

SAFER USE

- Achte darauf, von wem du Cannabis erwirbst - kaufe bei vertrauenswürdigen Quellen.
- Benutze Vaporizer (statt Tabak).
- Lege Konsumpausen ein.
- Vermeide Mischkonsum.
- Dosiere langsam - warte ab, bevor du nachlegst.
- Achte auf ausreichend Wasserzufuhr.
- Niemals bekifft am Straßenverkehr teilnehmen.

Informiere dich über weitere grundsätzliche Safer-Use-Hinweise.

Es gibt keinen risikofreien Konsum!

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.

Aktuell ist Cannabis in Deutschland **illegal**.

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

DARÜBERHINAUS

Die stärkste Wirksubstanz in der Cannabis-Pflanze ist Tetrahydrocannabinol (THC). In den **aktuellen Züchtungen** wurde der Anteil von THC stark erhöht, der Anteil Cannabidiol (CBD) im Gegenzug jedoch reduziert. CBD hat keine berauschende, sondern eine beruhigende Wirkung. Je weniger CBD-Anteil vorhanden ist, desto höher ist das Risiko von z.B. einer Panikattacke oder Psychose.

Aktuell sind **synthetische Cannabinoide** (auch bekannt als „Legal highs“ oder Bade-salze) im Umlauf. Das sind künstlich erzeugte Wirkstoffe, die auf Trägerstoffe wie Kräuter aufgesprüht oder als E-Zigaretten-Liquids verkauft werden. Das Risiko hierbei ist, dass die Menge an Wirkstoff variiert und nicht einzuschätzen ist. Außerdem fehlt CBD als antipsychotischer Gegenspieler. Synthetische Cannabinode machen schneller körperlich abhängig. Entzugserscheinungen sind: Übelkeit, Zittern, Schwitzen, Albträume.

Diese Produkte sind in Deutschland illegal.