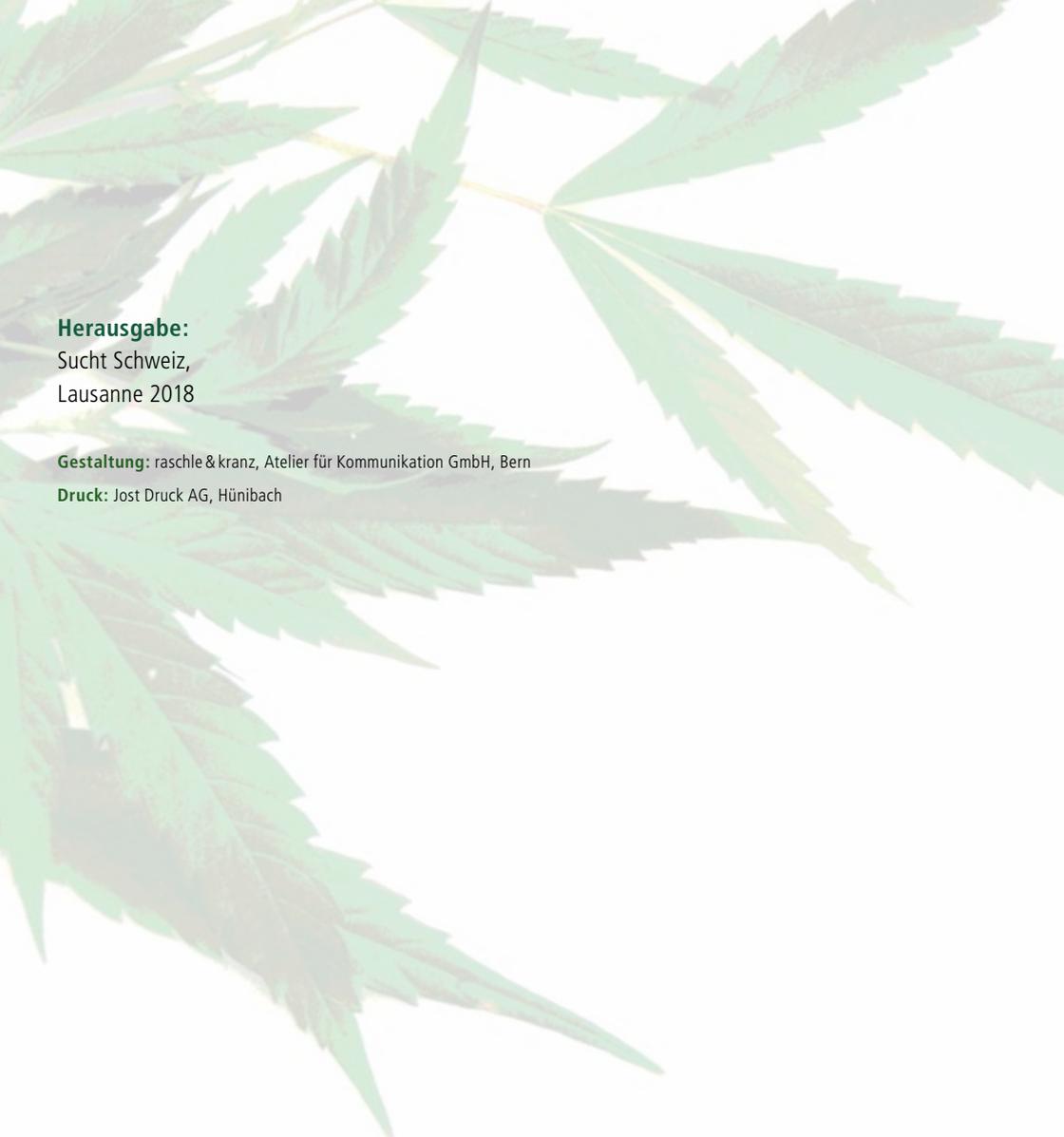




Fragen und Antworten zu Cannabis

Wie schädlich ist Cannabis? Die Risiken des Cannabis-konsums variieren. Sie hängen davon ab, wer, wie viel, wie häufig und in welcher Situation konsumiert.

Diese Broschüre bietet einen Überblick über den Stand des Wissens.



Herausgabe:

Sucht Schweiz,
Lausanne 2018

Gestaltung: raschle & kranz, Atelier für Kommunikation GmbH, Bern

Druck: Jost Druck AG, Hünibach



Was ist Cannabis?

Nicht jede Cannabispflanze ist Drogenhanf. Cannabis ist Nutzpflanze und «Drogenpflanze». Der Rauschzustand wird in erster Linie durch das Tetra-Hydro-Cannabinol, kurz THC, ausgelöst. Daneben enthält Cannabis zahlreiche weitere Inhaltsstoffe, wie z.B. Cannabidiol.

- «Cannabis» ist die botanische Bezeichnung der Hanfpflanze. Cannabis kann unter anderem zur Herstellung von Textilien und Öl, als Basis für Farben oder Waschmittel genutzt werden – oder eben als Droge.
- Nutzhanf (oder «Industriehanf») zeichnet sich durch einen geringen THC-Gehalt und einen hohen Faseranteil aus.
- Hanf mit einem THC-Gehalt von 1% oder mehr gilt als Drogenhanf. Dieser untersteht in der Schweiz dem Betäubungsmittelgesetz. Konsum, Handel, Anbau etc. sind verboten und strafbar.
- Der in den letzten Jahren auf den Markt gekommene CBD-Hanf hat einen hohen CBD (Cannabidiol) Anteil. Enthält er weniger als 1% THC-Gehalt, untersteht er nicht dem Betäubungsmittelgesetz und ist legal.
- Drogenhanf wird vor allem in Form von Marihuana (Pflanzenteile; hauptsächlich Blüten) oder Haschisch (Harz, gemischt mit Pflanzenteilen) gehandelt, selten auch in Form von sogenanntem «Cannabis-Öl» (Extrakt aus der Pflanze).
- Die häufigste Konsumart ist das Rauchen von Joints (meistens vermischt mit Tabak), seltener wird Cannabis gegessen (z. B. in «Space Cakes»). Cannabis kann auch mit Bong, Shisha, Chillum oder Pfeife geraucht oder im Vaporizer verdampft werden.
- Es gibt einige Erkrankungen, bei denen Cannabis als Medikament eingesetzt werden kann (z.B. Spasmen, chronische Schmerzen, Glaukome). In der Schweiz kann synthetisches Cannabis (Dronabinol), als auch Mittel aus Cannabisextrakten (Sativex) verschrieben werden, wozu eine Ausnahmegewilligung des Bundesamtes für Gesundheit notwendig ist.

Wie viele Personen konsumieren Cannabis?

Der Eindruck «Alle kiffen!» ist falsch. Zwar haben viele Personen schon mal Cannabis probiert. Der Anteil derjenigen, die mehr oder weniger regelmässig konsumieren, ist aber deutlich kleiner.

- Cannabis ist die am häufigsten konsumierte illegale Droge. Von der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren haben fast 40% der Männer und über ein Viertel der Frauen schon mindestens einmal Cannabis probiert (Suchtmonitoring 2016).
- 9,6% der Männer und 5,1% der Frauen geben an, in den letzten 12 Monaten Cannabis konsumiert zu haben (Suchtmonitoring 2016).
- Von den 15- bis 19-Jährigen geben 29,5% an, schon mal Cannabis probiert zu haben. Eine Mehrheit von 70,5% gibt an, nie konsumiert zu haben (Suchtmonitoring 2016).
- Der problematische Cannabiskonsum betrifft primär 15- bis 34- Jährige. Bei den 15- bis 19- Jährigen sind 2,5% betroffen, bei den 20- bis 24- Jährigen 1,9% und bei den 25- bis 34- Jährigen 3,5% (Suchtmonitoring 2016, Themenheft Cannabis).
- Bei vielen ist der Cannabis-Konsum mit einer Lebensphase verbunden. Mit zunehmendem Alter gibt es immer mehr Personen, welche früher konsumiert haben, aktuell aber nicht mehr konsumieren.

Ist Cannabiskonsum strafbar?

Legal? Illegal! Egal? Cannabis mit einem THC-Gehalt von 1% oder mehr untersteht dem Betäubungsmittelgesetz. Konsum, Anbau, Handel etc. sind strafbar. Auch der Anbau einzelner Cannabispflanzen zum persönlichen Gebrauch ist verboten. Häufig unterschätzen Konsumierende das Risiko, mit dem Gesetz in Konflikt zu kommen.

- Cannabiskonsum bei Erwachsenen führt seit Oktober 2013 nicht mehr zu einer Anzeige, sondern wird über das Ordnungsbussensystem geahndet, sofern die Person nicht mehr als 10 g Cannabis mit sich führt.
- Wenn die Polizei Minderjährige beim Kiffen erwischt, werden in der Regel die Eltern und die Jugendanwaltschaft benachrichtigt. Die Praxis ist von Kanton zu Kanton unterschiedlich. Oft werden Kontakte zu Suchtberatungsstellen angeordnet und Bussen verhängt.
- Das Führen eines Fahrzeugs unter dem Einfluss von Cannabis ist verboten. Siehe dazu auch S.9.
- Cannabisblüten und Cannabisprodukte mit einem THC Gehalt von unter 1% (z.B CBD-Produkte) fallen nicht unter das Betäubungsmittelgesetz und sind legal.

Wie schädlich ist Cannabis?

Cannabiskonsum ohne Risiken gibt es nicht. Zwar ist Cannabiskonsum mit deutlich weniger Risiken verbunden als beispielsweise der Konsum von Heroin oder Kokain, dennoch kann er schwerwiegende Probleme mit sich bringen. Es kommt darauf an, wer wie viel und in welcher Situation konsumiert.

- **Merkmale der Konsumierenden:** Kinder und Jugendliche befinden sich noch in der Entwicklung und sind deshalb stärker gefährdet als Erwachsene (vgl. Nebenseite). Menschen mit gesundheitlichen Problemen wie Asthma, Bronchitis, Bluthochdruck, Herzproblemen oder psychischen Vorbelastungen sind ebenfalls grösseren Risiken ausgesetzt.
- **Situation:** Wer in Situationen konsumiert, die erhöhte Aufmerksamkeit erfordern oder in denen Leistungen erbracht werden müssen, erhöht das Risiko für Unfälle (z. B. im Strassenverkehr) und für Leistungsprobleme (z. B. in der Schule oder bei der Arbeit).
- **Konsumhäufigkeit:** Je häufiger jemand konsumiert, desto grösser sind die Risiken, zum Beispiel dafür, abhängig zu werden oder durch das Kiffen die Atemorgane zu schädigen. Aber auch während eines punktuellen Konsums kann es Probleme geben, zum Beispiel im Strassenverkehr oder bei gesundheitlichen Vorbelastungen.
- **Konsumart:** Beim Rauchen von Cannabis werden die Atemwege belastet. Wird Cannabis gegessen, ist das Risiko einer zu hohen Dosierung mit unangenehmen Wirkungen grösser als beim Rauchen.
- **Höhe der Wirkstoffaufnahme:** Wird bei einer Konsumgelegenheit viel Wirkstoff (THC) aufgenommen, kommt es zum Beispiel zu einem stärkeren Rausch. Je höher die Dosierung ist, desto grösser wird das Risiko für beängstigende Rauscherlebnisse («Bad Trips»).
- **CBD-Cannabis:** Die Langzeitfolgen des Konsums von CBD-Cannabis sind noch nicht erforscht. Daher ist auch hier Vorsicht geboten.

Kräutermischungen wie «Spice», welche von manchen als Alternative zu Cannabis verwendet werden, enthalten häufig synthetische Cannabinoide. Manche dieser Cannabinoide sind deutlich potenter als THC. Der Konsum solcher Mischungen birgt unvorhersehbare Risiken.

Warum ist ein früher Einstieg besonders problematisch?

Jugendliche haben ein grösseres Risiko für längerfristige negative Folgen als Erwachsene. Sie befinden sich mitten in der körperlichen und psychischen Entwicklung und sind dadurch anfälliger für die Auswirkungen von Cannabis.

- Je früher mit dem Cannabiskonsum begonnen wird und je intensiver der Konsum ist, desto höher ist das Risiko für negative Folgen.
- Jugendliche, die früh Cannabis konsumieren, riskieren, ihre kognitive Leistungsfähigkeit längerfristig zu beeinträchtigen.
- Der Rauschzustand beeinflusst die Lernfähigkeit und das Entwicklungspotenzial. Je häufiger jemand Cannabis konsumiert, desto häufiger tritt dieser Einfluss auf. Dies kann nicht nur im schulischen Umfeld problematisch sein. Auch Lernerfahrungen im persönlichen Bereich sind davon betroffen: Wird Cannabis zum Beispiel zur Stress- und Emotionsregulierung gebraucht, verpassen Jugendliche wichtige Gelegenheiten, Kompetenzen aufzubauen, um schwierige Situationen ohne Substanzkonsum zu bewältigen.
- Auch bei Erwachsenen kommt es zu kognitiven Einschränkungen durch den Cannabiskonsum. Die Forschung geht aber davon aus, dass diese Einschränkungen vorübergehend sind.

Cannabiskonsum kann auch ein Hinweis auf tiefer liegende Probleme sein. Insbesondere bei Jugendlichen, die regelmässig Cannabis konsumieren, sollte ihre allgemeine soziale und psychische Situation sorgfältig geprüft werden.

Welches sind die unmittelbaren Wirkungen von Cannabis?

«Bekifft sein»: Nicht immer lustig. Der Konsum von Cannabis führt zu einem psychisch erlebbaren Rausch, zu körperlichen Reaktionen und zu Veränderungen der Konzentrations- und der Reaktionsfähigkeit.

- Die Art der Wirkung hängt stark von der konsumierenden Person und ihrer aktuellen Stimmung sowie von der Konsummenge und der Konsumsituation ab. Die aktuelle psychische Stimmung spielt bei der Cannabiswirkung eine grössere Rolle als bei vielen anderen Substanzen. Cannabis verstärkt in erster Linie die Gefühlslage vor dem Konsum: Sowohl positive Stimmungen als auch negative Empfindungen können intensiver werden.
- Oft wird die Wirkung von Cannabis als entspannend und enthemmend beschrieben. Als typisch gelten auch Veränderungen des Zeiterlebens und eine höhere Licht- und Musikempfindlichkeit.
- Es sind keine Todesfälle durch eine Überdosierung von Cannabis bekannt. Es gibt aber Beispiele, wo es durch einen Cannabis-Rausch zu Unfällen mit Todesfolge oder zu psychotischen Zuständen mit schwerwiegenden Konsequenzen gekommen ist.
- Als unmittelbare körperliche Wirkung des Cannabiskonsums kann es zu einer Erhöhung der Herzfrequenz, Veränderungen des Blutdrucks, erweiterten Pupillen, Schwindel und Bewegungsstörungen kommen.

Die unmittelbare Wirkung von Cannabis kann Risiken für Psyche und Körper bergen:

- **Negative Rauscherlebnisse können psychisch sehr belastend sein. Sie verschwinden aber in der Regel beim Nachlassen der Wirkung.**
 - **Körperliche Wirkungen können insbesondere bei Menschen mit Vorbelastungen (zum Beispiel bei Herzproblemen) zu Schwierigkeiten führen.**
 - **Ein Cannabisrausch verschlechtert die Konzentration, die Reaktionsfähigkeit und das Kurzzeitgedächtnis. Die Unfallgefahr wird dadurch erhöht, die Leistungsfähigkeit (zum Beispiel in der Schule oder bei der Arbeit) wird vermindert.**
-

Ist Cannabis ein Risiko im Strassenverkehr?

Der Konsum von Cannabis schränkt fahrrelevante Fähigkeiten ein. Fahren unter dem Einfluss von Cannabis ist strafbar und gilt als schwere Widerhandlung gegen das Strassenverkehrsgesetz.

- Durch Cannabiskonsum wird die Konzentrationsfähigkeit eingeschränkt und die Reaktionszeit verlängert sich. Distanzen und Geschwindigkeiten werden falsch eingeschätzt. Die Entscheidungsfähigkeit kann beeinträchtigt werden und die Risikobereitschaft kann sich erhöhen.
- Mischkonsum mit anderen psychoaktiven Substanzen führt zu unvorhersehbaren Wirkungen. Bekannt ist insbesondere, dass ein Mischkonsum von Cannabis und Alkohol schon bei kleinen(!) Konsummengen zu einer sehr deutlichen Einschränkung der Fahrfähigkeit führt.
- Bei einem Verdacht auf Cannabiskonsum können Polizeibeamte einen Drogenschnelltest durchführen. Ist dieser positiv, wird das Blut untersucht. Bei Cannabis reicht der Nachweis von THC im Blut, um eine Fahrunfähigkeit festzustellen. Der aktive Wirkstoff THC ist bei gelegentlichem Cannabisrauchen in der Regel bis zu 12 Stunden lang im Blut nachweisbar, wobei diese Nachweiszeit von individuellen Voraussetzungen und der Konsummenge abhängt. Bei regelmässigem und starkem Konsum kann THC länger im Blut nachgewiesen werden.
- Wer mit einem Wert von 1.5 mcg/l THC im Blut oder höher im Strassenverkehr erwischt wird, wird mit Busse oder Haft bestraft. Zudem wird der Führerausweis für mindestens 3 Monate entzogen. Unter Umständen kommt es auch zu einer Abklärung in Bezug auf Fahrtauglichkeit. Liegt zusätzlich ein weiterer Straftatbestand vor (z. B. überhöhte Geschwindigkeit), fällt die Strafe höher aus. Im Wiederholungsfall wird ebenfalls härter bestraft.
- Bei einem Unfall unter dem Einfluss von Cannabis können Versicherungen die Leistungen kürzen («Regress»).

Welches sind die körperlichen Risiken bei langfristigem Cannabiskonsum?

«Cannabis kann Ihre Gesundheit gefährden.» Ein häufiger Konsum von Cannabis kann zu verschiedenen körperlichen Problemen führen. Die längerfristigen Risiken lassen sich nur schwer einschätzen, da es zu vielen Fragestellungen nur wenige Forschungsergebnisse gibt.

- Eine körperliche Abhängigkeit von Cannabis ist möglich.
- Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass ein Konsum in jungen Jahren die Gehirnentwicklung und damit die Gehirnstruktur beeinflussen kann.
- Cannabis wird meistens konsumiert, indem es mit Tabak vermischt geraucht wird. Zudem rauchen viele, die Joints rauchen, auch Zigaretten. Durch das Rauchen von Cannabis (mit oder ohne Beimischung von Tabak) erhöht sich das Risiko für Entzündungen der Atemwege, Kurzatmigkeit, chronischen Husten oder Bronchitis; wahrscheinlich steigt auch das Risiko für Krebserkrankungen. Wird Cannabis mit Tabak gemischt geraucht, besteht zudem das Risiko einer Nikotinabhängigkeit.
- In Tierversuchen mit hohen Dosen von THC wurde eine Schwächung des Immunsystems beobachtet. Beim Menschen ist dies nicht gesichert.
- Die Studien zur Fortpflanzungsfähigkeit zeigen unklare Ergebnisse. Es ist möglich, dass Cannabis die Fruchtbarkeit sowohl von Männern als auch von Frauen einschränkt.
- Die Forschungsergebnisse zu den Auswirkungen des Cannabiskonsums auf das ungeborene Kind sind unklar. Es gibt Hinweise für einen negativen Einfluss auf die Entwicklung von Gehirn und Nervensystem, ein verringertes Geburtsgewicht und eine vorzeitige Geburt. Es wird empfohlen, während der Schwangerschaft auf jeglichen Suchtmittelkonsum zu verzichten.

Beim Cannabiskonsum werden unter Umständen auch weitere Schadstoffe, zum Beispiel Pestizide und Streckmittel aufgenommen.

Schränkt Cannabiskonsum die Denkfähigkeit ein?

Cannabis macht nicht «dumm», aber... Beeinträchtigungen gibt es unmittelbar beim Konsum und längerfristig bei chronisch hohem Konsum. Das jugendliche Gehirn reagiert offenbar sensibler als das Gehirn von Erwachsenen.

- Wer «bekifft» ist, wird während dieser Zeit durch die Rauschwirkung unter anderem auch in seiner Denk- und Lernfähigkeit eingeschränkt.
- Neuropsychologische Studien haben gezeigt, dass bei Personen, die chronisch stark Cannabis konsumieren, die Verarbeitung von komplexen Informationen, die Gedächtnisleistungen sowie die Konzentration beeinträchtigt sind. Die Veränderungen sind nicht sehr stark ausgeprägt, sind aber in Tests nachweisbar. Bei Erwachsenen, welche mit dem Konsum aufhören, scheint sich nach einer gewissen Zeit der «Normalzustand» wieder einzustellen.
- Mehrere Studien haben bei Personen, die sehr jung mit dem Konsum begonnen haben und die stark konsumieren, längerfristige Einschränkungen nachweisen können. Ein früher Cannabiskonsum geht offenbar mit grösseren Risiken für die kognitive Leistungsfähigkeit einher, da sich das jugendliche Gehirn in einem Reifungsprozess befindet.

Macht Cannabis unmotiviert?

Es gibt Zusammenhänge zwischen Motivation und Cannabiskonsum. Cannabis wirkt auf die Motivation eher dämpfend. Die meisten Cannabis Konsumierenden sind aber weder dauerhaft apathisch noch desinteressiert.

- Während der akuten Rauschwirkung kann die dämpfende und beruhigende Wirkung von Cannabis die Motivation hemmen. Es ist erwiesen, dass eine Rauschwirkung die momentane Lernfähigkeit und Lernbereitschaft einschränkt.
- Als «amotivationales Syndrom» wurde Ende der 60-er Jahre ein Bündel verschiedener Symptome definiert, die man dem Cannabiskonsum zuschrieb (Apathie, Lethargie, innerer Rückzug, Unmotiviertheit). Die Mehrheit der Cannabis Konsumierenden zeigt nicht dauerhaft solche Symptome. Wahrscheinlich hängen derartige Erscheinungen eher mit dem Lebensstil oder der Persönlichkeit von Konsumierenden zusammen. Möglicherweise sind sie auch die Folge von bereits bestehender Depressivität oder eines fortwährenden Rauschzustandes.

Kann man von Cannabis abhängig werden?

Man kann die Kontrolle über den Konsum verlieren.

Sowohl eine psychische als auch eine körperliche Abhängigkeit sind bei Cannabis möglich.

- Zwar können körperliche und psychische Prozesse nicht klar getrennt werden. Trotzdem ist es üblich, zwischen körperlicher und psychischer Abhängigkeit zu unterscheiden. Konsummenge, Konsumhäufigkeit und individuelle Unterschiede beeinflussen das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln.
- Cannabis kann psychisch abhängig machen. Die psychische Abhängigkeit steht bei jeder Drogenabhängigkeit im Vordergrund. Sie äussert sich unter anderem in einem starken Konsumdruck und kann auch längerfristig zu Rückfällen führen. Die Überwindung der psychischen Abhängigkeit ist für Betroffene deutlich schwieriger als das Überstehen körperlicher Entzugssymptome.
- Cannabis kann auch körperlich abhängig machen. Zu den möglichen Entzugssymptomen gehören Veränderungen des Blutdrucks und der Herzfrequenz, Ruhelosigkeit, Schlaflosigkeit und Durchfall.
- Wer Cannabis mit Tabak vermischt raucht, riskiert eine Nikotinabhängigkeit – auch wenn sonst keine Zigaretten oder andere Tabakprodukte geraucht werden.

Zu den Erfolg versprechenden therapeutischen Interventionen bei einem Cannabisproblem gehören verhaltenstherapeutische Ansätze und motivierende Gesprächsführung. Der Einbezug des sozialen Umfeldes ist speziell bei Jugendlichen ein wichtiges Element einer Behandlung.

Ist Cannabis eine Einstiegsdroge?

Keine Droge führt zwangsläufig zur nächsten Droge.

Der Begriff «Einstiegsdroge» ist missverständlich. Die meisten Personen, die Cannabis konsumieren, nehmen keine anderen illegalen Drogen.

- Zwar haben die meisten, welche zum Beispiel Heroin oder Kokain konsumieren, auch Erfahrungen mit Cannabis gemacht. Dies bedeutet aber nicht, dass Cannabiskonsum zum Konsum weiterer Drogen führt. Nur wenige Personen, die Cannabis konsumieren, nehmen auch andere illegale Drogen.
- Vermutlich wird das Risiko, weitere illegale Drogen zu konsumieren, durch zusätzliche Faktoren erhöht. Dieselben Faktoren können auch einen frühen Beginn des Cannabiskonsums begünstigen. Ein solcher Faktor ist zum Beispiel eine hohe individuelle Risikobereitschaft.

Löst Cannabis psychische Erkrankungen aus?

Oder führt ein psychisches Problem zum Cannabiskonsum?

Dass es Zusammenhänge zwischen psychischen Problemen und Cannabiskonsum gibt, ist unbestritten. Umstritten ist aber oft, was Ursache und was Folge ist.

- Cannabiskonsum steht in Zusammenhang mit psychischen Problemen. Es ist aber meist unklar, was Ursache und was Folge ist und ob nicht andere Faktoren Ursache sowohl für die psychischen Probleme als auch für den Cannabiskonsum sind.
- Cannabiskonsum kann bei entsprechender Veranlagung bzw. Vorbelastung den Ausbruch von Psychosen (insbesondere Schizophrenie) begünstigen und den Krankheitsverlauf erschweren (im Sinne eines zusätzlichen Risikofaktors).
- Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Cannabiskonsumierende öfter als Nichtkonsumierende unter Depressionen und Angsterkrankungen leiden. Was Ursache und was Folge ist, ist umstritten.
- Personen mit ADHS haben ein erhöhtes Risiko für Substanzkonsum und somit auch für Cannabiskonsum. Es ist denkbar, dass der Suchtmittelkonsum aus Gründen der Symptomlinderung (Selbstmedikation) geschieht.

Weitere Materialien von Sucht Schweiz zum Thema Cannabis

- «Im Fokus: Cannabis» für Erwachsene
- Flyer «Cannabis» für Jugendliche
- Leitfaden für Eltern «Cannabis – mit Jugendlichen darüber sprechen»
- Factsheet CBD (Cannabidiol)

Diese kostenlosen Materialien können Sie unter shop.suchtschweiz.ch als PDF herunterladen oder bestellen.

Adressen von Beratungsstellen in den Regionen

... sind zu finden im Telefonbuch («Drogenberatung», «Suchtberatung», «Beratungsstelle für Drogenprobleme»), auf der Website www.suchtindex.ch oder über Sucht Schweiz, Tel. 0800 104 104, praevention@suchtschweiz.ch

Für weitere Fragen

Sucht Schweiz, Tel. 0800 104 104 oder praevention@suchtschweiz.ch



Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne

Tel. 021 321 29 11
PC 10-261-7
www.suchtschweiz.ch