

Die Sucht und ihre Formen
Eine Informationsreihe
über die gebräuchlichsten Drogen
und Suchtsubstanzen



Cannabis

Was es ist

Was es gefährlich macht

Wie eine Sucht entsteht

Cannabis ist ...

... das weltweit nach Alkohol und Nikotin am weitesten verbreitete Rauschmittel. Die Cannabispflanze gehört zur Gattung der Hanfgewächse (Cannabaceae). Ihre Inhaltsstoffe haben eine Vielzahl von Wirkungen auf den menschlichen Körper. Während Cannabis häufig zur Rauscherzeugung konsumiert wird, hat auch die Medizin Cannabis als Heilmittel (wieder-)entdeckt.

Geschichte & Herkunft

Cannabis besitzt vor allem in China eine jahrtausendealte Tradition als Nutz- und Heilpflanze und gehört zu den ältesten bekannten Rauschmitteln. Vermutlich über Indien gelangte die Pflanze in den Mittleren und Nahen Osten und breitete sich schließlich über Europa bis nach Nord- und Südamerika aus. Mit der weiteren Verbreitung traten ihre **psychoaktiven** [↗] Eigenschaften jedoch immer mehr in den Vordergrund – etwa in islamisch geprägten Regionen, in denen ein striktes Alkoholverbot galt. In Europa, wo man Hanf bislang hauptsächlich zur Fasergewinnung genutzt hatte, verlief die Karriere von Cannabis ähnlich.

Nachdem es lange Zeit erfolgreich als Medizin eingesetzt worden war, wurde die Rauschwirkung bestimmter Sorten auch hierzulande bekannt – und ihr Verkauf prompt verboten. Mit der Hippiebewegung der späten 1960er-Jahre trat die Droge trotz weitreichender Verbote einen regelrechten Siegeszug an.

Zahlen & Fakten

Daten auf europäischer Ebene zeigen: Gut jede sechste erwachsene Person konsumiert Cannabis. In Deutschland werden jährlich um die 164.000 Verfahren registriert, die in Zusammenhang mit dem Besitz von bzw. Handel mit Cannabis stehen.

→ **psychoaktiv:** Durch Einwirkung auf das Zentralnervensystem psychische Prozesse beeinflussend

Konsumformen

Cannabisprodukte raucht („kiff“) man zumeist mit Tabak als sogenannten Joint. Außerdem werden sie in **Shishas** [↗] oder **Bongs** [↗] geraucht. Sie leiten den Rauch durch Wasser, wodurch er abkühlt und sich in der Lunge milder anfühlt. Seit einigen Jahren sind zusätzlich E-Shishas und **Vaporizer** [↗] auf dem Markt. Ihr Vorteil liegt darin, dass die Substanzen darin nur erhitzt werden, statt gesundheitsschädigend zu verbrennen. Mit Butter oder Öl, in dem man zuvor die Wirkstoffe ausgelöst hat, reichert man Kekse („Space Cookies“), Kuchen oder Getränke an. Haschisch-Öl wird meist auf Zigaretten geträufelt oder mit Speisen oder Getränken vermischt.

Was ist was?

- ▶ **Marihuana** (Gras, Weed, Pot): getrocknete Pflanzenteile – zumeist Blüten – der weiblichen Hanfpflanze. THC-Gehalt*: 7–11 %, manche Treibhauszüchtungen 20% und mehr
- ▶ **Haschisch** (Hasch, Shit, Dope, Piece): zu braunen, harten Platten gepresstes Harz weiblicher Hanfblüten. THC-Gehalt*: 11–19%, maximal 30%
- ▶ **Haschisch-Öl** (Haschöl, THC-Öl): dickflüssiger Extrakt aus dem Harz weiblicher Hanfblüten. THC-Gehalt*: teilweise über 70%!

* je nach Sorte, Anbaubedingungen und Extraktionsmethode

Sonderfall synthetische Cannabinoide (Spice, Räuchermischung, Bonzai)

Diese noch relativ neuen Mischungen aus pflanzlichen und synthetisch hergestellten Cannabinoiden ahmen die THC-Wirkung nach. Sie tauchen in immer wieder neuen Zusammensetzungen auf. Ihre **völlig unberechenbare Wirkung** kann die von natürlichem THC um das bis zu 100-Fache übersteigen!

- **Shisha**: Wasserpfeife
- **Bong**: Gläsernes Röhrengelände zum Erhitzen von Cannabisprodukten
- **Vaporizer**: Strom- oder batteriebetriebenes Gerät zur Verdampfung pflanzlicher Rauschstoffe

Chemisch gesehen ...

... enthält die Cannabispflanze über 80 verschiedene Cannabinoide, von denen einige psychoaktive Wirkung besitzen. Das bekannteste davon ist das Tetrahydrocannabinol (THC). Seine chemische Summenformel lautet $C_{21}H_{30}O_2$. Ein weiteres wichtiges Cannabinoid ist das Cannabidiol (CBD). Dieses hat kaum psychoaktive, dafür jedoch u. a. krampflösende, schmerzstillende, entzündungshemmende und übelkeitslindernde Eigenschaften. Seine chemische Summenformel lautet ebenfalls $C_{21}H_{30}O_2$ (es ist ein sogenanntes Isomer des THC). Je nach Pflanzensorte überwiegt mal die THC- und mal die CBD-Wirkung.

So wirkt Cannabis

Cannabis gelangt entweder durch Rauchen über die Lunge oder durch Essen über den Darm in den Blutkreislauf. Erreichen die Cannabinoide das sogenannte Endocannabinoidsystem im Gehirn, docken sie dort an spezielle **Rezeptoren** an. Dadurch wird u. a. die Ausschüttung des **Neurotransmitters** Dopamin (unser „Glückshormon“) im Belohnungszentrum des Gehirns angeregt. Die Folge sind je nach Cannabissorte sowie „**Set und Setting**“ ein entspanntes Wohlgefühl, gehobene Laune, veränderte akustische und optische Sinneswahrnehmungen, besondere sexuelle Empfindsamkeit oder gesteigerte Kreativität. Es kann außerdem zu regelrechten Hungerattacken kommen.

Wirkungsdauer

Beim Rauchen (große Anteile des THCs verbrennen): maximale Wirkung nach ca. 15 Minuten, Abklingen des Rauschs meist nach 2–3 Stunden.

Beim Essen/Trinken (THC bleibt vollständig erhalten und wird je nach Füllungsgrad des Magens, Körpergewicht und Allgemeinzustand langsamer aufgenommen; danach wird das THC in der Leber teilweise unwirksam gemacht, bevor

- **Rezeptor:** Reizempfindlicher Zellbestandteil
- **Neurotransmitter:** Botenstoffe, die Reize von Nervenzellen an andere Nerven- oder Körperzellen weitergeben
- **Set & Setting:**
 - „Set“ = aktuelle Stimmung + körperlicher Allgemeinzustand + Gewöhnungsgrad
 - „Setting“ = direktes örtliches und soziales Umfeld

es das Gehirn erreicht): plötzlicher Wirkungseintritt erst nach 30–90 Minuten, Abklingen des Rauschs oft erst nach über 5 Stunden.

Synthetische Cannabinoide: Je nach Stoff sehr unterschiedlich.

Nachweisbarkeit

Die Nachweisbarkeitsdauer ist abhängig von Konsummenge und -häufigkeit, von der körperlichen Verfassung der getesteten Person und von der Zeit, die zwischen letztem Konsum und Drogentest vergangen ist. Ungefähr kann man sagen, dass sich THC im Blut bis zu 3 Tage und THC-Carbonsäure im Urin über 30 Tage lang feststellen lässt. Haarproben sind noch nach mehreren Monaten verräterisch.

Cannabis als Medizin

Derzeit wird Cannabis als Heilpflanze wiederentdeckt. Erste Gesetzesänderungen zur Legalisierung haben bereits stattgefunden. Patientinnen und Patienten, die sogenanntes „Medizinal-Cannabis“ über die Apotheke beziehen, werden nicht strafrechtlich belangt.

Als medizinische Indikationen für eine cannabisgestützte Therapie gelten aktuell z. B. Spastiken (Krämpfe) bei Multipler Sklerose, Epilepsie, ADHS bei Erwachsenen, Morbus Parkinson, AIDS sowie Übelkeit, Erbrechen und Appetitlosigkeit im Rahmen einer Chemotherapie bei Krebserkrankungen. Hinweise auf eine Wirkung liegen auch für chronische und nervlich bedingte Schmerzen, manche Formen der Depression, das Tourette-Syndrom, das Glaukom und chronisch entzündliche Darmerkrankungen vor.



Der Weg in die Sucht

Wie bei den meisten Substanzen, die in die körpereigene Chemie eingreifen, kann sich auch bei regelmäßigem Cannabiskonsum eine **Toleranz** ↗ entwickeln. Man benötigt dann für einen Rausch größere Mengen. Möglich ist eine **psychische Abhängigkeit**, denn die vermehrte Ausschüttung von Dopamin führt meist zu sehr angenehmen Effekten, die man gern wiederholt erleben möchte.

Direkte körperliche Abhängigkeiten sind kaum zu erwarten, jedoch kann innerhalb von 48 Stunden das sogenannte **Cannabis-Entzugssyndrom** auftreten. Es besteht aus mindestens zwei **psychischen Beschwerden** ↗ sowie mindestens einem weiteren, sogenannten **vegetativen Symptom**. ↗

ACHTUNG: Synthetische Cannabinoide haben im Gegensatz zu ihren natürlichen Verwandten ein **starkes Abhängigkeitspotenzial!** Schon wenige Anwendungen können zu einer Toleranzentwicklung führen. Allein schon deshalb sind synthetische Cannabinoide in keinem Fall eine gangbare Alternative zum Konsum von herkömmlichen Cannabisprodukten!

Cannabis – eine Einstiegsdroge?

Strikte Cannabis-Gegner bezeichnen es oft als Einstiegsdroge. Grundlage der Theorie ist die Beobachtung, dass fast alle Heroinabhängigen früher Cannabis geraucht haben. Der Umkehrschluss – nämlich dass die meisten Cannabis-konsumierenden später automatisch zu „harten“ Drogen wechseln – konnte jedoch bisher in keiner einzigen wissenschaftlichen Studie belegt werden.

- **Toleranz:** Verringerte Empfindlichkeit auf eine Substanz durch wiederholten Konsum, bei der die Rezeptoren im Gehirn der Substanz gegenüber unempfindlicher werden
- **psychische Beschwerden:** z. B. Unruhe, Depressivität, Aggressivität, starkes Substanzverlangen („Craving“)
- **vegetative Symptome:** z. B. Schwitzen, Zittern, Schmerzen, erhöhte Körpertemperatur, Kälteschauer

Risiken und Folgeschäden

Zu den akuten Negativ-Effekten eines Cannabisrauschs gehören verminderte Reaktion und Merkfähigkeit, Übelkeit, Kältegefühl, starker Speichelfluss, verschwommenes Sehen, depressive Verstimmung, Angstgefühle, Herzpochen, Blutdruckabfall, Schwindel, Erinnerungslücken und Orientierungslosigkeit. Die Fähigkeit zu klarem Denken und sinnvollem Handeln ist eingeschränkt. Berauschte Personen sollten deshalb niemals Fahrzeuge oder Maschinen bedienen – und selbstverständlich keine Verantwortung für Kinder oder Tiere übernehmen!

Gehirn: Cannabis-Dauergebrauch beeinträchtigt die Gehirnleistung. Wird der Konsum eingestellt, gehen diese Effekte jedoch meist wieder zurück.

Lunge: Wird Cannabis mit Tabak geraucht (auch in Shishas oder Bongs!), steigt das Risiko von Lungenfunktionsstörungen und Krebserkrankungen.

Herz-Kreislauf-System: Bestehende Herzprobleme können sich im Einzelfall verschlechtern, weil Cannabinoide manchmal die Herzfrequenz erhöhen.

Psyche: Bestehende psychische Erkrankungen können sich bei hochgradigem Cannabiskonsum verschlimmern, schlummernde Psychosen neu ausbrechen.

Schwangerschaft: Weil die Schwangerschaft eine empfindliche Phase für die Gehirnentwicklung des Ungeborenen ist, sollte Cannabis wie Alkohol und jede andere Droge gemieden werden.

„Erste Hilfe“ bei cannabisbedingtem Unwohlsein:

Vitamin C kann helfen, einen „schlechten Trip“ schneller zu beenden. Das Trinken von Orangensaft ist deshalb eine gute Maßnahme. Kühlen Sie gleichzeitig Kopf, Nacken und Unterarme mit feuchten Tüchern und gehen Sie an die frische Luft.

Sexualität: Cannabis kann sexuell stimulierend wirken, während gleichzeitig die Hemmschwelle sinkt. Nur Kondome schützen vor HIV- oder Hepatitis-Infektionen sowie Geschlechtskrankheiten und unerwünschter Schwangerschaft!

Cannabiskonsum bei Kindern und Jugendlichen

Es liegen überzeugende Beweise dafür vor, dass Hirnleistung und Intelligenz nachhaltig leiden, wenn vor dem 16. Lebensjahr regelmäßig Cannabis konsumiert wird. Die Jugendlichen lernen schwerer, können sich Dinge nicht so gut merken und haben eindeutig schlechtere Bildungschancen.

Soziale Folgen

Cannabiskonsum ist in Deutschland (noch) stark kriminalisiert. Wird man mit sogenannten „nicht geringen“ Mengen Cannabis oder sogar beim Dealen (Verkaufen) erwischt, sind Geld- und Haftstrafen sowie der Verlust des Führerscheins zu erwarten. Das kann zu großen Problemen in Schule, Beruf und Elternhaus führen. Zahlreiche Initiativen aus Justiz, Politik und Fachverbänden fordern daher eine kontrollierte Entkriminalisierung. Denkbar wäre hier z. B. die legale, aber regulierte Abgabe geringer Cannabismengen an Erwachsene.

Synthetische Cannabinoide: Gefährlicher Bodensatz!

Bei diesen „Kräutermischungen“ haften die beigemengten synthetischen Bestandteile nicht immer an den Pflanzenteilen. Der konzentrierte Bodensatz, der am Schluss übrigbleibt, ist deshalb die gefährlichste Konsumeinheit! Überdosierungen sind sehr wahrscheinlich. „Synthetische Cannabisräusche“ werden vielfach als belastend und viel zu lang andauernd beschrieben. Chronischer Konsum kann mit Realitäts- und totalen Motivationsverlust einhergehen.

Gefahr durch „gestreckte“ Cannabisprodukte

Teilweise sind Cannabisprodukte im Umlauf, denen z. B. Gewürze, Sand, Zucker oder gar gemahlenes Glas, Haarspray oder Schuhcreme beigemischt sind. Manche dieser Bestandteile erzeugen beim Verbrennen giftige Dämpfe und beim Einnehmen starke Beschwerden. Davon abgesehen machen sie die Dosierung unberechenbar.

Gefährlicher Mischkonsum

Verschiedene Risiken des Cannabiskonsums entstehen hauptsächlich dadurch, dass gleichzeitig andere Rauschmittel eingenommen werden. Fatale Mischungen sind z. B.

- ... **Cannabis und Nikotin:** Das Nikotin unterdrückt die THC-Wirkung, während THC die Nikotinwirkung bis hin zu toxischen Effekten steigert. Gefahr von Übelkeit, Erbrechen und Atemwegserkrankungen! Gleichzeitig erhöhtes Abhängigkeitspotenzial im Vergleich zum reinen Cannabiskonsum.
- ... **Cannabis und Ecstasy:** Cannabis kann die Ecstasy-Wirkung dämpfen – aber auch genau das Gegenteil bewirken. Dann kann es zu heftigen Halluzinationen und Bewegungseinschränkungen kommen. Akute Gefahr durch Austrocknung und Überhitzung! (Siehe auch unser Faltblatt „Amphetamine und Ecstasy“.)
- ... **Cannabis und Amphetamine, Kokain und Crystal Meth:** Extreme Belastung von Herz und Kreislauf durch die teilweise entgegengesetzte Wirkung der Substanzen! Bei dauerhaftem Konsum Risiko einer Angststörung oder Psychose.
- ... **Cannabis und Alkohol:** Gefahr von starker Übelkeit und Erbrechen.

WICHTIG: Der reine Konsum von Drogen ist in Deutschland keine Straftat! Sollte es Ihnen dabei also nicht gut gehen, können – und sollten – Sie jederzeit einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen, sie sind im Übrigen an die ärztliche Schweigepflicht gebunden. Jegliche Angaben zu den Begleitumständen des Konsums (Personen, Ort, Beschaffung und Besitz etc.) können dagegen zu Einleitung eines Ermittlungsverfahrens führen.

... **Cannabis und Halluzinogene (LSD, Psilocybin aus „Psychopilzen“ / „Magic Mushrooms“)**: Gefahr der Auslösung und Intensivierung psychotischer Zustände durch gegenseitige Verstärkung!

Abhängigkeit vermeiden & behandeln

Ein seltener bis gelegentlicher Konsum von Cannabis wird kaum abhängig machen (Ausnahme: synthetische Cannabinoide). Trotzdem besteht die Gefahr, Gefallen an der Rauschwirkung zu finden. Merken Sie, dass Sie ohne Cannabis nicht mehr zurechtkommen bzw. regelmäßig an die nächste Konsumgelegenheit denken, sind Sie eventuell bereits psychisch abhängig.

Erste Ansprechperson ist dann eine Suchtberatungsstelle oder der Hausarzt/die Hausärztin bzw. jede suchtm Medizinische Ambulanz. Die Hilfe der Beratungsstellen ist in der Regel kostenlos.

Unter www.suchthilfeverzeichnis.de halten wir eine stets aktuelle Liste von Beratungsstellen in Ihrer Umgebung für Sie bereit.

Ein Online-Beratungsangebot speziell bei Cannabis-Abhängigkeit ist Quit the Shit (50-Tage-Onlineprogramm für Ausstiegswillige): www.quit-the-shit.net

Das sagt das Gesetz

Cannabisprodukte gehören laut **BtMG** [↗] zu den illegalen Suchtmitteln, deren Besitz und Anbau ebenso wie der Handel verboten sind. Seit im März 2017 das „Gesetz zur Verwendung von Cannabis als Medizin“ in Kraft getreten ist, darf Cannabis nach ärztlicher Verordnung bei gewissen Krankheitsbildern jedoch legal verordnet werden (siehe Kapitel „Cannabis als Medizin“).

Grundsätzlich ist die Polizei beim Auffinden von Cannabisprodukten verpflichtet zu ermitteln. Wer jedoch nur mit einer sogenannten „geringen Menge“ Cannabis aufgegriffen wird, kann je nach Ermessen der Staatsanwaltschaft auf eine Einstellung des Verfahrens hoffen.

Absolut verboten ist das Führen von Fahrzeugen unter dem Einfluss von THC. Grundsätzlich kann selbst der Nachweis eines länger zurückliegenden Konsums für den Tatbestand der Ordnungswidrigkeit laut **StVG** [↗] §§24a ausreichen. In der Regel wird dann der Führerschein sofort entzogen. Um ihn zurückzuerhalten, muss der Konsument dann meist zur sogenannten **MPU** [↗] antreten, zu der auch der Nachweis vollständiger Drogenfreiheit über einen längeren Zeitraum (meist ein Jahr) gehört. Zusätzlich drohen Strafen wegen Verstoßes gegen das BtMG.



- **BtMG:** Betäubungsmittelgesetz
- **StVG:** Straßenverkehrsgesetz
- **MPU:** Medizinisch-Psychologische Untersuchung

Viele weitere Informationen, Materialien sowie aktuelle Zahlen & Fakten zum Thema Sucht halten wir unter www.dhs.de/suechte in den Rubriken "Zahlen, Daten, Fakten" und Infomaterial für Sie bereit.

Kontakt & Information

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Westenwall 4, 59065 Hamm

Telefon: +49 2381 9015-0

Fax: +49 2381 9015-30

info@dhs.de

www.dhs.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

bestellung@bzga.de

www.bzga.de

BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

Telefon: +49 221 892031

(Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters)

Druck: Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Warlich Druck Meckenheim GmbH,

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Auflage: 18.40.04.24

Artikel-Nr. 34003002

Dieses Falblatt wird von der DHS und der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Herausgeber:



Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit