des Anbaus (Feuchtigkeit, Temperatur, etc.).
- Je höher der THC-Gehalt, desto stärker die Wirkung – und umso größer sind die gesundheitlichen Risiken. Für alle unter 21 Jahren wird Cannabis mit maximal 10% THC ausgegeben.
- Cannabidiol (CBD) ist der Wirkstoff, der am zweithäufigsten in der Cannabispflanze enthalten ist. CBD wird nicht als psychoaktiv eingestuft. Teilweise kann CBD die Wirkung von THC abmildern.
- Cannabis wird meistens in Form getrockneter Cannabisblüten (Marihuana) oder Cannabisharz (Haschisch) konsumiert, manchmal auch in Form diverser Konzentrate. In Anbauvereinigungen darf Cannabis ausschließlich in Reinform, d.h. in Form von Marihuana und Haschisch abgegeben werden.
- Cannabis lässt sich noch Wochen nach dem Konsum im Körper nachweisen.

WIRKUNGEN UND RISIKEN VON CANNABIS

- Cannabis kann von Mensch zu Mensch unterschiedlich wirken. Gefühle – auch negative – können beim Konsum verstärkt werden.
- Mögliche negative Wirkungen von Cannabis: Störungen des Kurzzeitgedächtnisses, Verwirrtheit, Angst, Panik, Erinnerungslücken, sozialer Rückzug sowie Leistungsabfall in Schule, Ausbildung und Beruf.
  Vor allem Menschen, die zum ersten Mal Cannabis konsumieren, sind durch diese negativen Wirkungen gefährdet.
- Es kann zu Beeinträchtigungen der motorischen Koordination, des Gedächtnisses und der Aufmerksamkeit kommen. Dadurch steigt die Unfallgefahr im Straßenverkehr.
- Bei häufigerem oder länger andauerndem Konsum können sich psychische Störungen wie Depressionen und Psychosen entwickeln, insbesondere bei Menschen mit psychischen Vorerkrankungen oder mit einer besonderen Empfindlichkeit für diese Erkrankungen. Zudem besteht das Risiko der Entwicklung einer (insbesondere psychischen) Abhängigkeit.
- Bei höherer Dosierung (bzw. höherem THC-Gehalt) und häufigem Konsum steigt das Risiko für diese negativen Wirkungen.
- Bei jungen Menschen unter 25 Jahren ist das Gehirn noch nicht vollständig ausgereift. Cannabiskonsum kann bis zu diesem Alter die Gehirnentwicklung nachhaltig stören.

☞ **Jedes der hier dargestellten Risiken durch den Konsum von Cannabis gefährdet Sie und ggf. andere Menschen. Besonders riskant ist eine Kombination der genannten Risikofaktoren. Vermeiden Sie deshalb unbedingt die Kombination mehrerer der hier dargestellten riskanten Verhaltensweisen.**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

WICHTIGE HINWEISE ZUM KONSUM VON CANNABIS

- Beachten Sie die dem Produkt beigefügten Informationen und verwenden Sie das Produkt ausschließlich wie dort beschrieben.
- Es gibt keinen vollkommen risikofreien Konsum! Überlegen Sie, ob Sie bereit sind, die in diesem Infoblatt aufgeführten Risiken einzugehen. Am sichersten ist es, kein Cannabis zu konsumieren.
- Konsumieren Sie so wenig und so selten wie möglich. Achten Sie auf einen möglichst niedrigen THC-Gehalt. Bei regelmäßigem oder häufigem Cannabiskonsum kann sich eine Abhängigkeit entwickeln.
- Vermeiden Sie beim Konsum tiefes Einatmen und Luftanhalten, um Ihre Atemwege zu schonen.
- Cannabis kann negative Gefühle verstärken. Konsumieren Sie daher nicht, wenn Sie sich nicht gut fühlen oder unsicher sind.
- Jugendliche und junge Erwachsene haben durch den Konsum von Cannabis ein deutlich höheres Gesundheitsrisiko als Ältere. Der Konsum kann die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigen und stattfindende Reifeprozesse stören. Deshalb sollten 18- bis 25-Jährige besonders vorsichtig im Umgang mit Cannabis sein. Minderjährige sollten gar kein Cannabis konsumieren. Für sie ist der Konsum nach wie vor verboten. Die Weitergabe von Cannabis an Kinder und Jugendliche ist verboten und strafbar.
- Häufig wird Cannabis als selbstgedrehte Zigarette (Joint), mit Tabak gemischt, geraucht. Die dabei entstehenden Schadstoffe des Tabaks (z.B. Nikotin, Teer) sowie der Bestandteile von Cannabis sind eindeutig gesundheitsschädlich. Nikotin macht schnell abhängig und schädigt das Herz-Kreislauf-System. Es besteht das Risiko einer Abhängigkeit von beiden Substanzen. Denken Sie beim Rauchen von Cannabis und Tabak auch an die Gefahren des Passivrauchens.
- Beim Verdampfen von Cannabis, z.B. mit einem „Vaporizer“ (Vaporisator), entstehen keine Verbrennungsgase und vermutlich insgesamt weniger Schadstoffe. Dennoch: alle anderen gesundheitlichen Risiken des Cannabiskonsums bleiben bestehen.
  Wird Cannabis gegessen oder getrunken (im Kuchen, Plätzchen, Tee etc. als sogenannte „Edibles“), setzt die Wirkung langsam bzw. zeitversetzt ein. Wird dann zu viel konsumiert, weil die Dosierung schwierig einzuschätzen ist, kann es zu Überdosierungen und zu erheblichen Nebenwirkungen kommen. Daher: Vorsicht bei der Dosierung und dem Konsum von Edibles!
- Achtung: Cannabis, Haschisch und insbesondere Edibles müssen immer außerhalb der Reichweite von Kindern und Jugendlichen aufbewahrt werden! Schützen Sie Kinder und Jugendliche vor dem Zugriff auf alle THC-haltige Produkte (einschließlich Pflanzen, Samen und Saatgut). Gerade bei Kindern besteht bei Verzehr von Cannabisblüten oder Edibles eine akute Vergiftungsgefahr.
- Nehmen Sie unter dem Einfluss von Cannabis nicht am Straßenverkehr teil und bedienen Sie in diesem Zustand auch keine Maschinen.
- Vorsicht Mischkonsum! Konsumieren Sie Cannabis nicht zusammen mit anderen psychoaktiven Substanzen, wie zum Beispiel Alkohol oder Medikamenten. Die dadurch entstehende Wirkung ist schwer vorhersehbar und deswegen mit besonders hohen Risiken verbunden.
- Wenn Sie Cannabis konsumieren, dann nur Cannabis von Anbauvereinigungen oder aus Eigenanbau. Der Wirkstoffgehalt sowie die Zusammensetzung der Schwarzmarkt-Produkte sind in der Regel unbekannt. Es können gesundheitsschädigende Beimengungen, Verunreinigungen sowie synthetische Cannabinoide enthalten sein.

SIE MÖCHTEN WENIGER CANNABIS KONSUMIEREN ODER GANZ AUFHÖREN?

Wir unterstützen Sie dabei!

Selbst-Test „Cannabis-Check“
Haben Sie Ihren Cannabiskonsum im Griff?

Machen Sie den Selbsttest:

E-Mail- und Chat-Beratung
Was ist zu viel? Ist das noch tolerabel oder bahnt sich eine Abhängigkeit an?
Lassen Sie sich anonym und kostenlos beraten!

Telefonische Beratung für Konsumierende und Angehörige:

BZgA-Infotelefon
Mo.-Do. von 10-22 Uhr,
Fr.-So. von 10-18 Uhr. Tel.: 02 21 89 20 31
(Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das deutsche Festnetz)

Quit the Shit: Das Ausstiegs- und Reduktionsprogramm für Cannabiskonsumentinnen und -konsumenten:

Persönliche Beratung
Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie hier:

Sucht & Drogen Hotline:
täglich 8-24 Uhr. Tel.: 01806 313031
(Kostenpflichtig 0,20 € pro Anruf aus dem Festnetz und aus dem Mobilfunknetz)

WEITERE INFORMATIONEN ZU CANNABIS UND RECHTLICHEN REGELUNGEN FINDEN SIE HIER:

INFOS-CANNABIS.DE