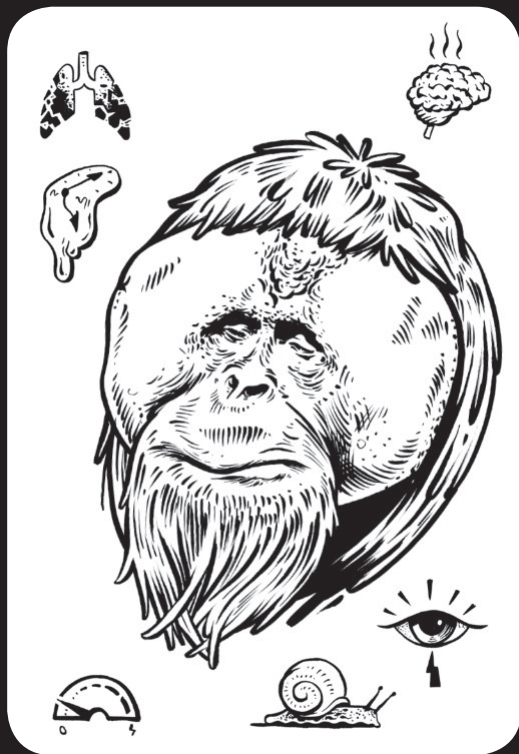


**CANNABIS**



## Info Booklet

### **Die Informationen in dieser Broschüre sind keine Aufforderung zum Drogenkonsum!**

Der Gebrauch von Drogen ist stets mit Risiken verbunden, die man nur ausschließen kann, indem man auf den Konsum gänzlich verzichtet. Entschließt du dich trotzdem zum Konsum, solltest du einige Dinge beachten, um die entstehenden Risiken zu minimieren.

*Eure Drogerie*

**DROGERIE**  
Drogenaufklärung & Beratung

## CANNABIS

Der Hauptwirkstoff von Cannabis ist THC (Delta-9-Tetrahydrocannabinol), der aus der Cannabis-Pflanze gewonnen wird. THC ist nur einer von über 60 Wirkstoffen, die zur Stoffgruppe der Cannabinoide zählen. Je nach Wirkstoffgehalt und Zusammensetzung der Cannabinoide unterscheiden sich die Cannabis-Sorten in ihrer Wirkung: manche wirken beruhigend oder anregend, andere wiederum leicht halluzinogen. Ein weiterer wichtiger Wirkstoff der Cannabis-Pflanze ist CBD (Cannabidiol). Im Gegensatz zu THC wirkt CBD nicht psychoaktiv, sondern wird häufig für seine beruhigenden und entzündungshemmenden Eigenschaften genutzt. Der Wirkstoff findet Anwendung in der Schmerztherapie, bei Schlafstörungen und bei der Behandlung von Angstzuständen.

## **Darreichungsformen von CANNABIS**

### **Hanf:**

- bezeichnet als „Gras“, „Marihuana“, „Ganja“ oder „Weed“
- klein geschnittene Pflanzenteile der weiblichen Hanfpflanze; THC-Gehalt ist etwas geringer als bei Haschisch, jedoch wurde dieser durch gezielte Züchtung stark erhöht

### **Haschisch:**

- bezeichnet als „Shit“ oder „Dope“
- gepresstes Harz in Verbindung mit Pflanzenteilen der Hanfpflanze mit schwankendem THC-Gehalt (8-30 %); oft mit verschiedenen Stoffen wie Sand, Henna usw. gestreckt

### **Haschischöl:**

- sehr hoher THC-Gehalt (bis zu 80 %), allerdings weniger verbreitet, da die Herstellung und damit das Produkt sehr teuer sind

Cannabisprodukte können pur oder mit Tabak in

Joints (selbst gedrehten Zigaretten), Pfeifen oder Bongs (Wasserpfeifen) geraucht werden. Durch die hohe Fettlöslichkeit kann v. a. Haschisch auch ins Essen (Kuchen, Kekse) oder in Getränke (Tee) gemischt werden. Cannabinoide werden mittlerweile auch häufig synthetisch hergestellt. Diese synthetischen Cannabinoide werden in Form von Kräuter- und Räuchermischungen angeboten und wirken meist deutlich stärker als natürliches THC. Allerdings sorgen sie auch für heftige, unberechenbare und teils lebensbedrohliche Nebenwirkungen, weshalb wir vom Konsum dringend abraten. Auch auf dem illegalen Markt taucht immer wieder mit synthetischen Cannabinoiden kontaminiertes Cannabis auf. Wenn dir nach dem Konsum von Cannabisprodukten etwas ungewöhnlich vorkommt oder die Wirkung deutlich zu intensiv ist, raten wir, den Konsum einzustellen und empfehlen, ein Testangebot in Anspruch zu nehmen.

## Wirkung von CANNABIS

Die Wirkung ist abhängig von der Konsumform, der Dosis, der Wirkstoffzusammensetzung und eventuellen Streckstoffen. Außerdem spielen Gewöhnungseffekte sowie Set und Setting (die eigene körperliche und seelische Verfassung und das Umfeld) eine tragende Rolle. Maßgebend ist darüber hinaus die Gattung der Hanfpflanze - hier wird insbesondere zwischen Indica (beruhigende Wirkung) und Sativa (belebende Wirkung) unterschieden. Der Wirkungseintritt erfolgt nach etwa 2-10 Minuten (Rauchen) oder nach 0,5-2 Stunden (oral eingenommen). Die Wirkungsdauer hängt u. A. ebenfalls von der Dosis und Qualität ab und beträgt beim Rauchen bis zu 5 Stunden und bei oralem Konsum bis zu 10 Stunden.

## Folgende Wirkungen können auftreten:

- beruhigend
- entspannend
- stimmungsaufhellend
- Gefühle von Heiterkeit mit gesteigerter Kontaktfreudigkeit
- Wahrnehmungsakzentuierungen im Zeitempfinden (Minuten werden wie Stunden erlebt)
- Wahrnehmungsakzentuierungen im optischen und akustischen Bereich
- subjektiv fantasievolles Denken
- gesteigerte Kontaktfreudigkeit
- euphorische Gemütszustände
- gesteigerter Appetit (Fressflash)

Die euphorische Phase hält meist 1 - 2 Stunden an. Danach tritt die beruhigende Wirkung in den Vordergrund.

Neben Cannabissorten, bei denen THC (Tetrahydrocannabinol) der Hauptwirkstoff ist, werden mittlerweile auch Sorten gehandelt, welche CBD (Cannabidiol) als Hauptwirkstoff enthalten. Während THC sehr berauschend wirken kann, steht CBD im Verdacht, eine gegensätzliche Wirkung innezuhaben. So kommt es bei einem hohen THC-Gehalt vor allem zu einer gesteigerten Wahrnehmungsveränderung, während es beim Konsum von CBD-haltigem Cannabis vorrangig zu einem verminderten Antrieb kommt (wirkt beruhigend und körperbetonend). CBD sorgt außerdem dafür, dass die Wirkung von THC abgeschwächt wird (dafür allerdings länger anhält). In dieser Broschüre geht es jedoch in erster Linie um THC-haltige Produkte.

### **Folgende Nebenwirkungen sind zu erwarten:**

- verstärktes Hunger- und Durstgefühl
- Mundtrockenheit
- rote Augen
- Steigerung der Herz- bzw. Pulsfrequenz ohne Blutdrucksteigerung
- leicht herabgesetzte Körpertemperatur
- Verminderung der Reaktionsfähigkeit
- stark verminderter Antrieb (Mattheit bis Teilnahmslosigkeit)
- Beeinträchtigung von Kurzzeitgedächtnis, Konzentration und kognitiver Leistung

Bei sehr hohen Dosierungen können außerdem Übelkeit, Erbrechen, alptraumartige und leicht halluzinogene Erlebnisse und Angstzustände auftreten.

## Langzeitfolgen

Bei häufigem, hoch dosiertem Konsum können sich die Nebenwirkungen verstärken. Außerdem kann der Dauerkonsum dazu führen, dass vorhandene Depressionen oder depressive Symptome (bspw. Teilnahmslosigkeit, verminderte Belastbarkeit, alltägliche Passivität) verstärkt werden. Dies muss jedoch nicht zwingend eintreten.

**DROGERIE**  
Drogenaufklärung & Beratung

## Mögliche Folgen des Dauerkonsums sind unter anderem:

- Beeinträchtigung der Gedächtnisleistung
- Gefahr einer psychischen Abhängigkeit
- verborgene (latente) Angsterkrankungen bis hin zu Psychosen können schon bei einmaligem Konsum ausgelöst werden

## Durch Kombination mit Tabak:

- Atemwegserkrankungen wie Asthma und Bronchitis
- Entzündungen der Nasennebenhöhlen
- erhöhtes Lungenkrebsrisiko

## Bei Menschen mit Gebärmutter:

- Störungen des Menstruationszyklus

## Bei Personen mit männl. Reproduktionsbiologie:

- Absinken des Testosteronspiegels
- Hemmung der Spermienproduktion

## Safer Use

Um das Risiko der Entstehung von Entwicklungsbeeinträchtigungen bzw. andauernden Nach- und/oder Nebenwirkungen zu vermeiden, raten wir jungen Menschen vom Konsum ab. (Studien legen nahe, dass der risikoärmste Konsum erst ab 25 Jahren beginnt.) Ebenfalls raten wir vom Konsum ab, wenn psychische Vorerkrankungen bestehen oder man generell zu einer psychischen Labilität neigt. Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen sollten auf den Konsum verzichten, da Cannabisprodukte gefäßerweiternde Wirkungen haben und die Pulsfrequenz erhöhen.

Um das entstehende Risiko durch den Konsum von Cannabis zu reduzieren, solltest du unbedingt einige Hinweise beachten.

## Achte auf dein Set (innere Einstellung) und das Setting (Umgebung).

- Cannabis verstärkt deine jeweilige Stimmung und wirkt nicht als Stimmungsaufheller. Konsumiere in einer dir angenehmen Umgebung mit Freundinnen und/oder Freunden oder nahestehenden Personen.
- Achte auf regelmäßige Konsumpausen, da der häufige und exzessive Gebrauch die Gefahr einer psychischen Abhängigkeit birgt.
- Nimm nach dem Konsum nicht aktiv am Straßenverkehr teil, da deine Fahrtauglichkeit stark eingeschränkt ist.
- Wenn du Cannabis rauchst, dann rauche es möglichst pur, das vermindert das Risiko einer Atemwegs- und Lungenkrebserkrankung.
- Vermeide es, andere Personen – insbesondere junge Menschen – Passivrauchen auszusetzen.

- Vermeide den Mischkonsum mit anderen legalen und illegalen Substanzen!
- Das Lungenkrebsrisiko kann des Weiteren reduziert werden, indem du Vaporizer, Wasserpfeifen bzw. Joints mit speziellen Aktivkohlefiltern benutzt.
- Wer Cannabis in Getränken oder im Essen einnimmt, sollte vorsichtig mit der Dosierung sein. Der Wirkungseintritt kann stark variieren und muss nicht zwangsläufig nach etwa einer halben Stunde eingetreten sein. In diesem Fall sollte die Dosis nicht erhöht werden, da sich die volle Wirkung noch entfaltet und das Risiko einer Überdosierung vergrößert wird.
- Der orale Konsum über Nahrungsmittel stellt die schonendste Konsumform dar, da keine Verbrennungsrückstände inhaliert werden.

- Um unerwünschte Nebenwirkungen zu vermeiden, solltest du keinen Alkohol oder auch andere Drogen in Verbindung mit Cannabisprodukten einnehmen, da die Wechselwirkungen teils schwer vorhersehbar sind.
- Sollte es dir nach dem Konsum von Cannabisprodukten schlecht gehen, suche dir eine ruhige Umgebung, rede mit Freunden und versuche dich auf schöne Dinge einzulassen.
- Gras kann schimmeln! Es besteht ein erhöhtes Risiko hinsichtlich der Entwicklung von Atemwegserkrankungen sowie ein erhöhtes Vergiftungsrisiko! Erkennbar ist Schimmel an bräunlich-schwarzen Verfärbungen, weiß-gräulichen „Spinnweben“ oder auch am Geruch.

Sollte es dir einmal nach dem Konsum von Cannabis schlecht gehen, können folgende Maßnahmen Linderung verschaffen:

- Kopf, Nacken und Unterarme kühlen
- ruhige Umgebung aufsuchen  
(am besten an der frischen Luft)
- Gespräche mit Vertrauenspersonen  
(Freunde, Geschwister etc.)
- Vitamin C-haltige Nahrungsmittel oder Getränke

**DROGERIE**  
Drogenaufklärung & Beratung

## **Konsum während der Schwangerschaft**

THC kann aufgrund der Fettlöslichkeit die Plazenta passieren und sich an Cannabinoid-Rezeptoren im Gehirn des sich entwickelnden Neugeborenen binden. Dadurch kann die Entwicklung verschiedener Systeme von Neurotransmittern nachhaltig beeinflusst werden. Dies zeigt sich jedoch erst Jahre später in dadurch beeinflussten Verhaltensmustern. Darüber hinaus können Streckstoffe und/oder Pestizide, die bei der Aufzucht verwendet werden, in den Organismus des Kindes gelangen und die Entwicklung negativ beeinflussen. Einige Studien berichten über eine leichte Verkürzung der Schwangerschaft, ein vermindertes Geburtsgewicht sowie eine eingeschränkte Wehentätigkeit. Bedenklich ist der Cannabiskonsum auch während der Stillzeit, da eine hohe Anreicherung an Cannabinoiden in der Muttermilch nachweisbar ist.

**Die Einnahme von Drogen während Schwangerschaft und Stillzeit sollte unbedingt vermieden werden.** Bei Unsicherheiten, ob die Substanz einfach so abgesetzt werden kann, ist es ratsam, den Arzt/die Ärztin oder eine Suchtberatungsstelle zu konsultieren. Diese unterliegen der Schweigepflicht. Da die Muttermilch sehr fettreich ist, ist die THC-Konzentration in der Regel höher als im Blut. Somit können während des Stillens größere Anteile des Wirkstoffs in den Organismus des Kindes gelangen.

Drogenaufklärung & Beratung

## Rechtslage

Seit dem Inkrafttreten des Cannabisgesetzes (CanG) ist Cannabis nicht länger in Anlage I und III des Betäubungsmittelgesetzes (BtMG) gelistet. Dennoch unterliegt der Umgang mit Cannabis strengen Regularien, und der Konsum ist an vielen Orten und unter bestimmten Zusammenhängen weiterhin untersagt. Für konkrete Hinweise empfiehlt es sich, einen Blick in die entsprechenden Paragraphen des Gesetzes zu werfen. Hier ein paar Informationen zur Rechtslage (Stand Dezember 2024):

**Konsum:** Der Konsum von Cannabis ist an einigen Orten weiterhin untersagt. Eine Auflistung hierzu findet sich in § 5 des Konsumcannabisgesetzes.

Drogenaufklärung & Beratung

**Besitz:** Personen über 18 Jahren dürfen bis zu 25 Gramm Cannabis bei sich tragen. Bei Mengen zwischen 26 und 30 Gramm wird ein Ordnungswidrigkeitsverfahren eingeleitet, ab über 30 Gramm ein Strafverfahren. Die Weitergabe sowie der Handel mit Cannabis stehen weiterhin unter Strafe.

**Eigenanbau:** Erwachsene dürfen bis zu drei Cannabis- oder Nutzhanfpflanzen am Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt anbauen. Die Lagerung von bis zu 50 Gramm getrocknetem Cannabis ist erlaubt. Mengen zwischen 51 und 60 Gramm führen zu einem Ordnungswidrigkeitsverfahren, darüber hinaus zu einem Strafverfahren. Es müssen außerdem Schutzmaßnahmen gewährleistet sein, um den Zugriff durch Kinder zu verhindern. Der Import von Cannabissamen aus EU-Mitgliedsstaaten ist erlaubt.

**Verkehrsrecht:** Seit dem 22. August 2024 gilt ein neuer Grenzwert von 3,5 ng/ml THC im Blut. Für Cannabiskonsumierende besteht ein absolutes Alkoholverbot am Steuer. Personen unter 21 Jahren dürfen kein Cannabis konsumieren, wenn sie am Straßenverkehr teilnehmen.

**Jugendschutz:** Erwerb, Besitz und Anbau von Cannabis sind für Minderjährige verboten. Die Weitergabe von Cannabis an Kinder und Jugendliche wird strafrechtlich verfolgt. Der Konsum in der unmittelbaren Gegenwart von Kindern und Jugendlichen ist ebenfalls untersagt. Personen mit Verurteilungen nach dem Konsumcannabisgesetz dürfen nicht in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen beschäftigt werden.

## Nachweisbarkeit von CANNABIS

THC ist fettlöslich und setzt sich beim Abbau im Fettgewebe des Körpers ab. Je nach Häufigkeit und Intensität des Cannabiskonsums kann die Substanz bis zu drei Wochen im Blut und zwischen einem und drei Monaten im Urin nachgewiesen werden. In den Haaren ist Cannabis theoretisch unbegrenzt nachweisbar. In Speicheltests kann THC hingegen nur für wenige Stunden bis maximal ein bis zwei Tage nachgewiesen werden, da der Wirkstoff hier schnell abgebaut wird.

**DROGERIE**  
Drogenaufklärung & Beratung

## Verhalten bei Notfällen

**Achtung:** Mitarbeiter:innen der Notrufzentrale unterliegen nicht der Schweigepflicht!

Sprecht am Telefon nicht von einem Drogennotfall, sonst könnte es passieren, dass neben dem Rettungsdienst auch die Polizei informiert wird. Redet erst mit dem Notarzt/der Notärztin über die mögliche Einnahme illegaler Substanzen.

Wenn jemand neben euch zusammenbricht, solltet ihr keinesfalls panisch reagieren. Das Wichtigste ist, Ruhe zu bewahren und so gut es geht, Hilfe zu leisten, bis der Rettungsdienst eintrifft.

**DROGERIE**  
Drogenaufklärung & Beratung

Damit ihr wisst, was in einer solchen Situation zu tun ist, haben wir euch hier ein paar Punkte zusammengestellt, die ihr bei einem Notfall unbedingt beachten solltet:

- **Ruhe bewahren und zunächst die Notlage analysieren.**
- Muss ich den Rettungsdienst rufen oder kriegen wir die Sache selbst in den Griff?
- **Aber Vorsicht vor der Selbstüberschätzung**  
- lieber den Rettungsdienst einmal zu viel als einmal zu wenig rufen!

Lasst die Person keinen Moment aus den Augen. Solltet ihr zu der Ansicht kommen, dass medizinische Hilfe benötigt wird, muss immer jemand bei der Person bleiben, während Hilfe geholt wird. Falls es notwendig ist, leistet Erste Hilfe! Infos dazu findet ihr in unserer Broschüre „Drogennotfall“.

## Vorgehen bei Notrufen

### Wichtige Infos für die Notrufzentrale:

- Wo hat der Notfall stattgefunden?
- In welchem Zustand befindet sich die in Not geratene Person?
- Gebt bei einem Notruf an, dass es sich um eine bewusstlose, orientierungslose, krampfende oder ängstliche Person ohne Fremdeinwirkung handelt.

### Wichtige Infos für den den Notarzt/ die Notärztin:

- Was und wie viel hat die Person konsumiert?
- Gibt es noch Reste der Droge, welche konsumiert wurde? Diese sollten dem Notarzt/der Notärztin zum Testen der Inhaltsstoffe übergeben werden.
- Gibt es Vorerkrankungen, die für den Notfall mitverantwortlich sein könnten?

## Wichtige Notfallnummern in der BRD

### Notrufnummer für sofortige Hilfe:

**112** - Feuerwehr und Rettungsdienst

**110** - Polizei

Überall in Deutschland sind niedergelassene Ärzte/Ärztinnen im Einsatz, die Patienten/Patientinnen in dringenden medizinischen Fällen ambulant behandeln – auch nachts, an Wochenenden und an Feiertagen. Die Nummer funktioniert ohne Vorwahl, gilt deutschlandweit und ist kostenlos – vom Festnetz und mobil.

Den **ärztlichen Bereitschaftsdienst** erreicht man unter der bundesweit einheitlichen Rufnummer: **116 117**.

### Giftinformationszentrum der Länder

In jedem Vergiftungsfall sollte so schnell wie möglich ärztlicher Rat eingeholt werden.

Die Giftnotrufzentralen sind rund um die Uhr von Ärzten/Ärztinnen besetzt. Dort erfährst du, wie du dich im Vergiftungsfall zu verhalten hast.

**Notruf für Thüringen**, Sachsen-Anhalt, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen:

**0361.73 07 30**

Das **Informationstelefon zur Suchtvorbeugung** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist unter der Nummer

**0221.89 20 31** erreichbar. Auf Wunsch können hier nähere Informationen zu Beratungsstellen vor Ort vermittelt werden.

**Bundesweite Sucht- und Drogen-Hotline**  
(24 Stunden erreichbar): **01806.313031**  
[www.sucht-und-drogen-hotline.de](http://www.sucht-und-drogen-hotline.de)

Die **Telefonseelsorge** bietet eine kostenlose und anonyme Beratung rund um die Uhr und kann an geeignete Beratungsstellen weiterverweisen: **0800.1110111** oder **0800.1110222**

**Nummer gegen Kummer** ist ein schnell erreichbares Gesprächs- und Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche, Eltern und andere Erziehungspersonen  
(14:00–20:00 Uhr): **0800.1110333**

**Elterntelefon** (Nummer gegen Kummer) anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz: **0800.111055**

## **Spezielle Ansprechpartner:innen für Thüringen**

Solltet ihr in Thüringen auf der Suche nach Beratungsstellen sein, ist **Thüringer Landesstelle für Suchfragen e. V.** direkter Ansprechpartner:  
**0361.746 45 85**  
[www.tls-suchtfragen.de](http://www.tls-suchtfragen.de)

Natürlich könnt ihr euch bei Fragen auch direkt an die **Drogerie** wenden. Wir sind in der Regel von Montag bis Freitag zwischen 08:00 und 16:00 Uhr unter folgender Nummer erreichbar: **0361.6020866**

Ihr könnt uns aber auch gerne eine E-Mail an [drogerie@sit-online.org](mailto:drogerie@sit-online.org) senden.

Weitere Infos zu Safer Nightlife, psychotropen Substanzen und Safer Use findet ihr auf [www.drogerie-projekt.de](http://www.drogerie-projekt.de)

## Quellenverzeichnis

Drug Scouts (Safer-Nightlife-Projekt Leipzig)  
[www.drugscouts.de](http://www.drugscouts.de)

DrogenGenussKultur  
(Informationsplattform zu Psychedelika)  
[www.drogenkult.net](http://www.drogenkult.net)

Handbuch Psychoaktive Substanzen  
*Fachbuch von Maximilian von Heyden,  
Hendrik Jungarberle, Tomislav Majić (Hrsg.)*



# DROGERIE

Drogenaufklärung & Beratung

## Impressum

**Herausgeber**  
DROGERIE  
Safer-Nightlife in Thüringen

Ein Projekt des Präventionszentrums der SiT  
- Suchthilfe in Thüringen gGmbH.

[www.drogerie-projekt.de](http://www.drogerie-projekt.de)  
Telefon: 0361.602 08 66  
E-Mail: [drogerie@sit-online.org](mailto:drogerie@sit-online.org)

**Gestaltung**  
Stefan Kowalczyk – [www.kowaly.de](http://www.kowaly.de)

**Förderung**  
Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit,  
Arbeit und Familie

**Neuaufgabe 2025**

## DROGERIE Substanzbroschüren

### Substanz-Information zu:

- Ecstasy (MDMA)
- Kokain
- Alkohol
- Crystal
- Heroin
- Kateamin
- Cannabis
- DMT
- GHB / GBL / BDO
- Lachgas
- LSD
- Meskalin
- Nikotin
- Psilos
- Speed



Mehr Infos unter:

[praevention-info.de/drogerie/](http://praevention-info.de/drogerie/)

