



WeedGras e.V. • Maschstraße 75 • 49356 Diepholz • weedgras.de

E-Mail: post@weedgras.de Telefon: 0151/29571848

Informationsblatt WeedGras e.V.

14.01.2026

1. Einführung

Dieses Informationsblatt dient dazu, Sie über die wichtigsten Aspekte im Zusammenhang mit der Weitergabe von Cannabis und Vermehrungsmaterial durch unsere Anbauvereinigung zu informieren. Es enthält Hinweise zur Dosierung und Anwendung von Cannabis, zu den Risiken des Cannabiskonsums sowie zu Beratungs- und Behandlungsstellen im Zusammenhang mit Cannabiskonsum.

2. Dosierung und Anwendung von Cannabis

Die Dosierung von Cannabis ist ein wichtiger Faktor für einen sicheren und verantwortungsbewussten Konsum. Die Wirkung von Cannabis kann individuell sehr unterschiedlich sein und hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie z.B. der Sorte, dem THC-Gehalt, der Konsumform und der körperlichen Verfassung des Konsumenten.

Hinweise zur Dosierung:

- Da Cannabis je nach Konsumform unterschiedlich schnell wirkt, ist Geduld gefragt. Warten Sie ab, bis die Wirkung vollständig eingesetzt hat, bevor Sie die Dosis erhöhen.
- Beachten Sie die Hinweise zum THC und CBD-Gehalt auf der Verpackung des Cannabisprodukts.
- Sprechen Sie mit erfahrenen Konsumenten oder einem Arzt, um eine für Sie passende Dosierung zu finden.

Hinweise zur Anwendung:

- Cannabis kann auf verschiedene Arten konsumiert werden (z.B. Verdampfen, Rauchen oder Essen).
- Gerade zum Einstieg ist das Verdampfen die zu bevorzugende Konsumform, da beim Verzehr von mit Cannabis versetzten Lebensmitteln - sogenannten Edibles - häufig eine zeitverzögerte aber sehr starke langanhaltende Wirkung eintritt und Rauchen grundsätzlich schädlich ist.
- Informieren Sie sich über die verschiedenen Konsumformen und wählen Sie die für Sie passende aus.
- THC-Gehalt: Der THC-Gehalt ist entscheidend für die Wirkung von Cannabis. Je höher der THC-Gehalt, desto stärker die psychoaktive Wirkung. Achten Sie daher auf die

Angaben auf der Verpackung und wählen Sie Produkte mit einem für Sie angemessenen THC-Gehalt.

- Toleranz: Jeder Mensch reagiert anders auf Cannabis. Was für den einen eine niedrige Dosis ist, kann für den anderen bereits zu stark sein. Die individuelle Toleranz wird durch Faktoren wie Körpergewicht, Stoffwechsel und Konsumgewohnheiten beeinflusst.
- Konsumform: Die Konsumform hat einen erheblichen Einfluss auf die Wirkungsweise und -intensität. Rauchen oder Verdampfen führt zu einem schnelleren Wirkungseintritt als der Konsum von Cannabis in Lebensmitteln.
- Set und Setting: Umgebung und Stimmung beeinflussen das Cannabiserlebnis. Ein entspanntes Umfeld und eine positive Grundstimmung, beispielsweise in einer vertrauten Umgebung mit Freunden, können die Wirkung verstärken, während Stress und Angst negative Effekte hervorrufen können.
- Langzeitwirkungen: Bei regelmäßigem Konsum kann sich die Toleranz gegenüber Cannabis erhöhen, sodass eine höhere Dosis benötigt wird, um die gleiche Wirkung zu erzielen

3. Risiken des Cannabiskonsums

Obwohl Cannabis im Allgemeinen als relativ sichere Substanz gilt, kann ein langfristiger Konsum potenzielle Risiken bergen. Dazu kann gehören:

- Atemwegsprobleme: Ähnlich wie beim Tabakrauchen kann das Rauchen von Cannabis zu Atemwegsproblemen wie Bronchitis und chronischem Husten führen.
- Kognitive Beeinträchtigungen: Studien deuten darauf hin, dass ein regelmäßiger Cannabiskonsum, insbesondere in der Jugend, negative Auswirkungen auf die kognitive Entwicklung und das Gedächtnis haben kann.
- Psychische Gesundheit: Bei Menschen mit einer Veranlagung für psychische Erkrankungen kann Cannabiskonsum das Risiko für Angstzustände, Depressionen und Psychosen erhöhen.
- Es ist wichtig, sich dieser potenziellen Langzeitwirkungen bewusst zu sein und Cannabis verantwortungsvoll zu konsumieren.

Allgemeine Hinweise:

- Jugendschutz: Der Konsum von Cannabis ist in Deutschland für Personen unter 18 Jahren verboten.
- Straßenverkehr: Cannabis beeinträchtigt die Fahrtüchtigkeit. Nehmen Sie niemals am Straßenverkehr teil, wenn Sie unter dem Einfluss von Cannabis stehen.
- Wechselwirkungen: Cannabis kann Wechselwirkungen mit Medikamenten haben. Sprechen Sie mit einem Arzt, bevor Sie Cannabis konsumieren, wenn Sie Medikamente einnehmen.

- Risiken: Cannabis kann Nebenwirkungen wie z.B. Angstzustände, Paranoia und in seltenen Fällen Psychosen auslösen. Achten Sie auf Ihre psychische Gesundheit und konsumieren Sie Cannabis verantwortungsvoll.
- Suchtpotenzial: Cannabis hat ein Suchtpotenzial. Ein regelmäßiger und unkontrollierter Konsum kann zu einer Abhängigkeit führen.
- Lagerung: Lagern Sie Cannabisprodukte sicher und außerhalb der Reichweite von Kindern und Jugendlichen.

Verantwortungsvoller Umgang mit Cannabis bedeutet, sich über die Wirkung, die verschiedenen Konsumformen und die möglichen Risiken zu informieren. Beginnen Sie mit einer niedrigen Dosis, wählen Sie eine geeignete Konsumform und achten Sie auf Ihre körperliche und psychische Gesundheit. Konsumieren Sie Cannabis in Maßen und in einem sicheren Umfeld. Dieser Leitfaden soll Ihnen dabei helfen, fundierte Entscheidungen zu treffen und Ihre Cannabiserfahrung positiv zu gestalten.

Spezifischer Warnhinweis: Das Cannabis-Hyperemesis-Syndrom (CHS)

Obwohl Cannabis oft gegen Übelkeit eingesetzt wird, kann bei langjährigem, täglichem Konsum in seltenen Fällen ein paradoxer Effekt auftreten:

Cannabis-Hyperemesis-Syndrom (CHS).

Woran erkennen Sie CHS?

- **Zyklisches Erbrechen:** Wiederkehrende Phasen von schwerer Übelkeit und Erbrechen (oft in den frühen Morgenstunden), die nicht auf Magen-Darm-Infekte zurückzuführen sind.
- **Bauchschmerzen:** Krampfartige Schmerzen im Bauchraum.
- **Das Hitzesignal (Wichtig!):** Ein sehr typisches Erkennungszeichen für CHS ist, dass heißes Duschen oder Baden die Beschwerden kurzzeitig lindert. Wenn Sie feststellen, dass Sie zwanghaft heiß duschen müssen, um Übelkeit zu bekämpfen, ist dies ein starker Hinweis auf CHS.

Ursache: CHS wird nicht durch Verunreinigungen oder Pestizide ausgelöst, sondern ist eine Reaktion des Körpers auf die dauerhafte Überflutung der Rezeptoren mit Cannabinoiden (insbesondere THC). Es betrifft fast ausschließlich chronische Intensivkonsumenten.

Was ist zu tun? Sollten Sie diese Symptome bemerken, pausieren Sie den Konsum sofort. Die einzige bekannte „Heilung“ ist der Verzicht auf Cannabis. Die Symptome verschwinden nach Beendigung des Konsums meist innerhalb weniger Tage bis Wochen vollständig. Suchen Sie bei starkem Erbrechen (Gefahr der Dehydrierung) unbedingt ärztliche Hilfe auf und weisen Sie den Arzt auf Ihren Cannabiskonsum hin, um unnötige Untersuchungen zu vermeiden.

Lesetipp, falls ihr oder jemand, den ihr kennt, betroffen seid:

“Das Cannabinoid-Hyperemesis-Syndrom – ein narratives Review”

4. Beratungs- und Behandlungsstellen

Wenn Sie Fragen oder Probleme im Zusammenhang mit Cannabiskonsum haben, können Sie sich lokal an eine der folgenden Beratungs- oder Behandlungsstelle wenden:

<https://www.suchtberatungsstelle.de/standorte/diepholz.html>

<https://www.diakonie-diepholz-syke-hoya.de/beratung/fachstelle-sucht-suchtpraevention.html>

<https://bildung.diepholz.de/anbieter/278/release-e-v/>

5. Weiterführende Informationen

Weitere Informationen zum Thema Cannabis finden Sie hier:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/infos-cannabis.html>

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/cannabis/faq-cannabisgesetz.html>

<https://www.infos-cannabis.de/>

<https://www.cannabispraevention.de/>

Wichtige Hinweise:

- Dieses Informationsblatt ersetzt nicht die Beratung durch einen Arzt.
- Die Anbauvereinigung übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch den Konsum von Cannabis entstehen und kann auch keinen medizinischen Rat erteilen.