

WISSEN WAS LÄUFT RAUSCH UND RISIKO



Im Fokus: Cannabis

Substanz	<ul style="list-style-type: none">Hauptwirkstoff der Cannabispflanze ist Tetrahydrocannabinol (THC) und für das Rauschgefühl verantwortlich (der THC-Gehalt variiert dabei stark je nach Pflanzensorte).Zusätzlich ist Cannabidiol (CBD) enthalten, welches einen beruhigenden Effekt hat.Synthetische Cannabinoide sind neuartige Mischungen aus pflanzlichen und synthetisch hergestellten Cannabinoiden, die die Wirkung von THC nachahmen können.
Konsumform & Wirkung	<ul style="list-style-type: none"><u>Konsumform</u>: meist in Form von Marihuana (getrocknete Blüten und Blätter der Cannabispflanze) oder Haschisch (aus dem Harz der Blütenstände)Häufigste Konsumform ist das Rauchen von Joints (kiffen), wobei das zerbröselte Haschisch oder Marihuana meist mit Tabak vermischt und zu einer Zigarette gedreht wirdAuch werden Cannabisprodukte über verschiedene Sorten von Pfeifen, Wasserpfeifen sowie Erhitzern (Vapes) geraucht.Gelegentlich werden Cannabisprodukte in Tee aufgelöst getrunken oder in Gebäck (Space Cookies) verbacken und gegessen.<u>Mögliche Wirkungen</u>: Anhebung der Stimmung, Gefühl der Entspannung und des Wohlbefindens, Heiterkeit, gesteigertes Kommunikationsbedürfnis, Intensivierung akustischer und visueller Sinneswahrnehmungen, niedergedrückte Stimmung, psychomotorische Erregung, Unruhe, Angst, Panikreaktionen, Verwirrtheit, Verfolgungphantasien, paranoide WahnvorstellungenDas Wirkspktrum von Cannabis ist sehr breit und abhängig von Konsumart, Wirkstoffmenge, Konsumsituation, Grundstimmung und der psychischen Stabilität der Konsumierenden.
Mischkonsum	<ul style="list-style-type: none">Cannabis verstärkt Alkoholwirkung, nicht aber umgekehrt. Bei Mischkonsum nehmen die unerwünschten Wirkungen zu.Gefahr: Körperliche Warnsignale werden nicht wahrgenommen.
Rechtliche Einordnung	<ul style="list-style-type: none">Ab 18 Jahren: Besitz zum Eigenkonsum von bis zu 25 Gramm erlaubtLagerung am Wohnort: bis zu 50 GrammKonsum verboten: in Gegenwart von Kindern und Jugendlichen, an Schulen, Spielplätze, Kinder- und Jugendeinrichtungen, öffentlich zugänglichen Sportplätzen, sowie in Sichtweite dieser Orte oder in Abstand von 100 m, in Fußgängerzonen 7 - 20 UhrFür Jugendliche bleibt Cannabis generell verboten. Bei Verstößen werden die Erziehungsberechtigten informiert, unter Umständen werden Aufklärungs- und Beratungsmaßnahmen zur Pflicht gemacht.Im Straßenverkehr am Steuer gilt ein THC-Grenzwert von 3,5 ng/ml THC im Blutserum. Für Fahranfänger*innen gilt während der Probezeit und bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres ein absolutes Konsumverbot. Achtung: Da Cannabis im Körper nur langsam abgebaut wird, kann bei häufigem Konsum ein Urintest bei einer Verkehrskontrolle „positiv“ sein, obwohl der Konsum Tage zurückliegt.



Dieser Infozettel ist durch den Präventionsrat Langenhagen gefördert.

WISSEN WAS LÄUFT RAUSCH UND RISIKO

Im Fokus: Cannabis

Akute Risiken & Langzeitfolgen	<ul style="list-style-type: none">• <u>Risiken</u> sind für Jugendliche besonders hoch, da THC die Gehirnentwicklung beeinträchtigen kann. Forschungen legen nahe, dass frühzeitiger und regelmäßiger Cannabiskonsum das Risiko für Schizophrenie erhöhen und die Persönlichkeitsentwicklung stören kann. Bei Jugendlichen, die regelmäßig Cannabis konsumieren, kann das Risiko für Depressionen und Suizidgedanken im späteren Leben steigen.• <u>Mögliche Langzeitfolgen</u>: die Hirnleistungsfähigkeit leidet mit zunehmender Dauer und Intensität des Konsums, schlechtere Lern- und Gedächtnisleistungen, psychische Abhängigkeit, gehäuftes Auftreten von Bronchitis, Einschränkungen der Lungenkapazität, bei Konsum des Cannabis zusammen mit Tabak bestehen die gleichen Gesundheitsrisiken wie beim Tabakrauchen, erhöhtes Herzinfarktrisiko, erhöhtes Psychose Risiko, Auslöser einer vorher verborgenen Schizophrenie
Prävention & Empfehlungen	<ul style="list-style-type: none">• Die Teillegalisierung kann zu einem unkritischeren Umgang mit Cannabis führen. Eine klare Haltung von Bezugspersonen und ein offener, vorwurfsfreier Austausch mit jungen Menschen zur Entwicklung einer eigenen kritischen Haltung sind sinnvoll.• <u>www.cannabisprävention.de</u> bietet Informationen und Tipps für Bezugspersonen.
Statistik	<ul style="list-style-type: none">• Eine Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) aus dem Jahr 2023 zeigt, dass etwa 91 von 100 Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren noch nie Cannabis konsumiert haben (91,7 %), 1,3 % kiffen häufiger als 10 Mal in den letzten 12 Monaten, 0,4 % haben einen problematischen Konsum. Bei den 18- bis 25-Jährigen haben 47,2 % Konsumerfahrung, 8,0 % kiffen häufiger als 10 Mal in den letzten 12 Monaten, 3,2 % haben einen problematischen Konsum.

Quellen

<https://www.niedersachsen.de/cannabis> (Zugriff: 22.09.2025)

<https://www.drugcom.de> (Zugriff: 22.09.2025)

<https://www.cannabisprävention.de/> (Zugriff: 22.09.2025)

https://www.bioeg.de/fileadmin/user_upload/PDF/pressemitteilungen/daten_und_fakten/Infoblatt_Drogenaffinit%C3%A4tsstudie_2023_Cannabis.pdf (Zugriff: 01.10.25)



Dieser Infozettel ist durch den Präventionsrat Langenhagen gefördert.