

den ins!der

n° 77 • März 2019

High five?!

Was in Cannabis steckt



**Fondation
Cancer**

Info - Aide - Recherche



Ein kurzes ABC für Checker und Vercheckte

Ob du Cannabis nimmst oder nicht: Sich mit dem Thema auszukennen hilft dir, die richtigen Entscheidungen für dich zu treffen. Deshalb hier die wichtigsten Begriffe und was sie bedeuten.

Cannabis ist das lateinische Wort für **Hanf**, eine uralte Nutz- und Kulturpflanze. Obwohl der Begriff der gesamten Pflanze entspricht, setzen inzwischen viele Cannabis überwiegend mit THC-haltigen Pflanzenprodukten gleich, die als Droge verwendet werden.

Cannabis-Öl ist eine ungenaue Bezeichnung. Je nachdem, welcher Pflanzenteil verarbeitet wird, variiert der Rauschmittelanteil. Anders als CBD-Öl gleicht Cannabis-„Öl“ vielmehr einem Sirup und beinhaltet **50 bis 80 Prozent THC**. Es wirkt viel stärker als Marihuana oder Haschisch!



CBD steht für Cannabidiol, ein sogenanntes Cannabinoid. „Cannabinoid“ ist ein Sammelbegriff für eine Familie aus sowohl körpereigenen als auch künstlich hergestellten Substanzen, die Teile des Lern- bzw. Belohnungssystems sowie des Immunsystems beeinflussen. Im Gegensatz zu THC verursacht CBD keinen Rauschzustand.

Gras oder **Weed** wird synonym zu **Marihuana** verwendet. Als Marihuana bezeichnet man die getrockneten Blüten der weiblichen Hanfpflanze. Der Anteil an THC kann stark variieren. Durchschnittlich finden sich **9 bis 12 Prozent THC** in Marihuana. Der Gebrauch von Marihuana ist heute die verbreitetste Konsumform.

Haschisch, Hasch oder **Dope** ist das gesammelte und gepresste „Harz“ der Hanfpflanze. Bei Haschisch entspricht der **THC-Anteil** durchschnittlich **14 bis 21 Prozent!**

Joints oder **Spliff** nennt man die übergroßen Zigaretten, die zum Rauchen von Cannabis gedreht werden. In der Regel sind die darin zerriebenen Blüten mit Tabak vermischt.

Kiffen bedeutet, Cannabis so intensiv und lange zu rauchen (inhalieren), dass man „high“ (lies: berauscht, breit) davon wird.

THC steht für Tetrahydrocannabinol und ist wie CBD ein Cannabinoid. Für den Rausch ist aber nur der psychoaktive Wirkstoff THC verantwortlich.



Cannabis ist eine Pflanze, aus welcher Marihuana (Hanfkraut), Haschisch (Hanfharz) oder Hanföl (Hanfextrakt) gewonnen wird.

Rauschmittel vs Heilpflanze

Vielleicht hast du schon davon gehört? Es gibt auch medizinisches Cannabis. Man weiß bereits seit mehr als tausend Jahren, dass Hanf (genauer: das darin enthaltene CBD und THC) entkrampfend, entzündungshemmend, angstlösend und gegen Übelkeit wirken kann.

Anders als THC verursacht reines CBD keinen Rauschzustand. Für kranke Menschen, die zum Beispiel an Multipler Sklerose oder Epilepsie leiden, kann Cannabis die Krankheitssymptome mildern.

Wenn die Cannabinoide aus der Cannabispflanze dem Körper zugeführt werden, binden sie sich an die Cannabinoidrezeptoren im Gehirn. Die unterschiedlichen Cannabinoide können verschiedene Effekte verursachen, je nachdem an welche Rezeptoren sie gelangen.

Die meisten Leute gebrauchen Cannabis aber als Droge. Wer aus bloßem Vergnügen kiff, unterschätzt damit einhergehende Risiken. Viele Leute wissen nicht mal genau, was sie zu sich nehmen. Hauptsache, es „haut rein“. Das ist im besten Fall dämlich und im schlimmsten ziemlich gefährlich.

Substanzen, die wie THC unsere Gefühle verändern, bezeichnet man nicht umsonst als psychoaktiv. Das heißt: Sie beeinflussen die Wahrnehmung, das Denken, die Gedächtnisleistung, die Stimmung, das (Selbst-) Bewusstsein oder direkt das eigene Verhalten.

Dumm gelaufen?

Ob man durch Kiffen verblöden kann, lässt sich nicht pauschal beantworten. Wie Cannabis sich auswirkt, hängt von verschiedenen Faktoren ab, zum Beispiel Alter des Konsumenten, seiner körperliche Verfassung und der Konsumdauer bzw. -häufigkeit sowie der Eigenart des Stoffs, der eingenommen wird.

Nachweisliche Gefahren für Körper und Psyche

Probleme mit der Sperma-
bildung und dem Menstruat-
ionszyklus

Vergesslichkeit /
Gedächtnis-
lücken

Herzfrequenz
steigt

Reizüberflutung

Konzentrations-
schwierigkeiten

leichte
motorische
Störungen

Schlafstörungen

Panikattacken

Sucht

FAZIT:
Es gibt keinen
Drogenkonsum
ohne Risiko!

Wer an Krankheiten wie Asthma, Bronchitis, Schizophrenie, Herzproblemen oder Bluthochdruck leidet, sollte sowieso besser die Finger von Cannabis lassen.

Durch das Vermischen von Cannabis mit Tabak steigert **regelmäßiges Kiffen** das Risiko einer chronischen Bronchitis sowie das Krebsrisiko der Lungen und Atemwege und kann eine

körperliche Abhängigkeit auslösen. Akute Folgen bei **zu hoher Dosierung oder Unverträglichkeit** reichen von Kopfweg über Schwindel und Übelkeit bis zu Erbrechen.

Wie Cannabis wirkt

Wissenscheck

Besserwisser

Was ist die Substanz, die den Rausch verursacht?

Tetrahydrocannabinol oder kurz: THC ist eine chemische Verbindung, die auf den Drüsenhaaren der Hanfbüten sitzt.

Wie lange dauert der Rausch an, wenn man THC-haltiges Cannabis geraucht oder inhaliert hat?

In der Regel zwei bis vier Stunden.

Wie lange dauert der Rausch an, wenn man THC-haltiges Cannabis gegessen oder getrunken hat?

In der Regel bis zu zwölf Stunden.



Für die Antworten:
den ins/der umdrehen

Wie lange nach dem Konsum kann man mittels Urintest Cannabis nachweisen?

Noch Tage, Wochen bis zu mehreren Monaten danach.

Ist es möglich, durch Cannabiskonsum eine Psychose zu erleiden?

Ja, vor allem, wenn man langfristig Cannabis zu sich nimmt oder eine erbliche Veranlagung hat.

Wie lange nach dem Konsum kann man mittels Bluttest Cannabis nachweisen?

THC ist bei gelegentlichem Konsum 2-3 Tage, bei regelmäßigem Konsum bis zu ca. 3 Wochen nachweisbar.

Lückenfüller

Cannabis erzeugt ① [] automatisch gute Gefühle! Insbesondere wenn jemand schwerwiegende Probleme mit sich herumschleppt, kann der Rausch diese schlechten Gefühle auch ② [] .

Mit häufigem und ③ [] Kiffen steigt auch das Risiko, an ④ [] zu erkranken.

Einige Kiffer erleben während des Rausches sogenannte ⑤ [] . Drogenkonsum kann zu psychischer und, je nach Art der Droge, auch zu ⑥ [] Abhängigkeit führen.

Vervollständige die Sätze mit diesen Lückenfüllern.

- regelmäßigem
- nicht
- körperlicher
- Halluzinationen
- Lungenkrebs
- verstärken



Lösungen : Lückenfüller

① nicht : ② verstärken : ③ regelmäßigem : ④ Lungenkrebs : ⑤ Halluzinationen : ⑥ körperlicher

Safer User-Tipps

Du kennst dein Risiko und willst trotzdem kiffen?
Dann beachte wenigstens ein paar Hinweise:



Konsumier Cannabis nur, wenn du "gut drauf" bist.

Weniger ist mehr, also achte auf die Dosierung.

Fahr bekifft nicht Rad, Mofa oder Auto.

Kombinier Cannabis nicht mit anderen Drogen.

Cannabiskonsum in der Schule ist tabu.

Umgib dich mit Freunden, achtet aufeinander und lasst euch nicht allein.

Holt Hilfe, wenn nötig (keine Sorge: es gilt ärztliche Schweigepflicht).



WARNING!

Die möglichen sozialen Folgen des Konsums sind nicht zu unterschätzen:



Schulsausschluss
(zeitweise oder komplett)

Beschlagnahmung von Handy oder Fahrzeug



Unterbringung in Heim oder Suchtklinik

Polizeiliche Durchsuchung von bewohnten Räumen



Verweigerung des Führerschein-erwerbs/
Entzug des Führerscheins





Wissen, was nicht geht*

In Luxemburg wurde die Verwendung von Cannabis zu medizinischen Zwecken im Sommer 2018 legalisiert. Die Petition "Legalisierung des Cannabis mittels Coffeeshops" erhielt innerhalb nur eines Tages die 4500 notwendigen Stimmen, um von den Parlamentariern besprochen zu werden, aber noch keine Zustimmung im neu gewählten Parlament.

Einige Shops bieten bereits legal Ware an, die weniger als 0,3 Prozent des psychoaktiven Wirkstoffs THC beinhalten. So fallen die Produkte nicht unter das geltende Drogengesetz.

Laut einer Umfrage des Instituts TNS Ilres sind 56 Prozent der Bevölkerung für eine vollständige Liberalisierung des Cannabiskonsums. Sie hoffen auf eine bessere „Qualitätskontrolle“ des Stoffs, eventuell sogar zusätzliche Steuereinnahmen und einen offeneren Umgang mit Suchtkranken in der Gesellschaft. Doch soweit ist es nicht.

Cannabis stellt eine Droge dar. Und der Umgang mit Drogen ist keine Bagatelle! Hier die aktuelle Gesetzeslage dazu:

Vergehen	Gefängnisstrafe	Bußgeld
Konsum, Kauf, Besitz, Transport	-	Bis zu 2.500 €
Konsum im Beisein von Minderjährigen	Bis zu 6 Monate	Bis zu 2.500 €
Konsum in der Schule oder am Arbeitsplatz	Bis zu 6 Monate	Bis zu 2.500 €
Konsum mit Minderjährigen	Bis zu 2 Jahre	Bis zu 25.000 €

Anbau, Ein- und Ausfuhr, Verkauf ebenso wie das Horten aller Arten von Drogen kann mit bis zu **5 Jahren Haft** und **1.250.000 €** Bußgeld bestraft werden!

* Stand 1.1.2019

Eine andere Art von... Risiken und Nebenwirkungen

Vielleicht gehörst du zu denen, die kaum berauscht werden von Cannabis und deshalb auch kein Problem damit haben, mal an einem Joint zu ziehen oder anderen beim Konsumieren zuzuschauen. In deiner Clique ist niemand abhängig. Ihr fühlt euch sicher. Aber das seid ihr nicht:

Verunreinigungen stellen ein großes Problem dar. Bei der Herstellung oder dem Transport von Cannabis kommt es häufig zu Verschmutzungen. Händler versuchen oft Cannabis zu strecken, um so mehr Gewinn zu machen. Sie geben Zucker oder Gewürze dazu, um den Duft und den Geschmack zu verbessern. Andere verwenden synthetische Stoffe wie Brix (Flüssigplastik) für mehr Gewicht, deren Wirkung nicht eindeutig klar ist.

Kriminelle Energie ist unumgänglich, wenn man sich Gras besorgt. Hersteller und Händler sind in diesem Business nicht zum Spaß aktiv, sondern um davon zu profitieren. An deinem Wohlergehen als Kunde ist man nur solange interessiert, wie du zahlungsfähig bist und deine Zugangsquellen nicht verpfeifst. Als Konsument sollte man deshalb nicht auf die falschen Leute treffen. Gerät man in einen Konflikt, lässt sich der nicht einfach durch Hinzuziehen der Polizei lösen – schließlich belastet man sich damit selbst. Also: Auf Kontakt zu Kriminellen, aber auch Ärger mit dem Gesetz solltest du zumindest gefasst sein.



Kosten tut Cannabis im Vergleich zu harten Drogen wie Kokain eher wenig. Für einen Joint verwenden die meisten Leute $\frac{1}{4}$ Gramm Marihuana. Wie viel ein ganzes Gramm kostet, hängt u. a. davon ab, wo man es sich beschafft. Pro Gramm können schon mal locker 10 € und mehr fällig werden. Auf Dauer nicht wenig Geld. Und wenn man dabei erwischt wird, kann es richtig teuer werden! Wer nicht aufpasst, kann alleine dafür schnell sein ganzes Taschengeld oder den Verdienst vom Ferienjob loswerden.

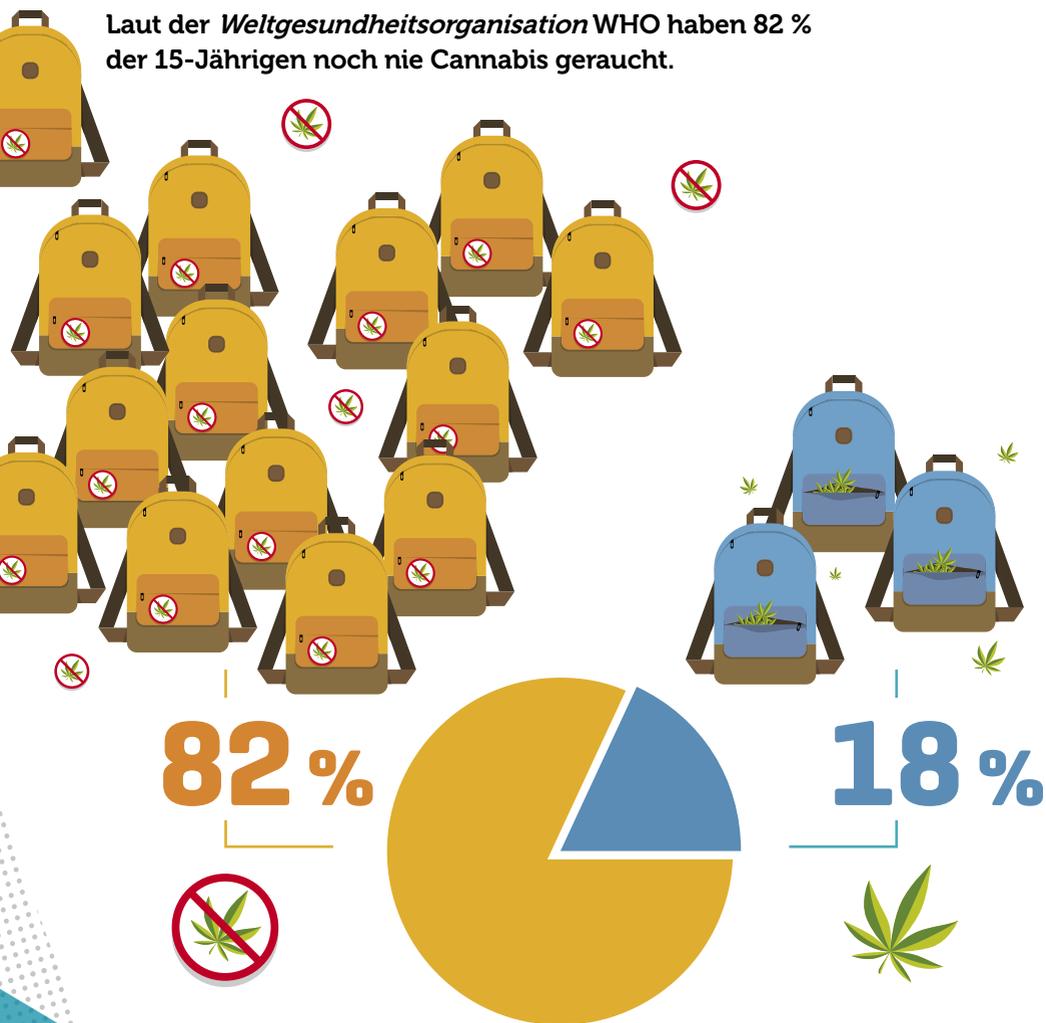


Zahlenmäßig überlegen



Viel Ärger um nichts!? Naja, es gibt irgendwann ein Alter, da reden viele vom Kiffen, obwohl nur wenige es tun.

Laut der *Weltgesundheitsorganisation WHO* haben **82 %** der 15-Jährigen noch nie Cannabis geraucht.



Für alle, die nicht genug kriegen können

Du willst online mehr erfahren?

Unter www.feel-ok.ch kannst du spielerisch zusätzliche Infos gewinnen.

Du willst drogenfrei werden, aber wie?

Entzugssymptome nach dem Absetzen von Cannabis wie vermehrtes Schwitzen, Unruhe, weniger oder mehr Appetit sind wahrscheinlich – aber völlig normal, egal wie unangenehm sie dir erscheinen. Du musst da durch und schaffst das auch!

Kontrolltipps sind z. B. konsumfreie Tage, ein Konsumtagebuch oder ein persönliches Belohnungssystem für Abstinenz einführen.

Das deutsche Programm *Quit the Shit* (www.quit-the-shit.net) und die französischsprachige App *Stop-cannabis.ch* können dir dabei helfen, deinen Konsum zu überwachen.

Wenn du alleine nicht erfolgreich bist, weihe andere Vertrauenspersonen (Freunde, Familie, Therapeuten) in dein Zielvorhaben ein, damit sie dich unterstützen können.

Nach drei bis vier Wochen wirst du ein deutlich niedrigeres Verlangen nach Cannabis bemerken.

Konkrete Unterstützung findest du lokal außerdem hier:

Impuls - Aide aux jeunes consommateurs de drogues

T 48 93 48
E impuls@-j.lu
www.im-puls.lu

Jugend- an Drogenhëllef

T 49 10 40
E accueil@jdh.lu
www.jdh.lu

Fro No

T 49 77 77-55
E frono@cept.lu
www.cept.lu/services-cept/frono/

den insider

Gratis-Abo

Interessiert?

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu oder per Post an untenstehende Adresse zu schicken.

Ja, ich möchte die Zeitschrift *den insider* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.

Name Vorname

Adresse

Postleitzahl

Ort

Geburtsdatum / /

E-Mail

KONZEPT UND TEXT: Fondation Cancer. Alle Rechte vorbehalten.

REDAKTION: Christa Roth

Wir danken dem *Centre de Prévention des Toxicomanies (CePT)* und der Präventionsabteilung der *Police* für ihren wissenschaftlichen Beitrag.

FOTOS: iStockphoto

LAYOUT: cropmark.lu | **DRUCK:** imprimerie EXE S.A. | Vierteljährliche Zeitschrift der Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den insider
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331
E fondation@cancer.lu

www.cancer.lu

