

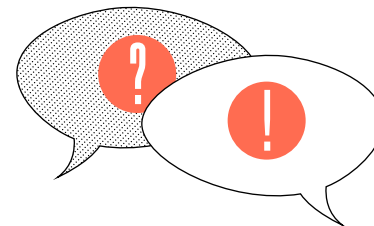
Gratisanalyse psychoaktiver, auf dem Schwarzmarkt besorgter Substanzen, inklusive Beratung. In verschiedenen Kantonen aktiv.

Verkaufsstellen, die legal THC-haltiges Cannabis anbieten. Die Produktion unterliegt strengen Richtlinien und man kann den THC-Gehalt des Cannabis selbst wählen. Anmeldung obligatorisch, bestimmte Kriterien müssen erfüllt sein. In verschiedenen Kantonen aktiv.

- SafeZone.ch
- Suchtindex.ch
- Stop-Cannabis.ch
- CANreduce.ch

Website, auf der sich überprüfen lässt, mit welchen Wirkungen beim Kombinieren von Substanzen zu rechnen ist.

Wie reduziert man die Risiken?



1

SEI SCHWARZMARKTWARE GEGENÜBER SKEPTISCH



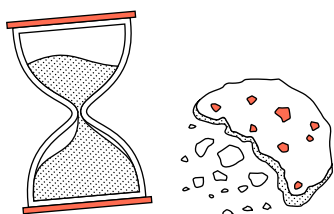
Nicht legal bzw. auf dem Schwarzmarkt (also etwa auf der Strasse, über soziale Netzwerke, im Darknet) erworbene Ware hat keinerlei Kontrolle durchlaufen. Deshalb ist es schwierig, zu wissen, was man in den Händen hält: Herkunft? TBC-Gehalt? Andere Substanzen wie Pestizide, Dünger, Schimmelpilze? Oder gar synthetische Cannabinoide? Es kann also zu verschiedenen Formen von Vergiftungen kommen, über deren kurz- und langfristige Auswirkungen noch nicht viel bekannt ist. Aus diesem Grund ist es wichtig, sollte sich beim Konsumieren eine heftige oder unerwartete Reaktion ergeben, diese unbedingt ernst zu nehmen, also Hilfe anzufordern (Ambulanz: 144, Tox Info: 145) oder einen Arzt / eine Ärztin zu konsultieren.

In Sachen Risikominimierung im Zusammenhang mit nicht legal bzw. auf dem Schwarzmarkt erworbener Ware immer bedenken, dass Nullrisiko eine Illusion ist. Zudem:

- Die erworbene Ware gut mischen, damit sich eine eventuell giftige unerwünschte Substanz nicht in einem Teil der Ware konzentriert.
- Die Rubrik «Substanzwarnungen» auf infodrog.ch verbreitet regelmässig die Ergebnisse der Analyse von Proben, die vom Schwarzmarkt stammen (Risiko, Datum, Ort), um Konsumierende zu warnen.
- Je nach Wohnort und unter bestimmten Bedingungen kann man seine Substanz in einem Drug Checking kontrollieren lassen (Liste in der Rubrik «Substanzwarnungen» auf infodrog.ch).
- Je nach Wohnort und unter bestimmten Bedingungen kann man sich für einen Pilotversuch zur legalen Abgabe von Cannabis anmelden. Die Produktion unterliegt strengen Richtlinien und man kann den THC-Gehalt des Cannabis selbst wählen.

2

DOSIERE NIEDRIG, WENN DU DIE WARE ODER DIE KONSUMFORM NICHT KENNST



Die intensivste Wirkung von Cannabis tritt nicht sofort ein. Bei gerauchter oder inhalierter Ware muss man ein paar Minuten warten, um eine erste Wirkung zu verspüren. Der Intensitätspeak tritt meist in der ersten halben Stunde auf. Eingenommene, essbare Ware erfordert mehr Geduld. Es dauert mehrere Stunden, bis man ihre Wirkung voll empfindet. Es ist wichtig, unbedingt daran zu denken, dass die Auswirkungen des Konsums nach dem Peak noch länger anhalten (wenn die Wirkung abklingt).

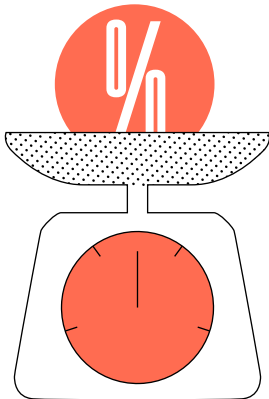
Zum Vermindern des Vergiftungsrisikos aufgrund einer Überdosierung (Bewusstseinsverlust, Erbrechen, Panikattacke) eine kleine Dosis konsumieren und abwarten, bis sich die Wirkung einstellt, bevor man allenfalls eine zusätzliche Dosis konsumiert. Zudem:

- Ruhig bleiben, wenn man sich unwohl fühlt: sich hinsetzen, an die frische Luft gehen, abwarten, bis die Wirkung langsam nachlässt.
- Wenn nötig, Hilfe anfordern (Ambulanz: 144, Tox Info: 145).
- Dosiert man zurückhaltend, vermindert sich auch das Risiko einer Vergiftung durch unerwünschte toxische Substanzen, etwa synthetische Cannabinoide.



3

PROBIER AUS, OB EINE SCHWÄCHERE THC-DOSIS FÜR DICH AUCH PASST



THC hat psychoaktive Eigenschaften. Es wirkt sich auf das Gehirn aus, was die verschiedenen erhofften Wirkungen auslöst: leichte Euphorie oder Enthemmung, Veränderungen in der Wahrnehmung, weniger Ängste usw. Die Wirkung beim Konsumieren wird von allerlei unterschiedlichen Faktoren beeinflusst, dazu gehören der THC-Gehalt und die aufgenommene Dosis. Selbst wenn es schwierig ist, all diese Faktoren zu kontrollieren, kann man dennoch versuchen, den erhofften Effekt zu erzielen, sich aber gleichzeitig einer geringeren Menge THC auszusetzen.

Es gibt verschiedene Ansätze, um die von THC ausgehende Gefährdung zu reduzieren und dennoch die erwünschte Wirkung zu erzielen:

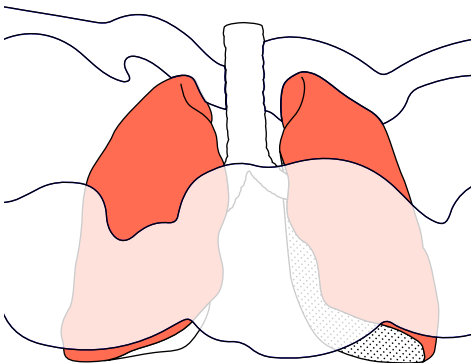
→ **Menge:** Ausprobieren, ob man den erhofften Effekt auch dann erzielt, wenn man weniger aufs Mal konsumiert.

→ **Gehalt:** Je nach Wohnort und unter bestimmten Bedingungen kann man sich für einen Pilotversuch zur kontrollierten Abgabe von Cannabis anmelden. Die Produktion unterliegt strengen Richtlinien und man kann den THC-Gehalt des Cannabis selbst wählen. Man kann also Cannabis mit einem niedrigeren THC-Gehalt konsumieren, ohne die Menge ändern zu müssen.

Achtung: Berücksichtigen, dass die Widerstandsfähigkeit des Körpers und andere individuelle Faktoren, aber auch der Kontext, die geistige Verfassung sowie Interaktionen mit anderen Substanzen (vermeiden!) die Art und Weise beeinflussen, wie man die Wirkung von Cannabis empfindet.

4

PROBIERE KONSUMFORMEN OHNE VERBRENNUNG AUS



Cannabis wird in der Schweiz meistens mit Tabak gemischt geraucht. Der inhalede Rauch enthält giftige Substanzen, welche die Raucher verschiedenen Risiken aussetzen: chronische Bronchitis, erhöhtes Lungenkrebsrisiko usw. Dazu kommt die vom Tabak ausgehende Nikotinabhängigkeit, die sich sehr leicht und rasch einstellt.

Um die Risiken im Zusammenhang mit dem Verbrennungsprozess sowie die Nikotinabhängigkeit zu umgehen, kann man Alternativen ins Auge fassen:

→ **Vaporizer:** Es werden deutlich weniger toxische Begleitsubstanzen inhaliert (Erhitzung auf nur etwa 200 °C). Das Cannabisaroma kommt viel stärker zur Geltung. Unterschiedliche Größengrößen im Angebot (tragbare und Tischgeräte).

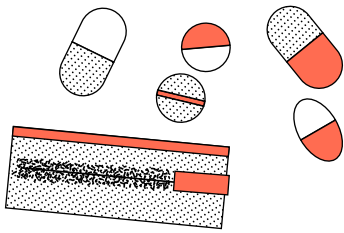
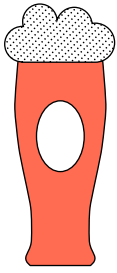
→ **Vape/E-Zigarette mit THC:** Es werden deutlich weniger toxische Begleitsubstanzen inhaliert, sofern die Qualität des Produkts sichergestellt ist. Material und E-Liquids, die keinerlei Kontrolle unterliegen (Schwarzmarkt: auf der Strasse, soziale Netzwerke, Darknet usw.), unbedingt meiden. Von dieser Problematik besonders betroffen waren etwa die Vereinigten Staaten 2019, als Lungenschädigungen epidemieartig auftraten. Treten Atem- oder Verdauungsprobleme, Schwindel, Gewichtsverlust oder andere Symptome auf, auch mehrere Tage oder Wochen nach dem Konsum, nicht weiter konsumieren und ärztlich abklären lassen.

→ **Orale Einnahme (essen):** Es entstehen keine toxischen Begleitsubstanzen durch Verbrennung oder Erhitzung. Konsumform ohne Inhalieren. Zur Erinnerung: Die Wirkungen spürt man so richtig erst nach mehreren Stunden und es besteht ein Überdosierungsrisiko, wenn man nicht genügend Geduld aufbringt, also zum Beispiel noch eine Portion zu sich nimmt, weil man zunächst keine Wirkung gespürt hat.



5

VERMEIDE ES, CANNABIS ZUSAMMEN MIT ALKOHOL ODER ANDEREN SUBSTANZEN ZU KONSUMIEREN



Alkohol, bestimmte Medikamente sowie andere psychoaktive Substanzen (MDMA, Ecstasy usw.) haben auch ihre Wirkungen. Werden diese Substanzen zur selben Zeit wie Cannabis konsumiert, kann man aufgrund von Interaktionen zusätzlichen Risiken ausgesetzt sein: verstärkte Wirkung, psychotische Erfahrungen, Erbrechen, Herzinsuffizienz usw. Die zusätzlichen Wirkungen kommen nicht einfach dazu, sondern vervielfachen sich in gefährlicher Weise.

Um sich solchen Risiken weniger auszusetzen, ist der Mischkonsum von Cannabis und anderen Substanzen unbedingt zu vermeiden. Zudem:

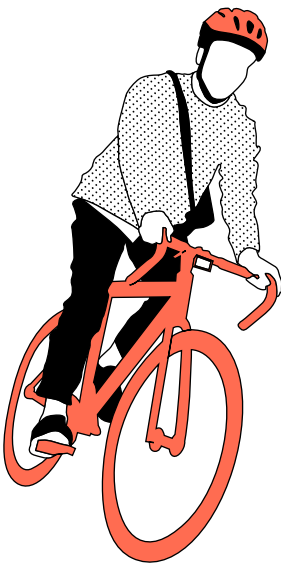
→ Auf combi-checker.ch sind die Risiken je nach Kombination von Substanzen detailliert aufgeführt.

→ Müssen Medikamente eingenommen werden, den Arzt oder die Ärztin auf den Cannabis-konsum aufmerksam machen und sich beraten lassen.

→ Wenn nötig, Hilfe anfordern (Ambulanz: 144, Tox Info: 145).

6

LENKE KEIN FAHRZEUG UND VERSCHIEBE AKTIVITÄTEN, DIE VOLLE KONZENTRATION VERLANGEN, AUF SPÄTER



Das Lenken eines Fahrzeugs (Auto, Trottinett, Velo) oder Bedienen einer Maschine unter Einfluss von Cannabis verdoppelt das Risiko eines schweren Unfalls mit Verletzungs- oder Todesfolge (bei der Person, die das Fahrzeug lenkt, bei Beifahrer:innen, bei andern Verkehrsteilnehmer:innen oder bei Fussgänger:innen). Die Beeinträchtigung der motorischen und kognitiven Fähigkeiten ist abhängig von der Konsumform, von der konsumierten Dosis, vom THC-Gehalt und von einer Reihe weiterer, individueller Faktoren. Deshalb lässt sich nicht zuverlässig voraussagen, wie sich der Cannabiskonsum auf unsere Fähigkeiten auswirkt, etwa auf die Reflexe. Aus diesem Grund sind über das Lenken eines Fahrzeugs hinaus verschiedene weitere scheinbar harmlose Aktivitäten betroffen: Baden, Skifahren, Wandern, Treppe benutzen, Werken usw.

Um das Unfallrisiko zu reduzieren, ist es deshalb wichtig, Cannabiskonsum zu vermeiden, wenn Aktivitäten anstehen, die uneingeschränkte kognitive und motorische Fähigkeiten erfordern. Die Dauer der Cannabiswirkung kann sehr lang sein und lässt sich nicht genau voraussagen:

→ Inhalieren kann die zum Lenken eines Fahrzeugs wesentlichen Funktionen während mehrerer Stunden einschränken. Die Wissenschaft erwähnt am häufigsten eine Dauer von 2 bis 4 Stunden oder gar 4 bis 6 Stunden. Es besteht immer das Risiko, dass die Wirkung noch länger anhält.

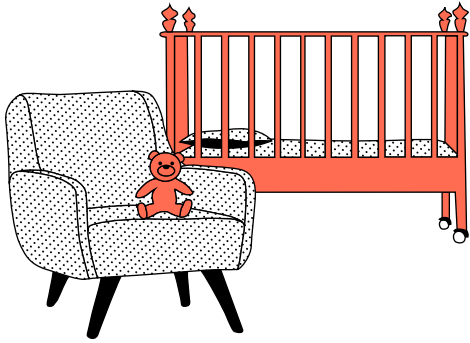
→ Einnehmen kann die Fähigkeiten während 8 bis 12 Stunden einschränken. Es besteht immer das Risiko, dass die Wirkung noch länger anhält.

Achtung: In der Schweiz gilt in Sachen Cannabis am Steuer Nulltoleranz. Das bedeutet, dass bei einer Kontrolle keinerlei THC-Spuren im Körper sein dürfen, auch wenn man in der Lage ist, ein Fahrzeug zu lenken. THC lässt sich mit bestimmten Tests, etwa Urintests, mehrere Tage nach dem letzten Konsum nachweisen. Insofern ist ein regelmässiger THC-Konsum nicht mit dem gesetzeskonformen Lenken eines Fahrzeugs vereinbar. CBD kann bei solchen Tests ebenfalls zu positiven Resultaten führen.



7

SCHÜTZE DEIN KIND

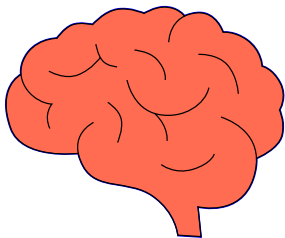


Um das Kind keinen Risiken auszusetzen, ist auf den Konsum von Cannabis während der Schwangerschaft und der Stillzeit zu verzichten. Danach sind einige Vorsichtsmassnahmen zu treffen.

Manche Studien deuten darauf hin, dass Cannabiskonsum während der Schwangerschaft das ungeborene Kind verschiedenen Risiken aussetzt, darunter geringeres Geburtsgewicht, höhere Sterblichkeit im ersten Lebensjahr usw. Die Risiken sind mehr oder weniger unbestritten, und zwar unabhängig davon, ob sie auf den Rauch beim Konsumieren oder das Vorhandensein von THC zurückgehen. Zwar ist der Einfluss von THC Gegenstand weiterer Untersuchungen, aber es ist besser, auf dessen Einnahme zu verzichten. Wichtig ist, das Kind vor Passivrauchen zu schützen, indem man in seiner Anwesenheit und zu Hause nicht raucht. Ausserdem ist Cannabis unabhängig von der Konsumform ausser Reichweite von Kindern zu halten, um jegliches Vergiftungsrisiko etwa durch versehentliche Einnahme zu vermeiden.

8

VERMEIDE DEN KONSUM BEI PSYCHISCHEN STÖRUNGEN UND LASS DICH BERATEN



Manche Menschen haben eine persönliche oder familiäre Prädisposition für Psychosen, Schizophrenie, Stimmungsschwankungen, Depression, bipolaren Störungen usw. Cannabiskonsum ist kaum mit solchen Voraussetzungen zu vereinbaren. Tatsächlich ist er mit dem Risiko verbunden, solche Episoden auszulösen.

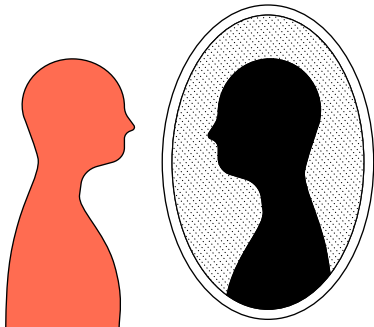
Zum Verringern des Risikos im Zusammenhang mit einer belastenden Vorgeschichte ist Cannabiskonsum zunächst zu vermeiden und dann ärztlicher Rat einzuholen und bei dieser Gelegenheit der Cannabiskonsum zu diskutieren. Zudem:

→ Auf Suchtindex.ch sind nach Region geordnet Institutionen zu finden, die den eingegebenen Kriterien entsprechen.

→ Das Vorhandensein einer Abhängigkeit von einer oder mehreren Substanzen ist beim Angeben der Vorgeschichte ebenfalls zu berücksichtigen.

9

STELL DEINEN KONSUM IMMER WIEDER INFRAGE



Wichtig ist, sich regelmässig Zeit zu nehmen, um sich diese Fragen zu stellen: In welchen Momenten konsumiere ich? Konsumiere ich, wenn ich in negativer Stimmung bin? Vernachlässige ich bestimmte Aktivitäten wegen meines Konsums? Welche Rolle spielt Cannabis in meinem Alltag?

Um das Auftauchen und die Verstärkung allfälliger Probleme zu vermeiden, kann man mit Gesundheitsfachleuten Kontakt aufnehmen, die einen passend zu unterstützen vermögen. Sie sind auch bereit, auf Fragen einzugehen, die nicht in erster Linie mit dem Cannabiskonsum zusammenhängen. Zudem:

→ In der Rubrik «Selbsttests» auf SafeZone.ch kann man einen Selbsttest zu seinem Cannabiskonsum durchführen.

→ Auf Suchtindex.ch sind nach Region geordnet Institutionen zu finden, die den eingegebenen Kriterien entsprechen.

Cannabis ist zwar die in der Schweiz am meisten konsumierte illegale Substanz, wird aber nur von einer kleinen Bevölkerungsminderheit verwendet (weniger als ein Zehntel der Bevölkerung). Gehört man zu dieser Gruppe, lassen sich die gesundheitlichen Risiken reduzieren, indem man bestimmte Punkte beachtet.

