

# Empfehlungen zum Konsum von Cannabis für Erwachsene<sup>1</sup>



Der Konsum von psychoaktiven Substanzen hat immer Risiken. Das gilt auch für Cannabis. Am sichersten ist es, kein Cannabis zu konsumieren.



Konsumieren Sie ausschließlich Cannabis, das Sie über eine zugelassene Anbauvereinigung erworben oder selber angebaut haben.



Konsumieren Sie so wenig und so selten Cannabis wie möglich. Bei regelmäßigem Cannabiskonsum kann sich eine Abhängigkeit entwickeln.



Bedienen Sie unter dem Einfluss von Cannabis keine Maschinen und nehmen Sie auch nicht am Straßenverkehr teil.



Achten Sie auf den THC-Gehalt (THC= Tetrahydrocannabinol, psychoaktive Substanz von Cannabis) des Cannabis-Produkts, das Sie konsumieren. Wählen Sie Cannabis mit niedrigem THC-Gehalt.



Cannabis kann die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigen. Junge Erwachsene im Alter zwischen 18 und 25 Jahren sollten deshalb besonders vorsichtig sein. Sie sollten, wenn überhaupt, möglichst selten Cannabis konsumieren (mit möglichst niedrigem THC-Gehalt).



Für Minderjährige ist der Konsum von Cannabis mit einem besonders hohen gesundheitlichen Risiko verbunden. Für alle unter 18 Jahren ist der Anbau, Erwerb und Besitz von Cannabis verboten. Die Weitergabe von Cannabis an Kinder und Jugendliche wird bestraft.

---

<sup>1</sup>Diese Empfehlungen beziehen sich nicht auf Cannabis als Medikament oder legale CBD-Produkte mit einem THC-Gehalt unter 0,2% oder synthetische Cannabinoide, sondern ausschließlich auf den Konsum von THC-haltigem Cannabis als Rauschmittel.

# Empfehlungen zum Konsum von Cannabis für Erwachsene



## **Folgende Personengruppen sollten niemals Cannabis konsumieren:**

- Menschen mit erhöhtem Risiko für psychische Gesundheitsprobleme im Zusammenhang mit Cannabiskonsum. Dazu zählen Personen mit psychischen und körperlichen Erkrankungen und familiärer Vorgeschichte.
- Schwangere Frauen und Frauen mit Kinderwunsch
- Frauen in der Stillzeit
- Heranwachsende unter 18 Jahren



Beim Rauchen von Cannabis (oftmals gemischt mit Tabak) entstehen Giftstoffe, die unter anderem die Atemwege schädigen können. Tabak enthält außerdem das abhängig machende Nikotin. Der gemeinsame Konsum von Cannabis und Tabak kann das Abhängigkeitsrisiko erhöhen.



Cannabiszubereitungen, die gegessen oder getrunken werden (sogenannte Edibles), wirken zeitverzögert. Dadurch erhöht sich das Risiko von Überdosierungen.



Durch Mischkonsum steigt das Gesundheits- und Sicherheitsrisiko erheblich. Konsumieren Sie deshalb kein Cannabis gemeinsam mit anderen psychoaktiven Substanzen, wie etwa Alkohol.

### **Quellen:**

Fischer, B. et al. (2022): Lower-Risk Cannabis Use Guidelines (LRCUG) for reducing health harms from non-medical cannabis use: A comprehensive evidence and recommendations update. International Journal of Drug Policy, 99(1). <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2021.103381>.

Bundesministerium für Gesundheit (2024). Fragen und Antworten zum Cannabisgesetz. online abgerufen unter <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/cannabis/faq-cannabisgesetz>