

## Care Instructions

---

Für einen  
bewussten Umgang  
mit Cannabis.

---

Sei vorsichtig,  
konsumiere vernünftig  
und schütze deine  
Gesundheit.



# #CarefulWithCannabis

Die wichtigste Erkenntnis zuerst: Es ist zentral zu wissen, dass es keinen vollkommen risikofreien Konsum von Cannabis gibt. Der sicherste Konsum von Cannabis ist kein Konsum. Dennoch kannst du, ausgestattet mit dem richtigen Wissen, die Wahrscheinlichkeit unerwünschter Folgen reduzieren. Hier sind drei grundlegende Hinweise, die du stets beachten solltest:



Diese Hinweise sollen dir helfen, überlegte Entscheidungen zu treffen, wenn du Cannabis konsumieren möchtest. Denke daran, dass dein Wohlbefinden und die Sicherheit anderer immer an erster Stelle stehen sollten. Wenn du Fragen hast oder weitere Informationen benötigst, nutze Angebote von unabhängigen und fachlich gesicherten Quellen oder wende dich an Fachleute. Sei vorsichtig, konsumiere mit Bedacht und schütze deine Gesundheit.

## #A

### Verstehe die Risiken des Konsums

Vielleicht empfindest du einige der Wirkungen von Cannabis als positiv. Doch es ist wichtig zu wissen, dass es keinen 100%ig sicheren Konsum gibt. Jeder Körper ist anders und deine Reaktionen auf Cannabis können sogar je nach Tagesform unterschiedlich ausfallen. Achte darauf, wie du dich fühlst, und höre auf deinen Körper. Übermäßiger Konsum kann zu unerwünschten Nebenwirkungen führen.

## #B

### Kenne die Abhängigkeitsgefahr

Cannabisgebrauch kann zu einer Cannabisgebrauchsstörung und Abhängigkeit führen. Du stellst fest, dass du immer häufiger konsumierst und es schwierig für dich ist, ohne Cannabis auszukommen? - Dann kann dies ein Zeichen dafür sein, dass du ein Problem mit deinem Cannabiskonsum entwickelt hast. Dann solltest du unbedingt nach Hilfe fragen. Wenn du das Gefühl hast, dass du Unterstützung brauchst, um deinen Konsum zu kontrollieren, zögere nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## #C

### Denke an die Auswirkungen auf andere

Deine Entscheidung, Cannabis zu konsumieren, kann Auswirkungen auf unbeteiligte Dritte haben. Achte darauf, dass dein Konsum andere nicht beeinträchtigt. Vermeide es, unter dem Einfluss von Cannabis Tätigkeiten auszuführen, die deine Sicherheit und die anderer gefährden könnten. Respektiere die Rechte und Gefühle der Menschen um dich herum.



## Konsumrisiken können verringert werden

Du kannst bewusst mit Cannabis umgehen. Die folgenden Ratschläge sind Empfehlungen für den Gesundheitsschutz beim Cannabisgebrauch. Deine Verhaltensweisen beim Konsum haben einen großen Einfluss auf die möglichen Folgeschäden. Du hast es also selber in der Hand. Die folgenden Tipps können dir dabei helfen, eine gut überlegte Entscheidung zu treffen und Risiken zu minimieren.

**#1**

### **Bedenke: Früher Beginn, größeres Risiko**

Je früher du mit dem Konsum beginnst, desto größer kann das Risiko für psychische Gesundheitsprobleme sein. Sei dir darüber im Klaren, dass Cannabiskonsum deine Entwicklung stört. Dieses besondere Risiko sinkt erst im jungen Erwachsenenalter, also mit ca. Mitte 20.

**#2**

### **Verwende nur Cannabis mit niedrigem THC-Gehalt**

Denke daran, je höher der THC-Gehalt, desto größer das Risiko. Wenn du konsumierst, solltest du auf Produkte mit niedrigeren THC-Gehalten zurückgreifen, um unerwünschte Auswirkungen zu vermeiden. Produkte, die einen höheren CBD-Wert im Vergleich zum THC haben, sind in der Regel weniger riskant.

**#3**

### **Kenne die Risiken verschiedener Konsumarten – besonders des Rauchens**

Ob du rauchst, dampfst oder essbare Produkte wählst, alle haben ihre Risiken. Aber das Rauchen kann besonders gefährlich sein. Das gilt besonders, wenn Tabak hinzugefügt wird. Erwäge alternative Methoden, um deine Lunge zu schonen.

**#4**

### **Atme normal – vermeide tiefes Inhalieren und Luft anhalten**

Tiefe Züge oder das Luft anhalten führen nicht zu stärkeren Effekten, sondern setzen dich unnötigen Risiken aus. Atme normal, um deine Atemwege zu schonen.

**#5**

### **Hohe Konsumfrequenz = hohes Risiko**

Häufiger und intensiver Konsum erhöht die Wahrscheinlichkeit von negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Pausen zwischen den Konsumphasen können helfen, potenzielle Risiken zu reduzieren. Je weniger und je seltener du konsumierst, desto geringer ist das Risiko.

**#6**

### **Wenn möglich, wähle geprüfte und legale Cannabisprodukte**

Verwende Produkte, die legal und qualitätsgeprüft sind. Dies verringert das Risiko von Verunreinigungen oder unerwarteten Effekten.

# Behalte deine Gesundheit im Blick

Es ist entscheidend, bei Cannabiskonsum auf deine Gesundheit zu achten. Hier sind einige Ratschläge, die dir helfen können, mögliche Risiken zu verringern.



**#7**

### **Höre auf, wenn deine geistige Leistungsfähigkeit sinkt**

Wenn du bemerkst, dass deine geistigen Fähigkeiten beeinträchtigt sind – wie Gedächtnisverlust, Aufmerksamkeits- oder Konzentrations-schwierigkeiten –, solltest du deinen Konsum überdenken, einschränken oder besser: damit aufhören. Die eigene geistige Gesundheit hat höchste Priorität.

**#8**

### **Unterlasse das Führen von Fahrzeugen und das Bedienen von Maschinen**

Unter dem Einfluss von Cannabis zu fahren oder Maschinen zu bedienen, kann gefährlich sein. Sorge für deine Sicherheit und die anderer, indem du in solchen Situationen niemals unter Cannabiseinfluss stehst.

**#9**

### **Vermeide Cannabis bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit**

Wenn du einen Kinderwunsch hast, schwanger bist oder stillst, solltest du auf den Konsum von Cannabis verzichten. Dies schützt deine Gesundheit und die deines Kindes.

**#10**

### **Mische Cannabiskonsum nicht mit dem Konsum anderer Substanzen**

Die gleichzeitige Nutzung von Cannabis und anderen psychoaktiven Substanzen (auch Medikamente) kann unvorhersehbare Auswirkungen auf deine psychische Gesundheit haben. Vermeide solche Kombinationen, um potenzielle Risiken zu verringern.

**#11**

### **Prüfe, ob du ein erhöhtes Risiko hast**

Einige Menschen haben ein höheres Risiko für psychische Gesundheitsprobleme im Zusammenhang mit Cannabiskonsum. Dazu gehören Personen mit psychischen sowie körperlichen Erkrankungen und familiärer Vorgeschichte. In solchen Fällen ist es ratsam, gänzlich auf den Konsum zu verzichten.

**#12**

### **Vermeide die Kombination schädlicher Verhaltensweisen**

Die Kombination von mehreren der genannten Risikofaktoren erhöht die Wahrscheinlichkeit von schwerwiegenden Folgeschäden für deine Gesundheit. Sei achtsam, um dich und deine Gesundheit zu schützen.

#### **Quellen:**

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) (2023): Positionspapier der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS). Reduzierung der Risiken des Cannabiskonsums. Hamm.

Fischer, B. et al. (2023): Die „Richtlinien für die Risiko-Reduzierung beim Cannabiskonsum (RRRCK)“: EMPFEHLUNGEN: [The 'Lower-Risk Cannabis Use Guidelines (LRCUG)': RECOMMENDATIONS (GERMAN)].

International Journal of Drug Policy, <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2023.103995>.

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>.

#### **Kontakt & Information**

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

Westenwall 4, 59065 Hamm

Telefon: +49 2381 9015-0

Fax: +49 2381 9015-30

[info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

[www.dhs.de](http://www.dhs.de)

#### **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

<https://shop.bzga.de/>

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Druck: Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Auflage: 2.70.07.24

Artikelnummer: 33222001

Erscheinungsdatum: Januar 2024

Dieses Faltpapier wird von der DHS und der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Herausgeber:



Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit