

Cannabis

THC ist einer der Hauptwirkstoffe von Cannabis und wirkt vor allem an den Cannabinoid-Rezeptoren, welche sich im Gehirn befinden. Diese Rezeptoren steuern Gehirn- und Körperfunktionen wie Merkfähigkeit, Zeitwahrnehmung, Koordination und Bewegungen sowie das Hungergefühl und werden durch den Konsum von Cannabis so beeinflusst, dass es zu einer Störung dieser Funktionen kommt, was wiederum z.B. eine verzerrte Zeitwahrnehmung oder Heißhungerattacken s.g. „Fressflashes“ zur Folge hat. Durch diese Heißhungerattacken kommt es zu einer unkontrollierten Nahrungsaufnahme und durch die Wirkung von THC im Belohnungszentrum entsteht zeitgleich der Effekt, dass die aufgenommene Nahrung besonders gut schmeckt. Um den Körper, durch die unkontrollierte Aufnahme der meist ungesunden Lebensmittel während der Wirkung von Cannabis nicht dauerhaft zu schädigen, sollten bereits vor dem Konsum gesunde Alternativen vorbereitet werden. Nachstehend findet ihr einige Anregungen dazu.

Chips und Nachos sollten durch Salzstangen, Salzbrezen oder salziges Popcorn ersetzt werden.

Man sollte versuchen Vollmilkschokolade durch Schokolade mit hohem Kakaanteil z.B. 80% zu ersetzen.

Eistee oder andere stark zuckerhaltige Getränke sollten durch ungesüßte Tees oder Leitungswasser - eventuell mit ein wenig Sirup – ersetzt werden. Selbstgemachter Eistee ist eine gesunde Alternative, sollte aber rechtzeitig vorbereitet werden.

Auch ein im Vorfeld zubereiteter Obstsalat ist eine gute Wahl, um für eine Heißhungerattacke gerüstet zu sein.

Wichtig ist vor allem, dass man sich vor dem Konsum bewusst auf die Heißhungerattacke vorbereitet und somit nicht in die Falle tappt, alles in sich hineinzustopfen, was man gerade findet.

Wenn du Probleme hast, deinen Konsum zu kontrollieren solltest du Rat und Unterstützung bei Mitarbeiter_innen einer Beratungsstelle suchen.

Safer Use - Risk Reduction

Es gibt keinen Drogenkonsum ohne Risiken. Wenn du trotz gesundheitlicher und strafrechtlicher Risiken psychoaktive Substanzen konsumieren willst, informiere dich gut über Risiken, Nebenwirkungen und Gefahren.

Allgemeines

Konsumiere zuerst immer eine geringe Menge der Substanz und warte dann ab, bis du erkennst wie die Substanz wirkt.

Bei Mischkonsum mit anderen Substanzen, auch mit Alkohol, ist die Wirkung nicht einzuschätzen und stellt eine große Gefahr für Körper und Psyche dar.

Zu Safer Use gehört auch Safer Sex. Deshalb trage beim Sex immer ein Kondom, um dich und deine_n Partner_in vor Infektionskrankheiten zu schützen.

Freund_innen und/oder Bekannte sollten für den Notfall immer wissen, was und wieviel du konsumiert hast.

Das Gesetz

Cannabis ist im Suchtmittelgesetz erfasst. Der Erwerb, der Besitz, die Ein- und Ausfuhr, die Überlassung an und Beschaffung für andere (Weitergabe und Verkauf) sind strafbar. KonsumentInnen, die gegen das SMG verstoßen, haben mit einem verpflichtenden Besuch beim Amtsarzt zu rechnen. Dieser kann in Folge gesundheitsbezogene Maßnahmen anordnen. Hält man sich an diese Vorgaben, kommt es zu keinem Gerichtsverfahren. Bei Cannabis gibt es, wie bei anderen illegalen Substanzen auch, keine geringe Menge für den Eigenbedarf, die legal und straffrei ist. Nach dem Gesetz muss die Polizei immer reagieren, d.h. auch bei kleinen Mengen kommt es zu einer Anzeige.

Safer Use Cannabis

Beim Rauchen kannst du das Risiko von Lungen- und Atemwegserkrankungen reduzieren indem du gute Filter benutzt oder einen Vaporizer verwendest. Oraler Konsum belastet die Lunge nicht. Bei oralem Konsum setzt die Wirkung erst verzögert nach max. 1 Stunde ein. Die Wirkung ist stärker und dauert länger als beim Rauchen. Daher kommt es häufiger zu Überdosierungen. Warte also die volle Wirkung ab, bevor du ans „Nachlegen“ denkst.

Konsumiere möglichst nur in der Freizeit und wenn du dich gut fühlst, da negative Stimmungen verstärkt werden können.

THC beeinflusst deine Aufmerksamkeit, Merk- und Konzentrationsfähigkeit. Vermeide daher möglichst den Konsum bei der Arbeit, in der Schule, beim Lernen, Autofahren usw.

Regelmäßiger Cannabiskonsum führt zu einer psychischen Abhängigkeit.

Gefährliche Kombinationen

Wenn eine Kombination nicht angeführt ist, bedeutet das nicht, dass diese bedenkenlos konsumiert werden kann. Von Mischkonsum wird generell abgeraten.

Cannabis & Uppers wie Ecstasy, Speed oder Kokain: starke Belastung für den Körper - Kreislaufkollaps; verlängert den Hangover; kann zu Angstzuständen und erschreckenden Halluzinationen führen

