

*MAL EBEN DAS
HIRN WEGGE-
RAUCHT.*



CANNABIS

FACTS & STORYS, die dich weghauen

BLU

Hasch

Gras

Pot

Blow

Shit

Smoke

Marihuana

Ganja

Piece

Kif

Dope

EGAL, WIE DU ES NENNST:

Cannabis ist für viele Jugendliche ein Thema. Vielleicht kennst du jemanden, der damit zu tun hat, vielleicht hast du auch deine eigenen Erfahrungen gemacht. Trotzdem gibt es sehr viel Unwissenheit und eine Menge Vorurteile rund um Cannabis. Wir wollen hier über Cannabis offen und ehrlich sprechen.

Inhalt

- S. 6 **FAQ**
- S. 10 **Rat & Tat**
- S. 12 **Gesetz**
- S. 13 **Zitate**
- S. 14 **Next Steps**



Impressum

Herausgeber

© 2025 Blaues Kreuz in Deutschland e. V.
Schubertstr. 41
42289 Wuppertal
T 0202-62003-0
www.bluprevent.de
www.blaues-kreuz.de

Diese Broschüre konnte mit freundlicher Unterstützung (Content) durch die ginko Stiftung für Prävention, Landeskoordinierungsstelle Suchtprävention NRW realisiert werden.
www.ginko-stiftung.de

Dieses und weitere Produkte können kostenlos bestellt oder heruntergeladen werden.

Cannabis

FAQ

„CANNABIS? WAS IST DAS EIGENTLICH?“

Cannabis gehört zur Familie der Hanfpflanzen. Hanf ist eine Nutzpflanze, die vielseitig verwendet werden kann, zum Beispiel zur Gewinnung von Fasern oder Speiseöl. Der botanische Fachbegriff für Hanf ist „Cannabis“.

Die weibliche Hanfpflanze entwickelt den psychoaktiven Wirkstoff THC (Delta-9-Tetrahydrocannabinol). THC macht Cannabis zu einem Rauschmittel, das den Bestimmungen des Betäubungsmittelgesetzes (BtMG) unterliegt.



WELCHE FORMEN GIBT ES?

Cannabis wird üblicherweise als Marihuana oder Haschisch angeboten.

Marihuana („Gras“, „Weed“, „Ganja“)

bezeichnet die getrockneten, harzhaltigen Blüten und die blütennahen, kleinen Blätter der weiblichen Hanfpflanze. Der THC-Gehalt von Marihuana kann extrem variieren. Durch die immer neuen Züchtungen hochpotenter Cannabissorten, kann er mittlerweile bei bis zu 30 % liegen. Damit erhöht sich das Gesundheitsrisiko durch den Konsum erheblich. Tendenziell steigt der THC - Gehalt im Laufe der Jahre immer weiter an.

Haschisch („Dope“, „Shit“, „Piece“)

besteht aus zu Platten gepresstem Harz und pulverisierten Pflanzenteilen mit durchschnittlich 14%

THC. Der THC-Gehalt kann je nach Anbau stark schwanken. Hochgezüchtete Cannabissorten enthalten wenig oder kein Cannabidiol (CBD), das die THC-Wirkung abmildert.

14% THC

BIS

30% THC

WIE WIRD CANNABIS KONSUMIERT?

Cannabis kann inhaliert, gegessen oder getrunken werden. Beim Inhalieren wird der Rauch von Zigaretten („Joints“, „Tüten“, „Spliffs“ etc.), Pfeifen oder Wasserpfeifen (Bongs, Shishas) eingeatmet. In Kuchen oder Plätzchen verbacken („space cakes“) kann Haschisch gegessen werden. Selten wird Marihuana auch als Tee getrunken.



WIE WIRKT CANNABIS?

Die Wirkung von Cannabis kann auch in Abhängigkeit vom THC-Gehalt sehr unterschiedlich sein. Sie reicht von euphorischen Gefühlen bis zu „entspannter“ Trägheit. Die schon vorhandene Grundstimmung kann dabei verstärkt werden. Einige empfinden bestimmte Reaktionen des Körpers als angenehm, andere als unangenehm oder sogar beängstigend. Manche spüren nichts, anderen wird übel.

MÖGLICHE „ANGENEHME“ WIRKUNGEN AUF DAS WOHLBEFINDEN:

- Entspannung und Ausgeglichenheit
- ausgeprägte Hochgefühle
- Gesprächigkeit und bessere Kontaktfähigkeit
- intensivere Wahrnehmung

MÖGLICHE „UNANGENEHME“ WIRKUNGEN AUF DAS WOHLBEFINDEN:

- Ruhelosigkeit
- Sinnestäuschungen
- Angst und Panik
- Orientierungslosigkeit

WIE WIRKT SICH CANNABIS AUF DEN KÖRPER AUS?

Mögliche Auswirkungen sind: Mundtrockenheit, gerötete Augen, erweiterte Pupillen, Herzklopfen, Blutdruckabfall, gesteigerter Appetit, Durstgefühl, Pulsrasen, Schwindelgefühl, Zittern, Kopfschmerzen, Übelkeit und Reizhusten.



WAS KANN DURCH DEN KONSUM GROSSER MENGEN PASSIEREN?

Möglich sind starker Schwindel, Übelkeit bis zum Erbrechen, Herzrasen und Kreislaufprobleme. Es kann zu Angstzuständen, Verwirrung, Verfolgungsideen und Halluzinationen kommen. Im schlimmsten Fall treten schwere psychische Störungen auf.

Cannabis FAQ

WIE LANGE WIRKT CANNABIS?

Das ist je nach Konsumart unterschiedlich. So tritt beim Inhalieren die Wirkung sofort ein und kann bis zu vier Stunden anhalten. Beim Essen tritt die Reaktion des Körpers verzögert ein und kann länger andauern.



WAS IST CBD?

Cannabidiol (CBD) ist ebenfalls in Blüten und Blättern der Hanfpflanze enthalten. Es erzeugt keinen Rausch, sondern mildert die Wirkung des berauschenden THC. Es soll schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken. Ab 18 Jahren kann man CBD-Produkte in Drogerien kaufen. Hochdosiert können sie unangenehme Nebenwirkungen haben.

WOVON HÄNGEN WIRKUNG UND WIRKDAUER AB?

Die Wirkung von Cannabis hängt von vielen Faktoren und deren Zusammenspiel ab, so zum Beispiel:

THC-GEHALT

der Anteil an THC bzw. der psychoaktiven Wirkstoffe schwankt stark je nach Sorte.

MENGE

mit einer höheren Dosis können negative Wirkungen zunehmen.

FORM

wird Cannabis gegessen oder getrunken, setzt die Wirkung in der Regel wesentlich später ein.

ATMOSPHÄRE

es macht einen Unterschied, ob die Droge alleine oder mit Freundinnen und Freunden eingenommen wird, ob auf einer Party oder in entspannter Atmosphäre. Entscheidend ist häufig der persönliche Wohlfühlfaktor im Moment des Konsums.

PERSON

die Wirkung ist abhängig von der körperlichen bzw. psychischen Verfassung.

WAS TUN BEI NOTFÄLLEN?

Sollten Schwindel oder akute Übelkeit auftreten, helfen auch „Patentrezepte“ wie Kaffee oder Energydrinks nicht. Ärztliche Hilfe solltest du rufen, wenn die Beschwerden nicht von allein verschwinden, sehr negative Gefühle oder Wahnvorstellungen auftreten oder erhebliche Kreislaufprobleme mit Atemnot, kaltem Schweiß, Übelkeit oder Koordinationsstörungen. Wähle dafür den Notruf 112. Ärztinnen und Ärzte stehen unter ärztlicher Schweigepflicht. Die Sorge um die Gesundheit ist auf alle Fälle wichtiger als die Sorge vor möglichen rechtlichen Konsequenzen.

GIBT ES LANGZEITFOLGEN?

Wenn Cannabis über einen längeren Zeitraum regelmäßig geraucht wird, muss mit körperlichen und psychischen Folgen gerechnet werden:

- Beeinträchtigung der Atmung,
- chronische Bronchitis mit Husten und Reizhusten,
- erhöhtes Krebsrisiko,
- Zeugungsunfähigkeit, das heißt, Männer können zwar Geschlechtsverkehr ausüben, aber keine Kinder zeugen, da die Spermienproduktion gestört ist.

WIE LANGE IST CANNABIS IM KÖRPER NACHWEISBAR?

Die Inhaltsstoffe von Cannabis bleiben lange im Körper gespeichert. Je nachdem wie viel, wie häufig und über welchen Zeitraum konsumiert wurde, kann Cannabis im Blut bis zu 24 Stunden, im Urin bis zu 90 Tage nachgewiesen werden und in den Haaren bis zu 14 Monate.

WAS PASSIERT AM NÄCHSTEN TAG?

Möglich sind:

- Trägheitsgefühl
- Müdigkeit
- Allgemeines Desinteresse
- Gereiztheit
- Nervosität



WER REGELMÄSSIG VIEL CANNABIS ZU SICH NIMMT, RISIKIERT:

- Störungen der Merkfähigkeit und der Konzentration,
- Leistungsabfall,
- wachsende Gleichgültigkeit gegenüber wichtigen Dingen des Alltags,
- Depressionen,
- Gewöhnung und gegebenenfalls Abhängigkeit,
- frühzeitige Hautalterung.

Rat & Tat

„NUR NOCH ANS KIFFEN DENKEN?“

Der Konsum von Cannabis ist immer riskant - selbst beim einmaligen Probieren. Die meisten hören nach einer „Probierphase“ wieder auf. Diejenigen, die weiter konsumieren, haben unterschiedliche Gewohnheiten: Einige kiffen zu besonderen Gelegenheiten (z.B. Party, Urlaub), andere täglich. Manche konsumieren allein zu Hause, die meisten eher mit Freunden und Freundinnen in der Freizeit.

Den meisten ist das Risiko gar nicht bewusst: Der Übergang vom Konsum zur Abhängigkeit ist fließend und kann sich je nach Person, den äußeren Umständen und der Häufigkeit des Konsums innerhalb von ein paar Monaten entwickeln. Das Alter spielt auch eine große Rolle: Je jünger man ist, desto größer ist die Gefahr, abhängig zu werden.

DIE SUCHTGEFÄHRDUNG STEIGT, WENN JEMAND:

- regelmäßig nach der Schule oder der Arbeit kiff,
- mehrmals im Laufe eines Tages kiff,
- häufig allein kiff,
- öfter bzw. ständig ans Kiffen denkt oder
- für Freunde, Freundinnen und Hobbys kaum noch Zeit hat.



WARUM WIRD ÜBERHAUPT GEKIFFT?

- Neugierde, das Bedürfnis nach etwas Neuem,
- Suche nach Vergnügen oder Entspannung/Chillen,
- Suche nach Rauscherlebnissen,
- Hemmungen, Depressionen, Konflikte,
- keine Vertrauenspersonen und zu wenig Zuwendung,
- Langeweile, Verdrängen von Problemen und traumatischen Erlebnissen, ...



FREUNDINNEN UND FREUNDE, UM DIE DU DIR SORGEN MACHST.

Wenn deine Freundin oder dein Freund Cannabis konsumiert, kann sich eure Freundschaft verändern und darunter leiden. Du merkst, dass die Person sich anders verhält und machst dir Sorgen um sie? Vielleicht seht ihr euch seltener oder nur im berauschten Zustand? Du bist unsicher, wie du mit der Situation umgehen sollst?

Zunächst einmal ist es wichtig, dass du dir klar machst, welche Möglichkeiten du hast. Selbstverständlich kannst du keine therapeutischen Gespräche ersetzen. Was du aber kannst, ist deine Freundin oder deinen Freund darauf hinzuweisen, wie du die Situation siehst und empfindest.

Vielleicht wird deine Meinung gehört und die Person stellt den Cannabiskonsum in Frage. Du solltest aber bedenken, dass es nicht sicher ist, ob deine Ansicht geteilt wird. Du musst mit Widerstand oder auch Ablehnung rechnen.

Wichtig ist, dass deine Freundin oder dein Freund selbst den Wunsch hat, damit aufzuhören oder aktiv auf dieses Ziel hinarbeiten möchte.

Trotzdem: Sprich in jedem Fall deine Bedenken und Sorgen an und verschweige sie nicht „um der Freundschaft willen“. Vielleicht ist es schon ein erster Schritt, diese Broschüre weiterzureichen.

TIPPS, DIE DIR BEIM GESPRÄCH HELFEN KÖNNEN:

- Rede mit deiner Freundin oder deinem Freund nur dann, wenn sie oder er clean ist.
- Versuche keine Vorwürfe zu machen, sondern nur zu beschreiben, was du beobachtest.
- Sprich offen über deine Sorgen und Ängste.
- Zeige Interesse und mache deutlich, wie wichtig dir die Freundschaft mit ihr/ihm ist.
- Sage ohne Scheu, was du nicht (mehr) mitmachen wirst.
- Wenn du dich mit der Situation überfordert fühlst, hole dir Unterstützung und Rat bei einer Person deines Vertrauens oder einer Beratungsstelle.

„DARF ER DAS?“

Seit dem 1. April 2024 gilt in Deutschland eine neue Regelung zum Umgang mit Cannabis. Zuvor unterlag der Konsum und Besitz dem Betäubungsmittelgesetz (BtMG).

WAS ÄNDERT SICH? WAS IST NUN ERLAUBT?

Wenn du unter 18 Jahren alt bist, ändert sich für dich vorerst gar nichts. Jeglicher Besitz von Cannabisprodukten ist für dich verboten. Straftbar machen sich übrigens die Menschen, die dir Cannabisprodukte verkaufen. Wirst du mit Cannabis erwischt, muss die Polizei deine Eltern informieren und in manchen Fällen auch das Jugendamt. Außerdem kann es sein, dass du an einem Interventions- und Präventionsprogramm teilnehmen musst.

Bist du jedoch schon volljährig, dann gelten für dich neue Regelungen. Das Wichtigste haben wir dir hier zusammengestellt:

- Erwachsene dürfen nun eine begrenzte Menge Cannabis bei sich zuhause haben (höchstens drei Pflanzen).
- Zudem kann ab dem 1. Juli 2024 in nicht-gewerblichen Vereinigungen Cannabis angebaut werden. Hier darf das Cannabis außerdem in geregelten Mengen an die Mitglieder verkauft werden.
- Cannabissamen dürfen aus dem EU-Mitgliedstaaten zum privaten Eigenanbau eingeführt werden, die Einfuhr von Pflanzen ist hingegen verboten.
- Auch für Volljährige ist kiffen nicht überall erlaubt! Es gibt bestimmte Schutzzonen, an die du dich halten musst.

WO IST KIFFEN ERLAUBT? WAS SIND SCHUTZZONEN?

- In und rund um Schulen, Kitas, Spielplätze, andere Kinder- und Jugendeinrichtungen und öffentliche Sportstätten ist der Konsum von Cannabis in Sichtweite (das entspricht einem Radius von mindestens 100 Metern) verboten.
- Zudem darf in Fußgängerzonen zwischen 7 und 20 Uhr nicht gekiffert werden.
- Sind Minderjährige in unmittelbarer Nähe, ist der Konsum grundsätzlich verboten.kann.

CANNABIS IM STRASSENVERKEHR?

Wenn du bekiffert Auto fährst, gefährdest du dich und andere. Solltest du erwischt werden, droht dir ein Fahrverbot oder der Entzug des Führerscheins. Selbst wenn Cannabiskonsumierende nicht am Verkehr teilnehmen, kann ihnen der Führerschein entzogen werden. Wenn du mit Cannabis im Straßenverkehr auffällig wirst, zum Beispiel mit dem Fahrrad, und noch keinen Führerschein besitzt, kann es sein, dass dir für bis zu 5 Jahre keine Fahrerlaubnis ausgestellt wird.



„Jahrelang habe ich harte Drogen auf dem Schulhof verkauft und mich mit allem weggeballert, was zu kriegen war. Ich habe mich mit Goldketten behängt und immer gedacht, ich wäre der Allergrößte. Aber gelandet bin ich ganz unten. 2 1/2 Jahre Haftstrafe habe ich wegen Drogenbesitzes kassiert. Im Jugendknast herrscht das Gesetz des Stärkeren. Es gibt nur Opfer oder Täter. Heute bin ich seit 12 Jahren clean und reise durch Schulen, um Kinder und Jugendliche davon abzuhalten, süchtig zu werden.“ Dominik, 34

„Ich habe erlebt, dass die Toleranz schnell gestiegen ist, als ich regelmäßig konsumiert habe. So wurde es automatisch mehr mit dem Kiffen. Außerdem wusste ich nie, wie hoch der THC-Gehalt ist und was sonst noch so reingemischt wurde. Das Risiko einer Psychose ist dadurch echt hoch. Das hat mir Angst gemacht.“ Marie, 14 Jahre



„Sport, besonders Fußball spielen, ist mein Ein und Alles. Ich habe gedacht, dass Kiffen meine Kreativität im Spiel fördert. Jetzt habe ich entdeckt, dass ich auch ohne zu kiffen kreativ Fußball spielen kann!“ Marvin, 27

ZITATE AUS DEM LEBEN

WHAT'S NEXT?

Du suchst weitere Infos oder bist auf der Suche nach Menschen, die dir Frage und Antwort stehen und dir weiterhelfen können? Hier bist du in jedem Fall richtig:

starkstattbreit.de – mit vielen Informationen und Ideen für Jugendliche, Eltern und Fachkräfte. Hier findest du außerdem Kontaktdaten von Suchtberatungsstellen, die Betroffene, aber auch Freunde und Angehörige beraten.



starkstattbreit.nrw.de

ginko-stiftung.de



ginko Stiftung für Prävention, Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung NRW, Informationen zu Sucht und Drogen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – mit zahlreichen bundesweiten Angeboten:
- "drugcom.de"
- "quit-the-shit.net"
- "cannabispraevention.de"



drugcom.de

partypack.de



Drogenhilfe Köln, aktuelle szenenahe Informationen



BLU:APP DOWNLOADEN



bluprevent.de

blu:prevent ist ein moderner und innovativer Ideen- und Toolgeber im Bereich Suchtprävention. Die blu:app bietet dir kostenlos und anonym Hilfe und Informationen zu Alltagsthemen.





BLU:PREVENT ⁺

versuchung sucht grenzen