



## CANNABIS (Haschisch, Marihuana, Shit, Gras)

Die untenstehenden Links sind von uns geprüft und empfohlen. Wenn Sie mit einem unserer Link-Tipps nicht zufrieden sind, freuen wir uns über Ihre Kritik. Wenn Sie selber einen Link empfehlenswert finden, freuen wir uns natürlich über Ihre Information.

Link	<a href="http://www.sfa-ispa.ch">www.sfa-ispa.ch</a>
Betreiber/in	Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenfragen
Stichworte Inhalt	Informationen, Dokumentationen, Infobroschüren und Lehrmittel zu Alkohol und anderen Drogen
Link	<a href="http://www.drugcom.de">www.drugcom.de</a>
Betreiber/in	Deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Stichworte Inhalt	Informationen, Dokumentationen zu Alkohol, Drogen und andere Suchtformen
Link	<a href="http://www.suchtzentrum.de">www.suchtzentrum.de</a>
Betreiber/in	Verein Suchtzentrum Leipzig
Stichworte Inhalt	Informationen, Dokumentationen zu Alkohol, Drogen und andere Suchtformen
Link	<a href="http://www.checkyourdrugs.at">www.checkyourdrugs.at</a>
Betreiber/in	Verein Wiener Sozialprojekte
Stichworte Inhalt	Informationen, Dokumentationen zu Alkohol, Drogen und andere Suchtformen
Link	<a href="http://www.suchtpraevention-zh.ch">www.suchtpraevention-zh.ch</a>
Betreiber/in	Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Stichworte Inhalt	Infos über Cannabis (und andere Suchtmittel) u.a. auch Selbsttest zu deinem/Ihrem Cannabiskonsum ( <a href="http://www.suchtpraevention-zh.ch/angebote_suchtpraevention/selbsttests/selbsttests_i_f.html">http://www.suchtpraevention-zh.ch/angebote_suchtpraevention/selbsttests/selbsttests_i_f.html</a> )
Link	<a href="http://www.know-drugs.ch">www.know-drugs.ch</a>
Betreiber/in	Verein Eve&Rave Schweiz, Schweizerische Fachstelle für Schadenminderung im Drogenbereich (FASD), Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA), Streetwork Zürich, Streetwork Biel, Verein Aware Dance Culture Biel
Stichworte Inhalt	Informationen, Dokumentationen zu Suchtmittel allgemein und verschiedensten Partydrogen im Speziellen

### Haschisch, Marihuana, Shit, Gras ... wo liegt der Unterschied?

Haschisch (Shit) wird aus dem Harz des indischen Hanfs (Cannabis) gewonnen, Marihuana (Gras) dagegen aus dessen Blüten und Blättern. Beides wird in Pfeifen oder Zigaretten mit Tabak vermischt geraucht, kann aber auch in Kuchen und anderen Speisen als Beigabe verwendet werden. Haschisch weist im Vergleich zu Marihuana eine höhere Konzentration des psychoaktiven Wirkstoffes THC (Tetrahydrocannabinol) auf, der beim Cannabiskonsum freigesetzt wird und über verschiedene Wege (beim Rauchen eines "Joints" über Lunge und Blutbahnen; als Beigabe zu Lebensmitteln über Verdauungstrakt und Blutbahnen) seine Wirkung auf das Gehirn entfaltet. Cannabis ist nach wie vor eine illegale Droge.

### Die Wirkung ... was löst das THC aus?

Die Konzentration des im Haschisch oder in Marihuana enthaltenen Wirkstoffs THC variiert je nach Produkt. Der THC-Gehalt von Cannabis-Produkten ist heute in der Regel jedoch höher als früher, da Hanf-Pflanzen mit hohem THC-Wert gezüchtet werden. Der Wirkstoff führt vor allem zu Stimmungsveränderungen. Oft wird zudem das Wahrnehmungsvermögen für Farben und Musik gesteigert. Das Drogenerlebnis hängt aber nicht alleine davon ab, wie viel THC Haschisch oder Marihuana enthalten. Ebenso wichtig ist die augenblickliche Stimmung. So kannst du dich nach dem Rauchen eines Joints entspannter, fröhlicher und unbeschwerter fühlen. Bist du jedoch bereits vorher angespannt und "nicht gut drauf", kannst du statt in ein Stimmungshoch auch leicht in ein seelisches Tief fallen und dich noch deprimierter fühlen. Wie alle Drogen sind auch Haschisch oder Marihuana keine Problemlöser.

Bei häufigem Gebrauch von Cannabis werden Konzentrationsvermögen und Lernfähigkeit beeinflusst, die Gedächtnisleistung kann beeinträchtigt werden. Bei Personen mit psychischen Störungen können Krankheitsmerkmale verstärkt werden. Schädigungen des Immunsystems und der Erbsubstanz werden zwar beschrieben, gelten aber als wissenschaftlich nicht ausreichend belegt.



### **Ein Joint ... harmloser als Tabak und Alkohol?**

Auch wenn Cannabis weniger giftig ist als Alkohol, ist es doch nicht harmlos! Der Rauch von Joints (Cannabis und Tabak) wird häufig tief inhaliert. Atemwege und Lunge werden mit der Zeit stark mit Teer und anderen krebserregenden Substanzen belastet. Klar, dass das schlecht für die Gesundheit ist! Ausserdem besteht das Risiko, von Cannabis abhängig zu werden. Es kann der Eindruck entstehen, nur noch mit Hilfe eines Joints entspannen oder lustig sein zu können. Bei manchen Konsumierenden können auch leichte Entzugserscheinungen auftreten, die das Aufhören erschweren.

Die Aufmerksamkeit, das Kurzzeitgedächtnis und die Reaktionsfähigkeit können auch 24 Stunden nach dem Konsum noch beeinträchtigt sein. Dies ist insbesondere im Strassenverkehr oder bei der Arbeit gefährlich! Der Cannabis-Wirkstoff THC sammelt sich im Laufe der Zeit im Körper an. Regelmässige Kifferinnen und Kiffer werden das THC nicht mehr los. Die langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen dieser THC-Ansammlung sind noch weitgehend unbekannt.

Ein besonderes Risiko besteht, wenn Cannabis zusammen mit Alkohol, mit Medikamenten oder mit Modedrogen wie Ecstasy konsumiert wird. Die Wirkungen solcher Drogen-Cocktails sind unkalkulierbar und daher gefährlich.

### **Cannabis ... eine Einstiegsdroge?**

Wer einen Joint raucht, ist noch lange nicht drogenabhängig. Cannabis ist auch kein Wegbereiter oder Schrittmacher für den Konsum von anderen, gefährlicheren Drogen: Niemand steigt zwangsläufig von einer Droge auf eine andere um. Fast alle Drogenkarrieren beginnen mit einem frühen Tabak- und Alkoholmissbrauch und nicht mit Cannabiskonsum.

Diese Tatsache ist jedoch kein Freipass für den Probierkonsum: Jeder Konsum von Drogen beinhaltet Risiken.

### **Wenn der Joint kreist ... warum nicht "nein" sagen?**

Wenn der Joint unter Freunden kreist, ist es nicht einfach, der Versuchung zu widerstehen. Man will schliesslich kein Aussenseiter sein. Doch jeder lebt sein Leben, jeder hat die Freiheit der Wahl. Immerhin: Die Mehrheit der Jugendlichen konsumiert kein Cannabis. Nein-Sagen liegt im Trend!

### **Hilfe und Rat**

Den Cannabiskonsum aufzugeben fällt Ihrem Körper leicht. Schwieriger ist das Aufhören für den Kopf, vor allem für regelmässige Cannabisgebraucherinnen und -gebraucher. Man muss andere Dinge finden, die Spass und Abwechslung bereiten und den Joint überflüssig machen. Manchmal müssen auch Lebensgewohnheiten geändert werden.

Quelle: [www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch)