



SAFER USE

- Reflektiere von Zeit zu Zeit deinen Konsum.
- Konsumiere nur wenn du gut drauf bist.
- Lege längere Konsumpausen ein.
- Dosiere langsam – warte die Wirkung ab.
- Trinke ausreichend Wasser.
- Achte darauf, von wem du Cannabis erwirbst – kaufe bei vertrauenswürdigen Quellen. Der Handel mit Cannabis ist weiterhin verboten.
- Niemals bekiffst am Straßenverkehr teilnehmen.
- Benutze Vaporizer (statt Tabak).
- Konsumiere nicht allein.



Gefördert durch
 **Baden-Württemberg**
Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration



Finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

GUT ZU WISSEN CANNABIS



**Informiere dich über
weitere grundsätzliche
Safer-Use-Hinweise.**



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 vermischt und zu einer Zigarette gedreht. Cannabis kann z. B. auch in Vaporizern, Wasserpfeifen („Bongs“) geraucht oder in Lebensmitteln verarbeitet werden.

Der Konsum ist in Deutschland **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, Albernheit, Steigerung der visuellen und akustischen Sinneswahrnehmungen.



AKUTE RISIKEN

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

In der Schwangerschaft beeinträchtigt THC die Entwicklung des Fötus negativ.



LANG- ZEITFOLGEN

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

Früher Konsumbeginn, Regelmäßigkeit und langfristiger Cannabis-Konsum können zu einer **psychischen Abhängigkeit** führen. Regelmäßiger Konsum kann sich vor allem in der Gehirnentwicklung negativ auswirken.



DARÜBER HINAUS

Die **Teil-Legalisierung von Cannabis** in Deutschland bedeutet nicht, dass die Droge harmlos ist. Sie bedeutet, dass Cannabis ab 18 Jahren straffrei konsumiert werden darf. Die Wirkung und Risiken bleiben gleich.

Es darf nicht in Sichtweite von Kindern und Jugendlichen und Einrichtungen wie Schulen, Spielplätzen u. ä. konsumiert werden. Auch die Weitergabe an Minderjährige bleibt verboten. Teil-Legalisierung bedeutet, dass man als erwachsene Person bestimmte Mengen als Mitglied bei sog. Anbauvereinigungen oder durch selbst gezüchtete Pflanzen besitzen darf.

Darüber gibt es Informationen unter www.cannabispraevention.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.