

## SAFER USE



- Achte darauf, von wem du Cannabis erwirbst - kaufe bei vertrauenswürdigen Quellen (z.B. als Mitglied einer Anbauvereinigung oder mit eigenen Pflanzen).
- Benutze Vaporizer bzw. nikotinfreie Konsumformen (statt Tabak).
- Lege längere Konsumpausen ein.
- Vermeide Mischkonsum.
- Dosiere langsam - warte ab, bevor du nachlegst.
- Niemals bekiff am Straßenverkehr teilnehmen.
- Zögere den Erstkonsum und vor allem regelmäßigen Konsum so lange raus wie möglich.

Informiere dich über weitere grundsätzliche Safer-Use-Hinweise.

## Wir geben dir RückHaLT.

kostenfrei | vertraulich | anonym

### Suchthilfezentrum Wiesbaden

Schiersteiner Str. 4  
65187 Wiesbaden



0611-9004870



halt-wiesbaden@jj-ev.de



www.jj-ev.de/chat



haltwiesbaden



# GUT ZU WISSEN CANNABIS



#saferuse #machdichschlau #vorher

 haltwiesbaden

## KONSUMFORM



Cannabis wird meist in Form von **Marihuana** (getrocknete Blüten und Blätter der Cannabispflanze) oder **Haschisch** (aus dem Harz der Blütenstände) konsumiert.

Die häufigste Konsumform ist das Rauchen von **Joints** (umgangssprachlich „kiffen“). Dabei wird das zerbröselte Haschisch oder Marihuana meist mit Tabak vermengt und zu einer Zigarette gedreht. Cannabis kann z.B. auch in Wasserpfeifen („Bongs“) geraucht oder in Lebensmitteln verarbeitet werden. Der Konsum ist in Dtl. **ab 18 Jahren** erlaubt.

## WIRKUNG



Cannabis kann je nach Konsumform und Grundstimmung **unterschiedlich wirken**, zu den angenehmen Wirkungen zählen u.a.:

Anhebung der Stimmung, Entspannung, gesteigertes Kommunikationsbedürfnis, akustische und visuelle Steigerung der Sinneswahrnehmungen, Albernheit.

## AKUTE RISIKEN



Zu den **unangenehmen** Wirkungen gehören u.a. Unruhe, Verwirrtheit, Erinnerungslücken, Verfolgungsfantasien, Panikattacken, Übelkeit, Trockenheit des Mundes und Heißhunger-Attacken.

Außerdem beeinträchtigt THC die Entwicklung des Fötus´ in der Schwangerschaft.

## LANGZEITFOLGEN



Längerer Konsum kann schlechtere Lern- und Gedächtnisleistungen, Gedankenkreisen und Antriebslosigkeit zur Folge haben. Bei Menschen mit einer Disposition können Psychosen ausgelöst werden.

Regelmäßiger und langfristiger Cannabis-Konsum kann zu einer **psychischen Abhängigkeit** führen.

Regelmäßiger Konsum ab der Pubertät kann sich auf die Gehirnentwicklung auswirken.

Weitere Informationen findest du z.B. unter [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

## DARÜBERHINAUS



Die **Teil-Legalisierung von Cannabis** in Deutschland (ab 1.4.2024) bedeutet nicht, dass die Droge harmlos sei. Sie bedeutet, dass Cannabis ab 18 Jahren straffrei konsumiert werden darf, so wie Alkohol.

Die Wirkung und Risiken bleiben gleich.

Es darf nicht in Sichtweite von Kindern und Jugendlichen und deren Einrichtungen (wie Schulen, Spielplätze u.ä.) konsumiert werden. Auch die Weitergabe an Minderjährige bleibt verboten.

Teil-Legalisierung bedeutet, dass man als erwachsene Person bestimmte Mengen z.B. als Mitglied bei sog. Anbauvereinigungen oder durch selbst gezüchtete Pflanzen besitzen darf. Darüber gibt es aktuelle Informationen unter [www.bundesregierung.de](http://www.bundesregierung.de).

In den **Züchtungen auf dem illegalen Markt** wurde der Anteil von Tetrahydrocannabinol (THC) erhöht, der von Cannabidiol (CBD) reduziert. THC berauscht, CBD wirkt beruhigend auf das Angst-Zentrum. Je weniger CBD, desto höher das Risiko von z.B. einer Panikattacke oder Psychose.