
DIE FAKTEN ÜBER
CANNABIS
Marihuana
Ganja
Hasch
Pot
Weed
Gras
Dope
SagNeinZuDrogen.org



WARUM DIESES HEFT GESCHRIEBEN WURDE

Heutzutage hört man viel Gerede über Drogen – in der Schule, auf der Straße, im Internet und im Fernsehen. Manches davon ist wahr, manches nicht.

Was du vielleicht nicht weißt, ist, dass vieles von dem, was du über Drogen hörst, tatsächlich von denjenigen stammt, die sie verkaufen. Ehemalige Dealer sagten, sie würden den Leuten alles erzählen, um sie zum Kauf von Drogen zu bewegen.

Du brauchst die wirklichen Fakten und die Wahrheit über Drogen, damit du eine fundierte Entscheidung über sie treffen kannst. Deshalb haben wir dieses Heft geschrieben – für dich.

Dein Feedback ist uns wichtig, also lass uns wissen, was du über dieses Heft denkst. Besuch uns unter **SagNeinZuDrogen.org** und schreib uns eine E-Mail an **info@drugfreeworld.org**.

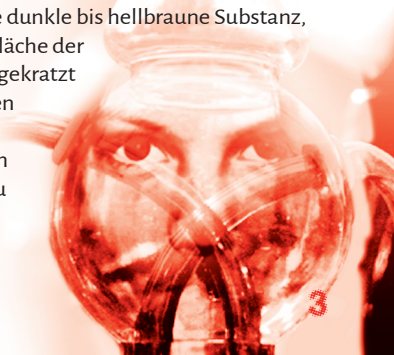
WAS IST CANNABIS?

Cannabis ist eine der am häufigsten missbrauchten Drogen weltweit. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation konsumieren jedes Jahr 200 Millionen Menschen Cannabis. In den Vereinigten Staaten ist Cannabis nach Alkohol die am häufigsten verwendete psychotrope Droge (eine Droge, die den Geisteszustand einer Person beeinflusst), wobei fast 12 Millionen junge Erwachsene berichten, innerhalb des letzten Jahres Cannabis konsumiert zu haben.

Es gibt eine große Kluft zwischen den wissenschaftlichen Erkenntnissen über Cannabis und den damit verbundenen Mythen. Da es an einigen Orten legal ist, glauben viele Menschen, dass Cannabis harmlos sein muss. Der Körper kennt jedoch den Unterschied zwischen einer legalen Droge und einer illegalen nicht – er kennt nur die Wirkung, die die Droge erzeugt. Der Zweck dieser Publikation ist es, einige der Missverständnisse über Cannabis aufzuklären.

Marihuana kommt von der Hanfpflanze. Die bewusstseinsverändernde Substanz findet man hauptsächlich in den Blüten (allgemein als *Knospen* bezeichnet), wobei kleinere Mengen in den Samen, Blättern und Stängeln vorkommen.

Haschisch ist eine dunkle bis hellbraune Substanz, die von der Oberfläche der Cannabispflanze gekratzt und zu einer festen Masse gepresst wird. Es wird dann getrocknet und zu Riegeln, Stangen oder Bällen geformt.



CHEMISCHE ZUSAMMENSETZUNG

Marihuana und Haschisch enthalten über 500 chemische Stoffe. Die für die Rauschwirkung verantwortliche Chemikalie ist *THC* (kurz für *Tetrahydrocannabinol*). THC erzeugt die psychoaktiven Effekte (die das Gehirn beeinflussen und die Stimmung, die Wahrnehmung oder das Bewusstsein verändern), die Cannabis als Droge klassifizieren.

Pflanzen haben Eigenschaften, um sich in freier Wildbahn zu schützen, wie zum Beispiel Giftstoffe, die Tiere krank oder schwach machen. THC dient als Schutzmechanismus der Hanfpflanze.

Delta-8* und andere THC-Produkte werden aus der Hanfpflanze gewonnen. Diese Substanzen, die oft zum Dampfen oder als Lebensmittel verkauft werden, unterliegen weitgehend keiner Regulierung und können gefährliche Nebenwirkungen haben. Sie werden oft verändert, um ihre Wirkung zu verstärken, und können schädliche chemische Stoffe enthalten.

Manche Leute glauben, dass Cannabis harmlos ist, weil es eine Pflanze und daher „natürlich“ ist. Viele natürliche Pflanzen können jedoch schädlich oder giftig sein.

Das Verbrennen getrockneter Blätter und das Inhalieren des Rauchs sind nicht natürlich. Das Inhalieren von Cannabisrauch beinhaltet auch das Inhalieren anderer schädlicher Chemikalien.

Du hast vielleicht von „medizinischem Cannabis“ gehört. Cannabis enthält eine Chemikalie



namens *CBD* (kurz für *Cannabidiol*), die mit potenziellen gesundheitlichen Vorteilen verbunden ist, insbesondere bei Epilepsie und chronischen Schmerzen. Im Gegensatz zu THC verursacht CBD kein High, aber Studien zeigen, dass die Verwendung über einen langen Zeitraum oder in hohen Dosen zu Leberschäden und Magenproblemen führen kann.

Cannabis ist eine Droge und hat, wie andere Drogen auch, schädliche Nebenwirkungen, die in diesem Heft behandelt werden.

* Delta-8: eine Form von THC, die aus der Hanfpflanze gewonnen wird. Delta-8, Delta-9 und andere Delta-Produkte sind verschiedene Formen von THC, die in Lebensmitteln und Vapes verwendet werden.

WIE WIRD ES KONSUMIERT?



Marihuana ist eine Mischung aus getrockneten Blättern, Stängeln, Blüten und Samen der Hanfpflanze. Es hat gewöhnlich eine grünliche, braune oder graue Farbe.

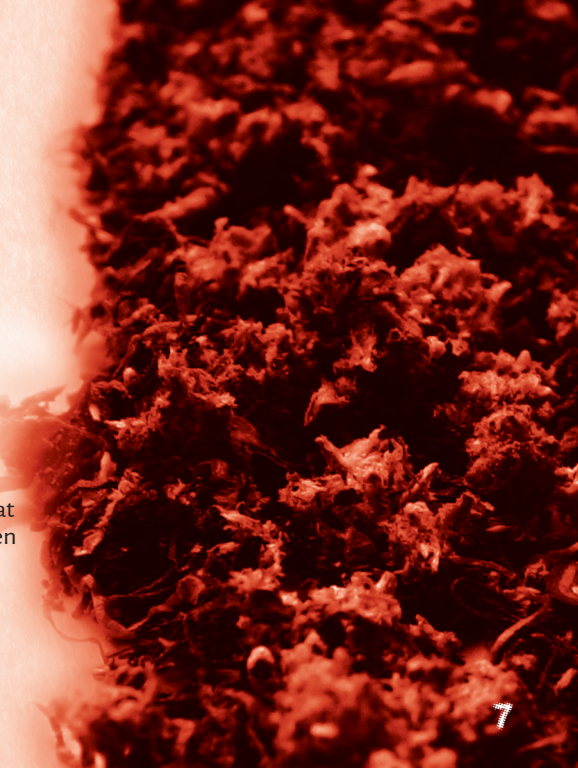
Haschisch ist hellbraunes bis braunes oder schwarzes Harz, das getrocknet und zu Riegeln, Stangen oder Bällen geformt wird. Beim Rauchen geben sowohl Marihuana als auch Haschisch einen unverwechselbaren Geruch ab.

Cannabis kann als Zigarette (einem sogenannten *Joint*), in einer gewöhnlichen Pfeife oder in einer Wasserpfeife (einer sogenannten *Bong*) geraucht werden. Chemisch extrahierte und gentechnisch veränderte Moleküle aus der Hanfpflanze können gedampft werden. Manchmal entfernen User den Tabak aus einer Zigarre und ersetzen ihn durch Cannabis (ein sogenannter *Blunt*). Es kann auch Nahrungsmitteln beigemischt (sogenannten *Edibles*) oder als Tee aufgebrüht werden. Edibles werden später in diesem Heft ausführlich behandelt.

Wenn eine Person Cannabisrauch inhaliert, spürt sie die Wirkungen gewöhnlich innerhalb von Minuten. THC gelangt

aus der Lunge schnell in den Blutkreislauf und erreicht das Gehirn und andere Organe. THC überaktiviert Teile des Gehirns und verursacht ein High. Die unmittelbaren Empfindungen – wie erhöhte Herzfrequenz, verminderte Koordination, gestörtes Gleichgewicht und ein „traumartiger" Geisteszustand – erreichen innerhalb von 30 Minuten ihren Höhepunkt. Diese Wirkungen dauern normalerweise zwei bis drei Stunden oder länger, abhängig von der eingenommenen Menge und der Stärke des THC.

Da der typische User mehr Rauch inhaliert und ihn länger in der Lunge behält als bei einer Zigarette, hat das Rauchen von Cannabis erhebliche Auswirkungen auf die Lunge. Forscher haben herausgefunden, dass Cannabisraucher ähnliche Gifte einatmen wie Zigarettenraucher, aber Cannabis vermindert die Fähigkeit des Blutes, Sauerstoff zu transportieren, fünfmal mehr als Zigaretten.



DABBING

Dabbing bezieht sich auf die Verwendung hoch konzentrierter Formen von Cannabis, wie Haschöl, die durch Extraktion von THC aus Cannabis hergestellt werden. Das konzentrierte THC bildet eine dunkelbraune oder gelbe, klebrige, zähe Substanz.

Beim Dabbing wird das THC-Konzentrat erhitzt und eingeatmet, entweder mit einer E-Zigarette, einem Vaporizer oder einer speziellen Vorrichtung, die manchmal als *Dab Rig* oder *Oil Rig* bezeichnet wird.

DIE WIRKUNGEN VON DABBING

Dabbing verstärkt die Wirkungen des Rauchens von Cannabis. Der THC-Gehalt in Cannabis liegt typischerweise zwischen 15 und 30 Prozent, kann aber beim Dabbing bis zu 99 Prozent erreichen.

Dabbing kann schnellen Herzschlag, Blackouts, die Empfindung von Krabbeln unter der Haut, Bewusstlosigkeit und psychotische Symptome wie Paranoia und Halluzinationen verursachen. Aufgrund seiner hohen Potenz kann das Dabbing zu Unfällen und Stürzen sowie zu unkontrollierbarem Erbrechen, bekannt als *Cannabis-Hyperemesis*-Syndrom* (*CHS*), führen. Dabbing kann sogar zum Tod führen.

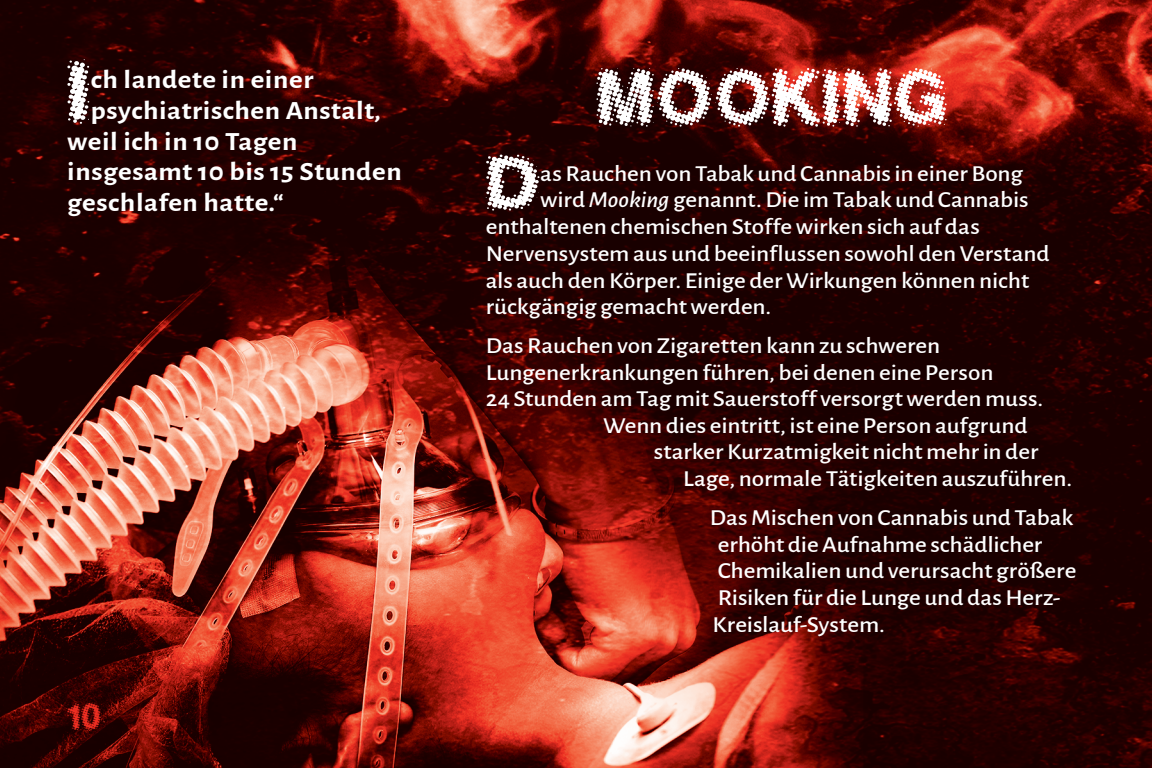


Mit der zunehmenden Legalisierung von Cannabis in den USA nahmen die cannabisbedingten Notaufnahmen junger Menschen zu.

Dabbing setzt User schädlichen chemischen Stoffen und giftigen Lösungsmitteln aus, die bei der Extraktion von Cannabiskonzentraten verwendet werden.

* Hyperemesis: übermäßiges oder starkes Erbrechen (kommt von den griechischen Wörtern *hyper*, was „übermäßig" bedeutet, und *emesis*, was „Erbrechen" bedeutet).

„Ich landete in einer psychiatrischen Anstalt, weil ich in 10 Tagen insgesamt 10 bis 15 Stunden geschlafen hatte.“



MOOKING

Das Rauchen von Tabak und Cannabis in einer Bong wird *Mooking* genannt. Die im Tabak und Cannabis enthaltenen chemischen Stoffe wirken sich auf das Nervensystem aus und beeinflussen sowohl den Verstand als auch den Körper. Einige der Wirkungen können nicht rückgängig gemacht werden.

Das Rauchen von Zigaretten kann zu schweren Lungenerkrankungen führen, bei denen eine Person 24 Stunden am Tag mit Sauerstoff versorgt werden muss. Wenn dies eintritt, ist eine Person aufgrund starker Kurzatmigkeit nicht mehr in der Lage, normale Tätigkeiten auszuführen.

Das Mischen von Cannabis und Tabak erhöht die Aufnahme schädlicher Chemikalien und verursacht größere Risiken für die Lunge und das Herz-Kreislauf-System.

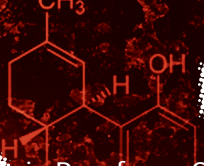
EDIBLES

Edibles sind mit THC angereicherte Nahrungsmittel und Getränke, wie Brownies, Kekse, Süßigkeiten, Limonaden und Tee. Viele Verpackungen von Edibles ähneln bekannten Süßigkeiten und Snacks, die Kinder kennen, was den Eindruck erweckt, dass diese Produkte mit hohem THC-Gehalt harmlos sind. Das sind sie nicht.

Wenn jemand Cannabis raucht, spürt er die Wirkungen sofort. Wenn jemand mit Cannabis versetzte Nahrungsmittel oder Getränke konsumiert, kann es 30 bis 60 Minuten dauern, um das Eingenommene zu verdauen, also dauert es länger, bis die Droge ihre Wirkung entfaltet. Aus diesem Grund essen Leute oft größere Mengen. Wenn sich dann schließlich die Wirkung bemerkbar macht, ist die Wahrscheinlichkeit, stark berauscht zu werden, wesentlich größer.

Der THC-Gehalt in Lebensmitteln kann stark variieren, was zu Berichten über extreme Paranoia und Angstzustände führt und in einigen Fällen sogar zu psychotischen Episoden. Hier sind einige Beispiele bemerkenswerter Fälle mit Edibles:

- Eine Reporterin der *New York Times*, die einen mit Marihuana versetzten Schokoriegel aß, sagte, sie habe die nächsten acht Stunden zusammengerollt in einem „halluzinatorischen Zustand“ verbracht.
- Ein Teenager aus Wyoming hat ein Sechstel eines mit Cannabis versetzten Kekses gegessen. Nach etwa einer Stunde fühlte er nichts, also hat er den Rest des Kekses gegessen. Nachdem die Wirkung der Droge eintrat, sprang er von einem Balkon im dritten Stock in den Tod.



DAMPFEN

Beim Dampfen von Cannabis wird es (oder THC-Ölpatronen oder -Kartuschen, die 70–90 Prozent THC-Konzentrat enthalten) in einen Vaporizer oder eine E-Zigarette gegeben und der erhitzte Dampf eingeatmet.

Neben den schädlichen Auswirkungen von hochpotentem THC auf das Gehirn und den Rest des Körpers kann das Dampfen von Cannabis und Tabak, insbesondere bei Teenagern und jungen Erwachsenen, eine weitere Form von Lungenschäden hervorrufen. Diese wird als *EVALI* (*E-cigarette or Vaping product use-Associated Lung Injury*) bezeichnet und kann zu Atemversagen und sogar zum Tod führen.

Nach Angaben der US-Gesundheitsbehörde CDC hat EVALI in einem Jahr zu fast 70 Todesfällen und über 2700 Krankenhauseinweisungen geführt. Viele dieser Betroffenen tragen lebenslange Lungenschäden davon. Ein Krankenhausaufenthalt führte bei einem 17-Jährigen zu einer doppelseitigen Lungentransplantation.

Die US-Gesundheitsbehörde kam auch zu dem Schluss, dass in 82 Prozent der Vape-Fälle, die im Zusammenhang mit EVALI untersucht wurden, Cannabis nachweisbar war. Aus diesem Grund haben die US-Gesundheitsbehörde und die US-amerikanische Food and Drug Administration (FDA) den Menschen geraten, die Verwendung von THC-Vapes ganz einzustellen.

SZENENAMEN

CANNABIS

Bubatz
Bubb
Bud
Ganja
Gras
Grün
Hase
Haze
J
Kiff
Kraut
Mary Jane
Ott
Pot
Reefer
Stoff
Tea
Weed

HASCHISCH

Dope
Hasch
Kush
Piece
Shit

BEGRIFFE FÜR DIE MENGE

Zehner-Tütchen: ein Gramm Cannabis
Zwanziger: zwei Gramm Cannabis
Ein Viertel: 7 Gramm Cannabis
Ein Halbes: 14 Gramm Cannabis
Zip: 28 Gramm Cannabis
QP: ein Viertel Pfund Cannabis

WIE SICH CANNABIS IM LAUFE DER ZEIT VERÄNDERT HAT

Die Cannabispflanze, aus der Drogen wie Marihuana und Haschisch hergestellt werden, wird seit über 2000 Jahren angebaut.

Die Menge an THC in der Pflanze bestimmt die Stärke der Droge. Die Menge an THC, die in Cannabis gefunden wird, ist nicht immer gleich und hat in den letzten Jahrzehnten stetig zugenommen.

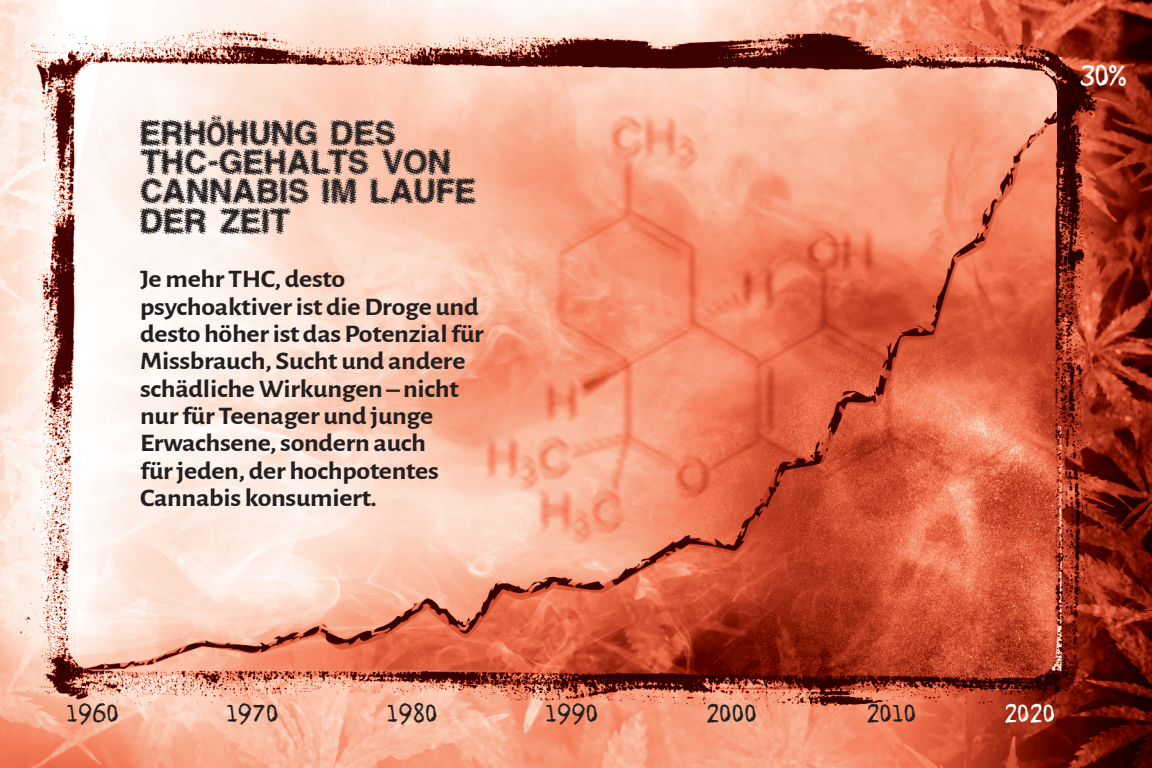
Durch moderne Anbaumethoden ist es den Hanfzüchtern gelungen, Hanfsorten zu züchten, deren THC-Anteil wesentlich höher liegt als früher. Der durchschnittliche THC-Gehalt von Cannabis in den USA liegt heute zwischen 17 und 28 Prozent, wobei der höchste Wert bei etwa 37 Prozent liegt.

Zum Vergleich:

- Das von den späten 1960er Jahren bis in die 1970er Jahre gerauchte Gras enthielt weniger als 2 Prozent THC.
- In den 1990er Jahren war der THC-Anteil auf etwa 4 Prozent angestiegen.
- In den 2020er Jahren liegt die durchschnittliche Potenz bei bis zu fast 30 Prozent.
- Dabs und Edibles enthalten sogar noch mehr THC, manchmal fast 100 Prozent.

ERHÖHUNG DES THC-GEHALTS VON CANNABIS IM LAUFE DER ZEIT

Je mehr THC, desto psychoaktiver ist die Droge und desto höher ist das Potenzial für Missbrauch, Sucht und andere schädliche Wirkungen – nicht nur für Teenager und junge Erwachsene, sondern auch für jeden, der hochpotentes Cannabis konsumiert.





IST CANNABIS EIN HEILMITTEL?

Obwohl einige Bestandteile der Cannabispflanze medizinische Eigenschaften haben können, unterscheiden sie sich von Medikamenten. Medikamente werden in Labors hergestellt, wo Verbindungen extrahiert, getestet, standardisiert (was bedeutet, dass die Substanz jedes Mal die gleiche Wirkung hat) und die Dosierungen festgelegt werden.

Einige Staaten haben medizinisches Cannabis legalisiert, und der Begriff wird häufig dazu verwendet, die gesamte unverarbeitete Hanfpflanze oder ihre Rohextrakte zu bezeichnen. Die US-amerikanische Food and Drug Administration (FDA), die alle Medikamente reguliert und genehmigt, hat die Hanfpflanze oder Cannabis jedoch nicht für medizinische Zwecke zugelassen.

Eine in der Hanfpflanze gefundene Chemikalie namens *Cannabidiol* (*CBD*) wurde zur Behandlung von Krampfanfällen zugelassen, die durch zwei seltene und schwere Formen von Epilepsie bei Kindern verursacht werden. Die FDA genehmigte auch mehrere Medikamente, die in Form von Tabletten aus synthetischem THC hergestellt wurden und die zu Angstzuständen, Paranoia, Gedächtnisstörungen und Schwindel führen können, wenn sie über einen langen Zeitraum oder in hohen Dosen eingenommen werden. Es sind weitere Langzeitstudien erforderlich, um die Auswirkungen beider Verbindungen auf die geistige und körperliche Gesundheit vollständig zu verstehen.

DIE VERMARKTUNG VON CANNABIS

Die Vermarktung von Cannabis als Medizin hat die Wahrnehmung der Droge verändert, doch die grundlegenden Fakten über ihre Gefahren bleiben bestehen. Und während die Debatte über die Legalisierung weitergeht, bedeutet legal nicht gleich sicher oder harmlos. Zigaretten sind legal, aber die Tatsache, dass Rauchen ein Gesundheitsrisiko darstellt, ist unbestritten. Alkohol ist legal, aber sieh dir an, wie viele Menschen gegen Alkoholabhängigkeit ankämpfen oder an Krankheiten im Zusammenhang mit Alkoholmissbrauch leiden. Heroin wurde einst als Heilmittel gegen die Morphinsucht verkauft und war in Hustensaft enthalten, bis die Forschung das Marketing einholte und feststellte, dass es stark suchterzeugend ist.

Das Fazit: Das Rauchen von Cannabis kann die Lunge und das Herz-Kreislauf-System einer Person schädigen, und unabhängig davon, ob es geraucht, gedampft oder gegessen wird, hat das THC in Cannabis schädliche Auswirkungen auf Körper und Geist.

WIE CANNABIS SICH AUF DAS FAHRVERHALTEN AUSWIRKT

Cannabis beeinträchtigt das Urteilsvermögen, die motorische Koordination und die Reaktionszeit erheblich – alles entscheidende Fähigkeiten für das sichere Fahren. Es ist die zweithäufigste psychoaktive Substanz nach Alkohol, die bei an Unfällen beteiligten Fahrern festgestellt wird, und Studien haben einen direkten Zusammenhang zwischen dem THC-Gehalt im Blut und beeinträchtigter Fahrtüchtigkeit nachgewiesen.

Zwei europäische Studien haben festgestellt, dass Fahrer mit THC im Körper etwa doppelt so häufig für einen tödlichen Unfall verantwortlich

waren als Fahrer, die weder Drogen noch Alkohol konsumiert hatten. Ebenso ergab sich bei Unfällen mit Fahrern, die höhere THC-Werte im Blut aufwiesen, dass sie drei- bis siebenmal häufiger für den Unfall verantwortlich waren. Obwohl viele Cannabiskonsumenten glauben, dass sie nach dem Kiffen sicher fahren können, sind die Risiken erheblich.

Ein Bericht der American Automobile Association (AAA) enthüllte, dass sich die Zahl der Fahrer, die nach tödlichen Unfällen im Bundesstaat Washington positiv auf Cannabis getestet wurden, nach der Legalisierung von Cannabis verdoppelte. Vor der Legalisierung machten durch Cannabis beeinträchtigte Fahrer etwa 8,8 Prozent aller Fahrer aus, die an Todesfällen im Straßenverkehr beteiligt waren; dieser Wert hat sich nach der Legalisierung mehr als verdoppelt.

DIE SCHÄDLICHEN WIRKUNGEN VON CANNABIS

Die unmittelbaren Wirkungen des Cannabiskonsums umfassen schnellen Herzschlag, Orientierungslosigkeit und mangelnde körperliche Koordination. User können auch Gefühle von Angst, Paranoia, Misstrauen oder Panik erleben. Aber das Problem hört hier nicht auf. Wissenschaftlichen Studien zufolge kann der Wirkstoff von Cannabis, THC, wochen- oder sogar monatelang im Körper nachgewiesen werden.

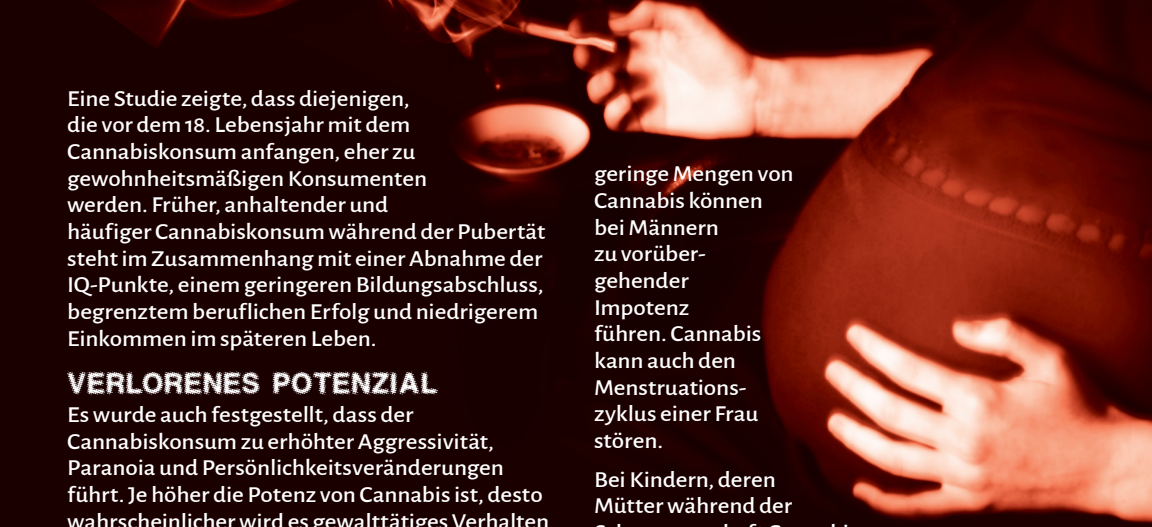
Starker Konsum kann zu vielen gesundheitlichen Problemen führen. Cannabis enthält 50 Prozent mehr krebserregende Chemikalien als Tabakrauch und beeinträchtigt die Sauerstofftransportfähigkeit des Blutes bis zu fünfmal mehr als Zigaretten.

Was nachteilige Auswirkungen auf die Lunge betrifft, entspricht ein Joint 2,5 bis 5 Zigaretten.

SUCHT?

Entgegen früherer Annahmen wurde festgestellt, dass Cannabis eine suchterzeugende Droge ist. Ungefähr 30 Prozent der Cannabiskonsumenten leiden unter Cannabissucht. Jugendliche, die mit dem Cannabiskonsum vor dem 18. Lebensjahr beginnen, haben ein vier- bis siebenmal höheres Risiko, eine Abhängigkeit von Cannabis zu entwickeln.





Eine Studie zeigte, dass diejenigen, die vor dem 18. Lebensjahr mit dem Cannabiskonsum anfangen, eher zu gewohnheitsmäßigen Konsumenten werden. Früher, anhaltender und häufiger Cannabiskonsum während der Pubertät steht im Zusammenhang mit einer Abnahme der IQ-Punkte, einem geringeren Bildungsabschluss, begrenztem beruflichen Erfolg und niedrigerem Einkommen im späteren Leben.

VERLORENES POTENZIAL

Es wurde auch festgestellt, dass der Cannabiskonsum zu erhöhter Aggressivität, Paranoia und Persönlichkeitsveränderungen führt. Je höher die Potenz von Cannabis ist, desto wahrscheinlicher wird es gewalttätiges Verhalten verursachen.

Der Konsum unter Männern kann das Risiko einer Fehlgeburt bei der Partnerin verdoppeln – unabhängig vom Konsum durch die Frau. Der Cannabiskonsum kann die Zellstruktur der Spermien verändern und sie verformen. Schon geringe Mengen von Cannabis können bei Männern zu vorübergehender Impotenz führen. Cannabis kann auch den Menstruationszyklus einer Frau stören.

Bei Kindern, deren Mütter während der Schwangerschaft Cannabis konsumierten, wird mit 65 Prozent höherer Wahrscheinlichkeit Autismus diagnostiziert. Cannabiskonsum während der Schwangerschaft kann auch das Risiko erhöhen, dass das Kind geistige Behinderungen und Lernstörungen entwickelt.



KURZFRISTIGE AUSWIRKUNGEN

- Beschleunigter Puls
- Gestörte Sinneswahrnehmung
- Verzerrtes Zeitgefühl
- Stimmungsschwankungen
- Schwierigkeiten beim Denken und Lösen von Problemen
- Beeinträchtigtes Erinnerungsvermögen
- Kurze Aufmerksamkeitsspanne
- Besorgnis
- Furcht
- Misstrauen
- Paranoia
- Beeinträchtigtes Urteilsvermögen
- Gefährliches Fahrverhalten
- Halluzinationen (bei Einnahme in hohen Dosen)
- Wahnvorstellungen (bei Einnahme in hohen Dosen)
- Psychose (das Risiko ist bei regelmäßigem Konsum von hochpotentem Cannabis am höchsten)

LANGFRISTIGE AUSWIRKUNGEN

- Schlechte schulische Leistung und höhere Wahrscheinlichkeit, die Schule abzubrechen
- Abnahme des IQ (um bis zu acht Punkten, wenn anhaltender Konsum bereits in der Pubertät begann)
- Beeinträchtigung des Denkens und der Fähigkeit, komplexe Aufgaben zu erlernen und auszuführen
- Weniger Zufriedenheit und Leistung
- Erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt
- Finanzielle Schwierigkeiten
- Beziehungsprobleme und Gewalt in Partnerschaften
- Größere Wahrscheinlichkeit, arbeitslos zu werden oder keine gute Arbeitsstelle zu bekommen
- Sucht: 1 von 10 Personen, die Cannabis konsumieren, wird süchtig. Für diejenigen, die vor dem 18. Lebensjahr beginnen, steigt die Abhängigkeitsquote auf 1 von 6 Personen.
- Erhöhtes Risiko einer Alkoholabhängigkeit
- Erhöhtes Risiko für den Missbrauch von Opiaten



„Ich nahm Cannabis das erste Mal nur zum Spaß, weil mein bester Freund behauptete, ich würde mich nicht trauen, einen Joint zu rauchen und dazu einen Liter Bier zu trinken. Ich war damals 14. Sieben Jahre später endete ich als Süchtiger in der Gosse. Zu dem Zeitpunkt nahm ich Cannabis nicht mehr, um high zu werden, sondern um mich halbwegs normal zu fühlen.

Langsam entwickelte ich negative Gefühle über mich selbst und zweifelte an meinen Fähigkeiten. Besonders schlimm war die Paranoia. Ständig habe ich mir über die Schulter gesehen, es war schrecklich. Besonders schlimm war, dass ich meinen Freunden nicht vertrauen konnte. Ich wurde so paranoid, dass ich es am Ende geschafft habe, sie alle zu vertreiben. Dann stand ich ganz allein da. Ich wachte morgens auf, rauchte einen Joint und machte so den ganzen Tag lang weiter.“
Paul



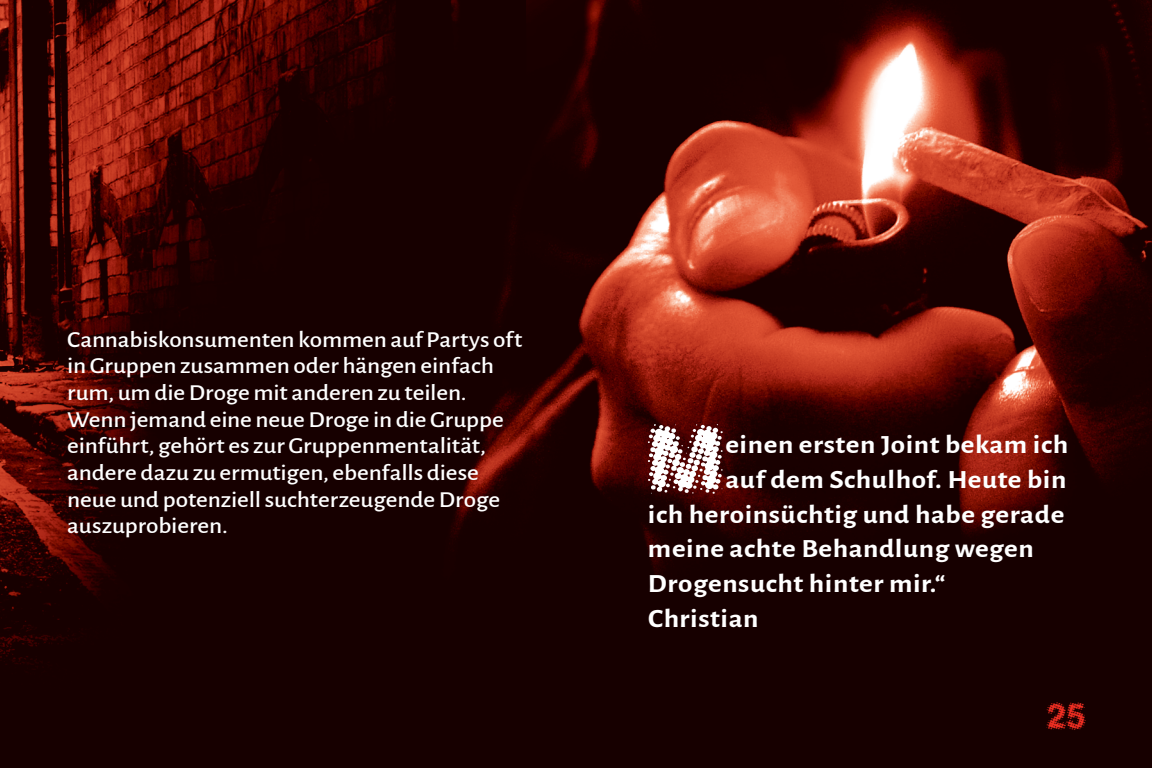
AUF DEM WEG IN DIE ABHÄNGIGKEIT

Freizeitkonsumenten von Cannabis nehmen die Droge wegen des Rauschs oder Kicks. Durch fortgesetzten Konsum entwickelt sich eine Toleranz, sodass sie stärkere Cannabissorten, hochpotente Dabs oder Edibles konsumieren – oder sogar stärkere Drogen ausprobieren.

Cannabis selbst ist kein direkter Einstieg in andere Drogen, aber die meisten Süchtigen haben mit Cannabis oder Alkohol angefangen.

Eine Studie ergab, dass fast die Hälfte der Personen, die Cannabis konsumiert haben, später auch andere Drogen probieren. Fast jeder, der Kokain oder Heroin konsumiert hat (95–97 Prozent), hat mit Cannabis angefangen.

Menschen nehmen Drogen, um unerwünschten Situationen oder Gefühlen zu entkommen. Cannabis überdeckt diese Probleme, während der Konsument high ist. Aber wenn das High nachlässt, kehrt das Problem, der unerwünschte Zustand oder die unerwünschte Situation wieder in sein Bewusstsein zurück, und zwar stärker als zuvor. Dies kann den User zu stärkeren Drogen führen, wenn Cannabis „nicht mehr wirkt“.



Cannabiskonsumenten kommen auf Partys oft in Gruppen zusammen oder hängen einfach rum, um die Droge mit anderen zu teilen. Wenn jemand eine neue Droge in die Gruppe einführt, gehört es zur Gruppenmentalität, andere dazu zu ermutigen, ebenfalls diese neue und potenziell suchterzeugende Droge auszuprobieren.

„Meinen ersten Joint bekam ich auf dem Schulhof. Heute bin ich heroinsüchtig und habe gerade meine achte Behandlung wegen Drogensucht hinter mir.“
Christian



HINTER DER FASSADE

Der Konsum von Cannabis ist nicht nur für den User schädlich – sondern kann auch zu einem Risiko für die Gesellschaft werden.

Die Forschung zeigt, dass Cannabis im Alltag Probleme verursachen kann. Eine Studie ergab, dass junge Erwachsene, die regelmäßig Cannabis konsumieren, 20-mal häufiger andere illegale Drogen konsumieren, viermal häufiger starke Trinker sind und siebenmal häufiger täglich rauchen.

Die Wahrscheinlichkeit, eine romantische Beziehung zu haben, war bei Konsumenten auch weniger als halb so hoch wie bei Nichtkonsumenten.

Eine Studie unter Postangestellten ergab, dass Angestellte, die positiv auf Cannabis getestet wurden, 55 Prozent mehr Unfälle hatten, sich 85 Prozent häufiger verletzten und 75 Prozent mehr Fehlzeiten hatten.

Cannabis kann das Gedächtnis einer Person für mehrere Tage oder Wochen beeinträchtigen, selbst wenn die unmittelbare Wirkung längst abgeklungen ist. In einer Studie wurden starke Cannabiskonsumenten



„Der Lehrer an meiner Schule rauchte drei oder vier Joints am Tag. Er brachte viele Schüler – mich eingeschlossen – dazu, mit dem Kiffen anzufangen. Sein Dealer drängte mich dann dazu, Heroin zu nehmen, und ich tat es ohne Widerstand zu leisten. An dem Punkt war es so, als hätte ich kein Gewissen mehr.“ Veronique



aufgefordert, sich Wörter aus einer Liste zu merken. Erst bis zu vier Wochen nach Beendigung des Kiffens normalisierte sich ihr Erinnerungsvermögen.

Schüler, die Cannabis konsumieren, haben schlechtere Noten und werden im Vergleich zu Nichtkonsumenten seltener an einer Hochschule aufgenommen. Sie haben nicht die gleiche Fähigkeit, sich Informationen zu merken und sie zu strukturieren.

WAS DEALER DIR SAGEN WERDEN

Ob legal oder illegal, Cannabis ist ein großes Geschäft, und das Ziel ist, viel Geld zu verdienen.

Als Jugendliche befragt wurden, um herauszufinden, warum sie anfingen, Drogen zu nehmen, antworteten 55 Prozent, dass sie dies aufgrund des Drucks ihrer Freunde taten. Die Cannabis-Branche und diejenigen, die die Droge verkaufen, wollen den Eindruck erwecken, dass der Konsum von Cannabis harmlos ist, dass es „dir helfen wird“, etwas ist, dass „dich aufbaut“, „dir hilft, dazuzugehören“ oder „dich cool macht“.

Damit die Cannabis-Branche gedeihen kann, braucht sie süchtige Kunden, da der Großteil ihrer Gewinne von Süchtigen stammt, nicht von Gelegenheitskonsumenten. Da Menschen eher süchtig werden, wenn sie jung anfangen, richtet sich ein Großteil des Cannabis-Marketings an junge Menschen wie dich.

Getrieben vom Geld, das sie verdienen, werden sie alles sagen, um dich dazu zu bringen, ihre Drogen zu kaufen.

Drogendealer kümmern sich nicht darum, ob die Drogen dein Leben ruinieren, solange sie nur daran verdienen. Ihnen geht es nur ums Geld.

Besorge dir die Fakten über Drogen. Triff deine eigenen Entscheidungen.

Die Fakten über Drogen



Drogen sind im Grunde genommen Gifte. Die Wirkung wird von der eingenommenen Menge bestimmt.

Eine kleine Menge wirkt als Anregungsmittel (macht aktiver). Eine größere Menge wirkt als Beruhigungsmittel (dämpfend). Eine noch größere Menge wirkt als Gift und kann tödlich sein.

Das gilt für jede Droge. Nur die Menge, die nötig ist, um eine bestimmte Wirkung hervorzurufen, unterscheidet sich.

Aber viele Drogen haben einen weiteren Nachteil: Sie wirken sich direkt auf den Verstand aus. Sie können die Wahrnehmung des Users davon verzerren, was um ihn herum vor sich geht. Als Ergebnis können die Handlungen der Person seltsam, irrational, unangemessen und sogar zerstörerisch sein.

Drogen blockieren alle Empfindungen – nicht nur die unerwünschten, sondern auch die wünschenswerten. Während sie also kurzfristig Hilfe bei der Schmerzlinderung leisten, zerstören sie auch die Fähigkeiten und die Aufgeweckteit und trüben das eigene Denken.

Arzneimittel sind chemische Substanzen, die dazu bestimmt sind, die Vorgänge im Körper entweder zu beschleunigen, zu verlangsamen oder so zu verändern, dass er nach Möglichkeit besser funktioniert. Manchmal sind sie notwendig. Und doch sind sie letztlich Drogen: Sie wirken als Anregungsmittel oder Beruhigungsmittel und zu viel davon kann einen umbringen. Wenn man Medikamente nicht vorschriftsgemäß einnimmt, können diese genauso gefährlich sein wie illegale Drogen.

WARUM NEHMEN MENSCHEN DROGEN?

Menschen nehmen Drogen, weil sie etwas in ihrem Leben ändern wollen.

Hier sind einige der Gründe, die junge Menschen für ihren Drogenkonsum angegeben haben:

- um dazuzugehören
- um Probleme zu verdrängen oder zur Entspannung
- um der Langeweile zu entkommen
- um sich erwachsen zu fühlen
- aus Protest
- um zu experimentieren

Sie glauben, Drogen seien eine Lösung. Irgendwann aber werden Drogen zum Problem.

So schwierig es auch sein mag, sich seinen Problemen zu stellen, die Konsequenzen des Drogenkonsums sind immer schlimmer als das Problem, das man mit ihnen zu lösen versucht.

Die wirkliche Antwort ist, die Fakten zu erhalten und mit Drogen erst gar nicht anzufangen.

Millionen Exemplare dieser Hefte wurden in über 20 Sprachen an Menschen in aller Welt verteilt.

So wie neue Drogen in Umlauf kommen und mehr Informationen über ihre Wirkungen bekannt werden, werden vorhandene Hefte aktualisiert und neue herausgegeben.

Die Hefte werden von der Foundation for a Drug-Free World herausgegeben, einer gemeinnützigen Organisation mit Sitz in Los Angeles, Kalifornien.

Die Foundation stellt Aufklärungsmaterialien, Beratung und Koordination für ihr internationales Drogenpräventionsnetzwerk zur Verfügung. Sie arbeitet mit Jugendlichen, Eltern, Pädagogen, ehrenamtlichen Organisationen und Behörden zusammen – mit all jenen, die daran interessiert sind, Menschen dabei zu helfen, ein Leben ohne Drogenmissbrauch zu führen.

QUELLENANGABEN:

Die verwendeten Quellen zur Zusammenstellung dieses Hefts findest du unter SagNeinZuDrogen.org/refs.

BILDNACHWEISE: Seiten 20, 22: Alamy

FAKTEN, DIE DU KENNEN SOLLTEST

Dieses Heft ist Teil einer Reihe von Veröffentlichungen, die die Fakten über Cannabis, Alkohol, Fentanyl, synthetische Drogen, Ecstasy, Kokain, Crack, Crystal Meth und Methamphetamin, Schnüffelstoffe, Heroin, LSD und über den Missbrauch rezeptpflichtiger Medikamente behandeln. Mit diesen Informationen ausgerüstet kann der Leser die Entscheidung treffen, ein drogenfreies Leben zu führen.

Um kostenlose Online-Kurse durchzuführen oder mit einer Drug-Free-World-Ortsgruppe in deiner Nähe in Verbindung zu treten, besuche SagNeinZuDrogen.org

Foundation for a Drug-Free World
SagNeinZuDrogen.org • info@drugfreeworld.org
+1 888 668 6378 • +1 818 952 5260

Hier scannen, um dieses Heft herunterzuladen

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. Alle Rechte vorbehalten. Truth About Drugs und das Logo der Foundation for a Drug-Free World sind Markenzeichen im Besitz der Foundation for a Drug-Free World und werden mit deren Genehmigung benutzt. Herausgeber: Herausgegeben im Selbstverlag von der Foundation for a Drug-Free World, 6331 Hollywood Blvd, Suite 710, Los Angeles, CA 90028 USA. Gedruckt in den USA. #S001562 - GERMAN