



Fragen und Antworten zu Cannabis

Wie schädlich ist Cannabis? Die Risiken von Cannabis-konsum sind unterschiedlich, je nachdem wer wie, wie viel, wie häufig und in welcher Situation konsumiert.

Diese Broschüre bietet einen Überblick über den Stand des Wissens.



Herausgabe:

Sucht Info Schweiz,
Lausanne 2010

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». Verantwortlich für den Rauschzustand, den Cannabis auslösen kann, ist in erster Linie das Tetra-Hydro-Cannabinol, kurz THC.

- «Cannabis» ist die botanische Bezeichnung der Hanfpflanze. Genutzt werden kann die Hanfpflanze unter anderem zur Herstellung von Textilien, Öl, als Basis für Farben oder Waschmittel – oder eben als Droge.
- Es gibt Nutzhanf (oder «Industriehanf»), der praktisch kein Tetra-Hydro-Cannabinol (THC) enthält und damit bei der Gewinnung von Drogenhanf keine Rolle spielt. Daneben gibt es Pflanzen, deren THC-Gehalt die Nutzung als Drogenhanf ermöglicht. Bei manchen, entsprechend gezüchteten Pflanzen ist der THC-Gehalt beträchtlich. Verschiedene Teile der Cannabispflanze enthalten unterschiedlich viel Wirkstoff. Besonders viel THC enthalten die Blüten der weiblichen Pflanzen.
- Hanf, der als Droge genutzt wird, untersteht dem Betäubungsmittelgesetz. Konsum, Handel, Anbau etc. sind verboten und strafbar. Drogenhanf wird vor allem in Form von Marihuana (Pflanzenteile) oder Haschisch (Harz, gemischt mit Pflanzenteilen) gehandelt, selten auch in Form von so genanntem «Cannabis-Öl» (Extrakt aus der Pflanze). Ein Bundesgerichtsentscheid legte den Grenzwert, ab dem Cannabis als Betäubungsmittel gilt, bei einem THC-Gehalt von 0,3% fest.
- Die häufigste Konsumart ist das Rauchen von Joints (meistens vermischt mit Tabak), seltener wird Cannabis gegessen (z. B. in «space cakes»). Einige Konsumierende rauchen Cannabis in speziellen Wasserpipeifen («Bongs»).
- Es gibt einige Erkrankungen, bei denen Cannabis zu Therapiezwecken eingesetzt werden kann (zum Beispiel Spasmen, bestimmte Schmerzen oder Glaukome). Die Nutzung als Medikament wird in der Schweiz nur auf Gesuch eines Arztes und in Ausnahmefällen erlaubt.

Wie viele Personen konsumieren Cannabis?

Der Eindruck «Alle kiffen!» ist nicht richtig. Zwar haben viele Personen Erfahrungen mit Cannabis gemacht. Der Anteil derjenigen, die mehr oder weniger regelmässig konsumieren, ist aber deutlich kleiner.

- Von der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren hat rund ein Fünftel schon mindestens einmal Cannabis genommen. (Schweizerische Gesundheitsbefragung, 2007)
- Der Anteil Jugendlicher und junger Erwachsener, die in ihrem Leben mindestens einmal Cannabis genommen haben, ist zwischen 2004 und 2007 leicht zurückgegangen. Im Jahr 2004 hatten 46,1% der befragten 13- bis 29-Jährigen schon mindestens einmal Cannabis konsumiert. Im Jahr 2007 waren es 43,5%. 56,5% der 13- bis 29-Jährigen haben also nie Cannabis konsumiert. 32,3% haben zwar Cannabis genommen, haben dies aber in den sechs Monaten vor der Befragung nicht mehr getan. (SFA, 2008, Cannabismonitoring 2007)
- 11,2% der befragten 13- bis 29-Jährigen konsumieren aktuell, das heisst, dass sie mindestens einmal in den sechs Monaten vor der Befragung Cannabis genommen haben. Von diesen aktuell Konsumierenden nehmen 9,3% täglich und 31,7% wöchentlich Cannabis. (SFA, 2008, Cannabismonitoring 2007)

Ist Cannabiskonsum strafbar?

Legal? Illegal! Egal? Cannabis untersteht dem Betäubungsmittelgesetz. Konsum, Anbau, Handel etc. sind strafbar. Auch der Anbau einzelner, zum persönlichen Gebrauch bestimmter Cannabispflanzen ist verboten. Nicht selten unterschätzen Konsumierende das Risiko, mit dem Gesetz in Konflikt zu kommen.

- In der Regel führt eine Verzeigung wegen Cannabiskonsums zu einer Busse. Je schwerer ein Vergehen, desto höher fallen die Strafen aus. So erhöhen sich zum Beispiel die Bussen, wenn jemand mehrmals wegen Cannabiskonsums verzeigt wird. Die Strafverfahren sind kantonale unterschiedlich.
- Wenn Minderjährige von der Polizei beim Kiffen erwischt werden, verständigt diese in der Regel die Eltern und die Jugendanwaltschaft. Auch hier ist die Praxis von Kanton zu Kanton unterschiedlich. Oft werden Kontakte zu Suchtberatungsstellen vorgeschrieben und Bussen verhängt.

Wie schädlich ist Cannabis?

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

- **Merkmale der Konsumierenden** beeinflussen das Risiko: Menschen sind unterschiedlich. Nicht für alle birgt ein Konsum die gleichen Risiken. So sind zum Beispiel Kinder und Jugendliche gefährdeter, weil sie sich in Entwicklung befinden (vgl. Nebenseite). Menschen mit gesundheitlichen Problemen wie Asthma, Bronchitis, Bluthochdruck, Herzprobleme oder Schizophrenie sind ebenfalls grösseren Risiken ausgesetzt.
- **Die Situation** beeinflusst das Risiko: Wer in Situationen konsumiert, in denen es zu Unfällen kommen kann oder in denen Leistung erbracht werden muss, erhöht das Risiko für Unfälle (z.B. im Strassenverkehr) und Leistungsprobleme (z.B. in der Schule oder bei der Arbeit).
- **Die Konsumhäufigkeit** beeinflusst das Risiko: Je häufiger jemand konsumiert, desto grösser sind die Risiken, zum Beispiel dafür, abhängig zu werden oder durch Kiffen die Atemorgane zu schädigen. Aber auch während eines punktuellen Konsums kann es Probleme geben, zum Beispiel im Strassenverkehr oder durch Veränderungen des Blutdrucks.
- **Die Konsumart** beeinflusst das Risiko: Beim Rauchen von Cannabis werden zum Beispiel die Atemwege belastet. Wird Cannabis gegessen, ist das Risiko einer zu hohen Dosierung grösser als beim Rauchen.
- **Die Höhe der Wirkstoffaufnahme** beeinflusst das Risiko: Wird bei einer Konsumgelegenheit viel Wirkstoff (THC) aufgenommen, sind die Rauschzustände akzentuierter. Je höher die Dosierung ist, desto grösser wird auch das Risiko für beängstigende Rauscherlebnisse («bad trips»).

Warum ist ein früher Einstieg besonders problematisch?

Jugendliche reagieren empfindlicher auf Cannabis als Erwachsene. Sie sind dabei, sich körperlich und psychisch zu entwickeln. Das macht sie anfälliger für die Auswirkungen von Cannabis.

- Es gibt Hinweise darauf, dass ein früher Einstieg in den Cannabiskonsum mit grösseren Risiken für die kognitive Leistungsfähigkeit einhergeht als ein späterer Einstieg (vgl. Seite 11).
- Wer früh anfängt, Cannabis zu konsumieren, bleibt mit grösserer Wahrscheinlichkeit dabei als jemand, der später mit dem Konsum beginnt.
- Je häufiger Jugendliche Cannabis konsumieren, desto mehr Situationen entstehen, in denen wegen des Rauschzustandes die Lernfähigkeit und damit das Entwicklungspotenzial behindert wird. Dies ist nicht nur im schulischen Umfeld problematisch. Auch Lernerfahrungen im persönlichen Bereich werden dadurch erschwert und verändert: Wird Cannabis zum Beispiel zur Stress- und Emotionsregulierung gebraucht, verpassen Jugendliche wichtige Gelegenheiten, Kompetenzen aufzubauen, die ihnen erlauben, sich ohne Rückgriff auf Substanzen zu entlasten.

Ein Cannabiskonsum kann auch ein Hinweis auf tiefer liegende Probleme sein. In jedem Fall sollte bei Jugendlichen, die regelmässig Cannabis konsumieren, aufmerksam ihre allgemeine soziale und psychische Situation geprüft werden.

Welches sind die unmittelbaren Wirkungen von Cannabis?

«Bekifft sein»: Manchmal lustig, manchmal nicht.

Die unmittelbaren Wirkungen einer Droge umfassen den psychisch erlebten Rausch, unmittelbare körperliche Reaktionen sowie Folgen für Konzentration und Reaktionsfähigkeit.

- Die Art der Wirkung hängt stark davon ab, wer in welcher Situation wie und wie viel konsumiert. Die aktuelle psychische Stimmung spielt bei der Cannabiswirkung eine noch grössere Rolle als bei anderen Drogen. Cannabis verstärkt in erster Linie die Gefühlslage vor dem Konsum: Positive Stimmung, aber auch negative Empfindungen werden oft verstärkt.
- Oft wird die Wirkung von Cannabis als entspannend und enthemmend beschrieben. Typisch sind etwa auch Veränderungen des Zeiterlebens und eine höhere Licht- und Musikempfindlichkeit.
- Die akute Giftigkeit von THC ist gering. Es ist bis jetzt kein Todesfall wegen einer Überdosis THC bekannt. Wohl aber ist es in Zusammenhang mit Rauschzuständen zum Beispiel zu Unfällen mit Todesfolge gekommen.
- Zu den unmittelbaren körperlichen Wirkungen des Cannabiskonsums gehören die Erhöhung der Herzfrequenz und Veränderungen des Blutdrucks, erweiterte Pupillen, Schwindel oder Bewegungsstörungen.

Die unmittelbaren Wirkungen können Risiken für Körper und Psyche 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?

Cannabis schränkt fahrrelevante Fähigkeiten ein.

Fahren unter dem Einfluss von Cannabis ist strafbar und gilt als schwere Widerhandlung gegen das Strassenverkehrsgesetz.

- Durch Cannabis wird die Konzentrationsfähigkeit eingeschränkt, die Reaktionszeit verlängert sich. Distanzen und Geschwindigkeiten werden falsch eingeschätzt. Auch 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 oder sofort einen Bluttest durchführen. 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 rund 12 Stunden lang im Blut nachweisbar, wobei diese Nachweiszeit abhängig von Merkmalen der Person und der Konsummenge variiert. Psychisch unwirksame Abbauprodukte können länger nachgewiesen werden.
- Wer unter Cannabiseinfluss ein Fahrzeug lenkt, macht sich strafbar. Fahren unter Drogeneinfluss gilt als schwere Widerhandlung gegen Strassenverkehrsvorschriften und wird mit Geldstrafe und/oder Freiheitsentzug sowie Führerausweisentzug für mindestens drei Monate bestraft.

Welches sind die körperlichen Risiken bei langfristigem Cannabiskonsum?

«Cannabis kann Ihre Gesundheit schädigen.» Ein häufiger Konsum von Cannabis kann zu verschiedenen körperlichen Problemen führen. Weil es zu vielen Fragen nur wenige Forschungsergebnisse gibt, weiss man im Grunde zu wenig, um längerfristige Risiken abschliessend einschätzen zu können.

- Das Rauchen von Cannabis birgt ähnliche Risiken wie das Rauchen von Zigaretten. So erhöht sich das Risiko für Entzündungen der Atemwege, Kurzatmigkeit, chronischen Husten oder Bronchitis. Bei Cannabisrauchenden sind in Biopsien karzinogene Veränderungen gefunden worden. Dies ist ein Hinweis darauf, dass Kiffen das Risiko für Krebs in den Atemwegen und für andere Krebsarten erhöht.
- Die Studien zur Fortpflanzungsfähigkeit zeigen unklare Ergebnisse. Möglicherweise kann Cannabis die Fruchtbarkeit sowohl von Männern als auch von Frauen einschränken.
- Tierversuche haben negative Auswirkungen auf das Immunsystem gezeigt. Beim Menschen ist dies nicht gesichert.
- Es gibt bisher nur wenige und keine klaren Untersuchungsergebnisse zu Auswirkungen auf das ungeborene Kind. Wie beim Zigarettenrauchen ist bei regelmässigem Cannabisrauchen während der Schwangerschaft das Geburtsgewicht verringert. Man weiss auch, dass THC über den Blutkreislauf ungehindert zum Kind gelangt, und es gibt Hinweise auf einen negativen Einfluss auf die neuronale Entwicklung. Es ist ratsam, während einer Schwangerschaft auf den Konsum von Cannabis zu verzichten.

Beim Cannabiskonsum werden unter Umständen auch weitere Schadstoffe, zum Beispiel Pestizide, 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 Lernfähigkeit eingeschränkt.
- Neuropsychologische Studien haben gezeigt, dass chronisch stark Cannabis Konsumierende längerfristig Beeinträchtigungen des Gedächtnisses, der Aufmerksamkeit und bei der Verarbeitung komplexer Informationen aufweisen. Die Veränderungen sind nicht sehr stark ausgeprägt, aber messbar. Dass sich nach Beenden des Konsums wieder der «Normalzustand» einstellt, ist wahrscheinlich, aber nicht gesichert.
- Studien über Cannabis Konsumierende mit frühem Konsumeinstieg haben mit wenigen Ausnahmen längerfristige Einschränkungen bei stark Konsumierenden gezeigt. Ein früher Cannabiskonsum geht also offenbar mit grösseren Risiken für die kognitive Leistungsfähigkeit einher, weil sich das jugendliche Gehirn in einem Reifeprozess befindet.

Macht Cannabis unmotiviert?

Es gibt Zusammenhänge zwischen Motivation und Cannabiskonsum. Dass aber Cannabiskonsum zu einem so genannten «amotivationalen Syndrom» führt, ist nicht bestätigt. Die meisten Cannabis Konsumierenden sind nicht apathisch und desinteressiert.

- Während der akuten Rauschwirkung kann die dämpfende und beruhigende Wirkung von Cannabis die Motivation hemmen. Es ist gesichert, 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. Eine psychische Abhängigkeit äussert sich insbesondere in einem kaum kontrollierbaren Wunsch, eine Droge zu konsumieren. Typisch für eine körperliche Abhängigkeit sind Entzugssymptome beim Reduzieren oder Absetzen des Konsums (vgl. nächster Punkt).
- Cannabis kann körperlich abhängig machen. Zu den möglichen Entzugssymptomen gehören Veränderungen des Blutdrucks und der Herzfrequenz, Ruhelosigkeit, Schlaflosigkeit oder Durchfall.
- Cannabis kann psychisch abhängig machen. Die psychische Abhängigkeit steht bei jeder Drogenabhängigkeit im Vordergrund. Sie ist es, die auch längerfristig wieder zu Konsumdruck und damit zu Rückfällen führen kann. Die Überwindung der psychischen Abhängigkeit ist für Betroffene die deutlich grössere Herausforderung als das Überstehen körperlicher Entzugssymptome.
- Konsummenge, Konsumhäufigkeit und individuelle Unterschiede beeinflussen das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln.

Zu den Erfolg versprechenden therapeutischen Interventionen bei einem Cannabisproblem gehören verhaltenstherapeutische Ansätze und motivierende Interviews. 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 Cannabis Konsumierenden nehmen keine andere illegale Droge.

- Zwar haben Personen, die zum Beispiel Heroin oder Kokain konsumieren, meist auch Cannabis konsumiert. Dies lässt aber nicht den Schluss zu, dass Cannabiskonsum zum Konsum weiterer Drogen führt. Nur wenige Personen, die Cannabis gebrauchen, nehmen auch andere illegale Drogen.
- Es ist wohl eher so, dass zusätzliche Faktoren das Risiko des Konsums weiterer illegaler Drogen erhöhen und zum Beispiel auch einen frühen Einstieg in einen Cannabiskonsum begünstigen. Dies ist zum Beispiel bei einer erhöhten individuellen Risikobereitschaft der Fall.

Löst Cannabis psychische Erkrankungen aus?

Oder führt ein psychisches Problem zu Cannabiskonsum? Dass es Zusammenhänge zwischen psychischen Problemen und Cannabiskonsum gibt, ist unbestritten. Umstritten ist aber, was Ursache und was Folge ist.

- Dass ein Zusammenhang zwischen Cannabisgebrauch und Psychosen besteht, ist heute unbestritten. Er besteht vor allem bei häufigem Konsum sowie bei einem frühen Einstieg in den Cannabisgebrauch. Es ist aber wissenschaftlich umstritten, ob dieser Zusammenhang ursächlich ist.
- Weitgehend unumstritten ist, dass Cannabis bei Personen mit entsprechender Veranlagung Psychosen (insbesondere Schizophrenie) auslösen resp. deren Entwicklung beschleunigen und den Krankheitsverlauf verschlechtern kann.
- Es gibt einen Zusammenhang zwischen Cannabiskonsum und Depressionen sowie zwischen Cannabiskonsum und Angsterkrankungen. Die Frage nach Ursache und Wirkung ist auch hier umstritten.
- Zu möglichen Zusammenhängen zwischen Cannabiskonsum und anderen psychischen Problemen wie zum Beispiel Persönlichkeitsstörungen oder Aufmerksamkeitsdefizitstörungen ist wenig bekannt.



Weitere Materialien von Sucht Info Schweiz zum Thema Cannabis

- «Im Fokus: Cannabis» für Erwachsene
- Flyer «Cannabis» für Jugendliche (nur als PDF)
- Leitfaden für Eltern «Cannabis – mit Jugendlichen darüber sprechen»

Gegen frankiertes und adressiertes Rückantwortkuvert (C5) an Sucht Info Schweiz, Postfach 870, 1001 Lausanne, oder als pdf-Dokumente herunterladen von der Website www.sucht-info.ch

Adressen von Beratungsstellen in den Regionen

... sind zu finden im Telefonbuch («Drogenberatung», «Suchtberatung», «Beratungsstelle für Drogenprobleme»), auf der Website www.drogindex.ch oder über Sucht Info Schweiz, Tel. 021 321 29 76, prevention@sucht-info.ch

Für weitere Fragen

Sucht Info Schweiz, Tel. 021 321 29 76, prevention@sucht-info.ch

Sucht Info Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
Postfach 870
CH-1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
PC 10-261-7
www.sucht-info.ch