



**FÜR MEHR INFORMATIONEN BESUCHEN SIE [DRUGSINFO.NL/CANNABIS](https://www.drugsinfo.nl/cannabis)
ODER RUFEN SIE DIE DROGENINFORMATIONSTELLE UNTER 0900-1995 AN
(0,10 /MIN + MOBILFUNKGEBÜHREN).**



TIPPS

CANNABIS

**PRODUKTE DER CANNABISPFLANZE, WIE HASCHISCH UND GRAS,
WERDEN AUFGRUND IHRER GEISTIGEN UND KÖRPERLICHEN
WIRKUNG KONSUMIERT. DER KONSUM IST NICHT UNGEFÄHRlich.
IN DIESEM MERKBLATT FINDEN SIE NÜTZLICHE TIPPS.**





TIPP 1 WIRKSTOFFE

Der Hauptwirkstoff von Cannabis ist TetraHydroCannabinol (THC). Ein höherer THC-Anteil verstärkt zwar die Wirkung, erhöht aber auch die Wahrscheinlichkeit einer unangenehmen Erfahrung. Ein weiterer wesentlicher Stoff ist Cannabidiol (CBD). Bislang ging man davon aus, dass CBD einige Wirkungen von THC beeinflusst. Dafür gibt es aber keine Beweise. Der Anteil an THC und CBD kann je nach Sorte stark variieren. Das in den Niederlanden verkaufte Cannabis enthält meistens viel THC. Lassen Sie sich von den Mitarbeitern des Coffeeshops gut aufklären.

TIPP 2 VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Verwendungsweise	Wann setzt die Wirkung ein?	Wann ist die Wirkung am stärksten?	Wie lange hält die Wirkung an?	Worauf sollte man achten?
Rauchen oder Verdampfen	Innerhalb weniger Sekunden	3-10 Minuten	3 bis 6 Stunden nach dem Konsum	Es nützt nichts, den Rauch lange festzuhalten oder tief zu inhalieren, da die Wirkstoffe bereits innerhalb von Sekunden aufgenommen werden. Hierdurch wird die Lunge nur zusätzlich geschädigt, da Sie mehr Teer und Kohlenmonoxid einatmen. Bei der Verwendung eines Verdampfers/ Vaporisators werden weniger gesundheitsschädliche Verbrennungsprodukte freigesetzt, als beim Rauchen.
Essen (z. B. Space Cake)	Innerhalb von 30 bis 90 Minuten	2 bis 3 Stunden	Ungefähr 4 bis 12 Stunden nach dem Verzehr	Wenn Sie Cannabis essen, warten Sie erst die Wirkung ab, denn die kann unvorhersehbar sein. Essen Sie nicht noch eine Portion, da Sie sonst zu viel einnehmen. Wenn Sie nur wenig Erfahrung mit Cannabis haben, ist es besser, keine Cannabisprodukte zu essen.

TIPP 3 UNERWÜNSCHTE WIRKUNGEN

Die Wirkungen von Cannabis können unvorhersehbar sein. Cannabis kann Halluzinationen oder unerwünschte Wirkungen hervorrufen, z. B. Unwohlsein oder Angstzustände. Das kann passieren, wenn Sie angespannt oder nervös sind oder wenn Sie wenig Erfahrung mit Cannabis haben. Versuchen Sie, nicht in Panik zu verfallen. Nach einer Stunde ist das Schlimmste meist vorbei. Suchen Sie Hilfe bei einer Vertrauensperson (oder beim Personal des Coffeeshops) und ziehen Sie sich in eine ruhige Ecke zurück. Es kann auch hilfreich sein, um etwas Süßes zu essen oder zu trinken.

TIPP 4 PLANEN SIE IHREN KONSUM

Unter dem Einfluss von Cannabis verschlechtert sich Ihre Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit. Nehmen Sie darum nicht am Straßenverkehr teil und bedienen Sie keine schweren Maschinen. Das Unfallrisiko steigt, und Fahren unter Drogeneinfluss ist illegal. Konsumieren Sie auch kein Cannabis, wenn Sie noch zur Schule gehen, studieren oder arbeiten müssen.

TIPP 5 CANNABIS UND GESUNDHEIT

Der Konsum von Cannabis kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Das Rauchen von Cannabis schadet der Lunge. In seltenen Fällen kann Cannabis sogar Herzprobleme hervorrufen. Sie verringern das Risiko dieser und anderer oben erwähnter Probleme, indem Sie die Menge und die Häufigkeit des Konsums begrenzen und auf den Konsum im Falle von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verzichten.

TIPP 6 CANNABIS UND MEDIKAMENTE

Cannabis kann die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie Medikamente einnehmen und Cannabis konsumieren möchten.

TIPP 7 PSYCHISCHE BESCHWERDEN

Cannabis kann psychische Symptome wie Psychosen verstärken. Konsumieren Sie kein Cannabis, wenn Sie unter psychischen Problemen leiden oder Psychosen in Ihrer Familie vorkommen. Stellen Sie zudem den Konsum von Cannabis ein, wenn Sie feststellen, dass Sie ängstlich oder misstrauisch werden.

TIPP 8 SCHWANGERSCHAFT UND STILLEN

Konsumieren Sie kein Cannabis, wenn bei Ihnen eine Schwangerschaft vorliegt oder geplant ist oder wenn Sie stillen. Dies kann negative Auswirkungen auf die Entwicklung Ihres Kindes haben.

TIPP 9 NICHT ZUSAMMEN MIT ANDEREN SUBSTANZEN KONSUMIEREN

Konsumieren Sie Cannabis nicht zusammen mit Alkohol oder anderen Drogen. Die Wirkung ist unvorhersehbar, und das Risiko, dass Ihnen unwohl oder ängstlich zumute wird, ist groß.

TIPP 10 VERMEIDUNG VON PROBLEMEN

Konsumieren Sie Cannabis zum Vergnügen und nicht, um Probleme zu vergessen oder zu vermeiden. Manchmal werden die Probleme durch den Konsum von Cannabis sogar noch größer. Reduzieren Sie Ihren Konsum oder stellen Sie ihn ein, wenn Sie merken, dass Ihr Sozialverhalten oder Ihre Leistungsfähigkeit darunter leiden.

TIPP 11 SUCHT

Cannabis kann süchtig machen. Wenn in Ihrer Familie Suchterkrankungen vorkommen, sollten Sie besser kein Cannabis konsumieren. Konsumieren Sie Cannabis nur in Maßen, d. h. nicht täglich. Wenn Sie täglich Cannabis konsumieren, sollten Sie diese Gewohnheit durchbrechen, indem Sie zwei Tage in der Woche auf den Gebrauch von Cannabis verzichten. Wenn Sie Cannabis benötigen, um sich gut zu fühlen, könnte dies ein Zeichen für eine Abhängigkeit sein. Wenn Sie den Cannabiskonsum einstellen, kann es zu Entzugserscheinungen wie Schweißausbrüchen, Unruhe und Schlafstörungen kommen.

TIPP 12 KEIN KONSUM UNTER 18 JAHREN UND KEIN WEITERVERKAUF

Je jünger Sie mit dem Konsum von Cannabis beginnen, desto größer sind die Risiken. Es ist verboten, Drogen an Jugendliche unter 18 Jahren zu geben oder zu verkaufen. Der Wiederverkauf von Drogen ist ohnehin verboten.