

Modernes Heilmittel, süchtig machende Droge, harmloses Kraut? Es gibt wohl kaum eine andere psychoaktiv wirksame Substanz, die dermaßen umstritten ist wie Cannabis. Deshalb ist es wichtig, seriöse, wissenschaftlich fundierte Informationen anzubieten. Dieser Info-Flyer gibt Antworten auf folgende Fragen: Was versteht man unter Cannabis? Wie verbreitet ist Cannabiskonsum in Österreich? Welche körperlichen und welche psychischen Wirkungen gibt es? Wo liegen die Risiken?

Cannabis

CC0 Julia Teichmann - pixabay.com

Die Hanfpflanze

Cannabis ist die botanische Bezeichnung für die Hanfpflanze. Als Heil-, Kult- und Rauschmittel ist Cannabis in vielen Teilen der Welt seit Tausenden von Jahren bekannt. Auch in Österreich haben der Anbau und die Verwendung von Hanfprodukten eine lange Tradition. Die Pflanzenfasern wurden ursprünglich als Grundstoff für die Herstellung von Kleidung, Seilen oder Netzen verwendet. Aus den Hanfsamen wurde Öl gepresst. Hanf wurde aber bis ins 20. Jahrhundert hinein auch als billiger Tabakersatz und als Heilmittel genutzt. Mit dem Aufkommen von synthetischen Fasern und

ergiebigere Ölpflanzen verlor der Hanf als Nutzpflanze aber zunehmend an Bedeutung. In der Volksmedizin fanden in Europa Hanfextrakte schon im Mittelalter therapeutische Verwendung und auch die psychoaktive Wirkung von Cannabis war bekannt.

Ab den 1920er-Jahren wurden erstmals internationale Einschränkungen bzw. Verbote für Cannabis eingeführt. Die Hintergründe waren vielschichtig, im Vordergrund standen aber wirtschaftliche und politisch-ideologische Interessen. Ab den 1960er-Jahren wurde Cannabis als psy-

choaktive Substanz populärer und entwickelte sich weltweit zur am meisten konsumierten illegalen Droge.

Die Anzahl der Arten der Gattung Cannabis ist umstritten. Aktuell wird jedoch von einer einzigen, vielfältigen Art (*Cannabis sativa* L.) ausgegangen. Aus dieser Hauptsorte wurden zahlreiche, weitere Sorten gezüchtet (vgl. Hoch et al., 2019). Es gibt bei fast allen Sorten jeweils weibliche und männliche Pflanzen, selten zwittrige Varianten, wobei jedoch nur die weiblichen Pflanzen für den Konsum aufbereitet werden, da die männlichen Pflanzen zu

wenige Wirkstoffe enthalten. Cannabispflanzen werden für den Konsum als psychoaktive Substanz in unterschiedlichen Formen verarbeitet:

- Cannabis-Kraut („Marihuana“): getrocknete Blätter, Blüten und Stängelspitzen
- Cannabis-Harz („Haschisch“): Harz der Pflanze, zu Platten und Klumpen gepresst
- Cannabis-Öl (und andere Extrakte): wird aus den harzhaltigen Teilen der Pflanze gewonnen

Cannabiskonsum in Österreich

Cannabis ist weltweit die mit Abstand am häufigsten konsumierte illegale psychoaktive Substanz. Das gilt auch für Österreich. Laut der letzten bundesweiten Bevölkerungserhebung verfügten 20 Prozent über Erfahrungen mit Cannabis. Der tatsächliche Erfahrungswert dürfte laut Schätzungen aber höher liegen – etwa zwischen einem Drittel und der Hälfte der österreichischen Bevölkerung (ab 15 Jahren). Diese Konsumerfahrungen beschränken sich jedoch meist auf eine kurze Zeitspanne. Die Zahlen zum aktuellen Konsum, also ob innerhalb des vergangenen Jahres oder des vergangenen Monats konsumiert wurde, sind deutlich niedriger. Sie liegen zwischen drei und fünf Prozent (Strizek et al. 2021).

Am weitesten verbreitet ist der Cannabis-Konsum bei Personen zwischen Anfang bis Mitte 20. In diesem Alter konsumierten laut der Bevölkerungserhebung rund 15 Prozent innerhalb eines Jahres und knapp 10 Prozent während des letzten Monats. Die ersten Konsumerfahrungen mit Cannabis erfolgen zumeist im Alter zwischen 15 und 20 Jahren. Männer konsumieren Cannabis etwas häufiger als Frauen.

Konsumformen

Cannabis wird meistens geraucht. Dabei wird Haschisch oder Marihuana zerkleinert und zusätzlich häufig mit Tabak vermischt. Neben dem Konsum als Zigarette („Joint“) wird Cannabis auch pur oder mit Wasserpfeifentabak in

Shishas, Bongs (spezielle Wasserpfeifen) oder „Chillums“ (Pfeifen) geraucht. Eine weitere Konsumform ist das Verdampfen und Inhalieren mittels Vaporizer (Inhalationsgerät). Zudem wird Cannabis auch oral konsumiert, meist als verarbeitete Zutat (Öl, Blüten...) in Speisen und Backwaren. Achtung: Jede Form des Konsums birgt unterschiedliche Wirkungen und Risiken.

Rechtsstatus

Die Substanz THC und Cannabispflanzen mit einem THC-Gehalt von mehr als 0,3 % sind in Österreich strafrechtlich verboten. Laut dem Suchtmittelgesetz (SMG) ist der Erwerb, der Besitz, die Erzeugung, die Beförderung, die Ein- und Ausfuhr, das Anbieten, die Überlassung, das Ver-

schaffen oder der Anbau zum Zwecke des „Suchtgiftmissbrauchs“ nicht gestattet. Das Prinzip „Helfen statt Strafen“ sieht jedoch bei ausschließlichem Eigengebrauch statt eines Gerichtsverfahrens ein Verfahren durch die jeweilige Gesundheitsbehörde (Magistrat oder Bezirkshauptmannschaft) vor. Strafrechtlich erhebliche Probleme ergeben sich im Zusammenhang mit dem Handel von Cannabis.

Gibt es in der Schule in Zusammenhang mit Cannabisgebrauch einen begründeten Verdacht, ist ein geregelter, schulinterner Verfahrensablauf ohne Einschaltung der Polizei vorgesehen (§13 SMG).

Die Wirkstoffe THC und CBD

Bislang wurden über 100 verschiedene so genannte „Cannabinoid“ identifiziert. Das sind chemische Verbindungen, die beim Konsum von Cannabis unterschiedliche Wirkungen im Körper entfalten. Die wichtigsten beiden sind das Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC) und Cannabidiol (CBD). Das THC ist für die Rauschwirkung verantwortlich. Hanfsorten mit zu hohem THC- und niedrigem CBD-Gehalt

können mehr unangenehme Wirkungen haben. Mit der Höhe des THC-Gehalts steigt auch das Gesundheitsrisiko. Aufgrund gezielter Züchtungen ist der Anteil des Wirkstoffs THC bei Cannabis in den vergangenen Jahren angestiegen (vgl. Horvath et al., 2019). CBD gilt als psychoaktiver „Gegenspieler“ des THC, besitzt jedoch keine Rauschwirkung. Dem CBD wird u.a. antipsychotische, angst- und

schmerzmildernde Wirkung zugeschrieben.

CBD-Produkte – „legales“ Cannabis

Seit wenigen Jahren sind in Österreich CBD-haltige Cannabisprodukte mit einem THC-Gehalt unter 0,3 % verbreitet. Dieser THC-reduzierte Hanf und die daraus gefertigten Produkte wie Blüten, Tropfen, Öle usw. fallen nicht unter das Suchtmittelgesetz (SMG).

Der Konsum von CBD-Produkten ist gesetzlich nicht geregelt und daher grundsätzlich auch nicht verboten. Es gibt in Österreich jedoch eine Reihe von Verkaufsbeschränkungen. So dürfen zum Beispiel cannabinoid-haltige Extrakte als solche (z.B. CBD-Tropfen zum Einnehmen) oder in Lebensmitteln nicht in Verkehr gebracht werden (vgl. Erlass BMASGK-75100/0020-IX/B/16a/2018).

Synthetische Cannabinoide

Diese künstlich erzeugten Substanzen sind der chemischen Struktur von THC und anderen Cannabinoiden nachempfunden. Sie werden im Internet illegal als „Kräutermischungen“, „Legal Highs“

usw. angeboten und verkauft. Diese Substanzen fallen in Österreich unter das Neue Psychoaktive-Substanzen-Gesetz (NPSG). Die Erzeugung, die Einfuhr, der Verkauf oder die Weitergabe sind verbo-

ten und können mehrjährige Haftstrafen nach sich ziehen. Der Konsum steht nicht unter Strafe, beinhaltet aber ein hohes Gesundheitsrisiko: Die Art und Konzentration der Wirkstoffe sind meist unbekannt

und unterscheiden sich stark voneinander. Die Wirkung ist nicht einschätzbar und in seltenen Fällen tödlich.

Wirkung von Cannabis

Die Wirkung von Cannabis ist – wie auch das Risiko – immer von mehreren Faktoren abhängig. Grundsätzlich tritt beim Rauchen oder Verdampfen die Wirkung unmittelbar ein und dauert bis zu einigen Stunden an. Beim oralen Verzehr entfaltet sich die Wirkung erst nach etwa einer halben bis ca. eineinhalb Stunden und dauert länger als beim Rauchen (bis zu zehn Stunden) (vgl. Grotenhermen & Häußermann, 2019). Meist ist die Wirkung stärker als beim Rauchen und lässt sich schwieriger steuern. Zudem kann die Wirkung von Cannabis je

nach Person und Tagesverfassung sehr unterschiedlich sein. Es gibt erwünschte und unerwünschte Effekte. Die Wirkung hängt unter anderem auch von der Höhe der Dosis, des THC-Gehalts, der Konsumerfahrung, der Umgebung, der erwarteten Wirkung und dem körperlichen bzw. dem psychischen Zustand ab (vgl. Hartogsohn, 2017).

Mögliche akute Wirkungen

Grundsätzlich verstärkt Cannabis die momentane Gefühlslage – sowohl bei heiterer (Euphorie, Enthemmung ...) als auch bei trauriger Grund-

stimmung (Gleichgültigkeit, Angst...).

- Entspannung
- Gesteigerte Selbstwahrnehmung
- Beeinträchtigung der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
- Verlangsamte Psychomotorik (erhöhtes Risiko für Verkehrsunfälle)
- Beeinträchtigung verschiedener kognitiver Funktionen (logisches Denken, Urteilsvermögen, Aufmerksamkeit, Gedächtnis ...)
- Antriebsminderung

- Erhöhter Rede- und Lachdrang
 - Veränderte Wahrnehmung, z.B. verlangsamtes Zeiterleben, Intensität von Farben oder Musik, im Extremfall optische, akustische und taktile Halluzinationen
 - Desorientierung, Verwirrtheit, Angstzustände, Wahnvorstellungen
 - Tachykardie (Herzrasen) oder erhöhte Herzrate
 - Mundtrockenheit
 - Heißhunger
 - Rötung der Bindehaut
- (vgl. Soyka et al., 2019)

Risiken des Cannabiskonsums

Überdosierungen

Überdosierungen können zu Übelkeit, Halluzinationen, Angst- und Panikzuständen führen.

Achtung: Bei gestrecktem Cannabis (z.B. mit synthetischen Cannabinoiden) kann es zu schwerwiegenden Vergiftungen kommen.

Mischkonsum

Meist wird Cannabis vermischt mit Tabak geraucht. Dabei werden Lunge und Atemwege geschädigt. Der Mischkonsum mit Alkohol, Medikamenten bzw. anderen illegalen Drogen kann darüber hinaus zu unberechenbaren Wirkungen führen.

Führerscheinentzug

In Österreich gibt es bei Cannabis (wie auch bei anderen illegalen Drogen) keinen Grenzwert. Solange THC im Blut nachgewiesen werden kann, besteht die Gefahr des Führerscheinentzugs. Vorsicht bei CBD-Produkten! Diese enthalten meist auch geringe Anteile an THC.

Unfallgefahr

Unter Cannabis-Einfluss sollte niemals ein Fahrzeug gelenkt oder ein Arbeitsgerät bedient werden (siehe Wirkungen).

Langfristige Folgen

Regelmäßiger häufiger Cannabiskonsum kann zur Be-

einträchtigung des Erinnerungsvermögens, der Lernfähigkeit und der Motivation führen und sich negativ auf die persönliche Entwicklung (Einfluss auf die Gehirnentwicklung, Schule, Beruf, etc.) auswirken. Wenn über eine längere Zeit (Monate bis Jahre) sehr häufig (ein- bis mehrmals wöchentlich) konsumiert wird, kann sich eine Abhängigkeit entwickeln.

Cannabis und psychische Erkrankungen

Psychische Erkrankungen treten bei Personen, die Cannabis konsumieren gehäuft auf. Dieser Zusammenhang zeigt sich bereits bei gelegentli-

chem Konsum bzw. beim Konsum von Cannabis mit hohem THC-Gehalt. Unklar ist, ob Personen mit psychischen Erkrankungen häufiger konsumieren oder aber Cannabis-Konsum das Erkrankungsrisiko ursächlich erhöht.

Strafrechtliche Folgen

siehe Rechtsstatus

Cannabis und Jugendliche

Grundsätzlich gilt, dass der Konsum umso problematischer einzuschätzen ist,

- je höher die jeweils konsumierte Dosis ist,
- je häufiger konsumiert wird,
- je mehr andere psychoaktive Substanzen (legale wie illegale) zusätzlich kon-

sumiert werden,

- je unangemessener die Situation des Konsums ist und
- je jünger die Person ist.

Kinder und Jugendliche, die sehr früh mit dem regelmäßigen Cannabiskonsum beginnen, gelten als besonders gefährdet. Wenn Kinder und

Jugendliche regelmäßig und in hohen Mengen konsumieren, besteht die Gefahr, dass wichtige Entwicklungsaufgaben nicht bewältigt werden, was unter anderem auch die schulische Entwicklung beeinträchtigt. Wer häufig konsumiert, ris-

kiert abhängig zu werden und nicht mehr aus eigener Kraft aufhören zu können. Suchtberatungsstellen bzw. das Online-Programm [CANreduce.at](https://www.canreduce.at) (ab 16 Jahren) bieten in diesem Zusammenhang kostenlos und anonym hilfreiche Unterstützung.

Was gilt es beim Konsum zu beachten?

Wer trotz gesundheitlicher und gesetzlicher Risiken Cannabis konsumiert, sollte Folgendes zur Risikominimierung beachten:

Fundierte Infos über Sorten, Eigenschaften und Wirkstoffgehalte einholen

Synthetische Cannabinoide vermeiden
siehe Seite 2 unten

Kein Cannabiskonsum, wenn man sich psychisch unwohl fühlt

Cannabis ist kein Mittel, um sich besser zu fühlen oder Probleme zu lösen. Im Gegenteil: Cannabis kann negative Gefühle verstärken.

Cannabis niemals in Situationen konsumieren, die

Konzentration und Aufmerksamkeit erfordern

zum Beispiel in der Schule oder am Arbeitsplatz, beim Bedienen von Maschinen und im Straßenverkehr.

Entstehung einer Abhängigkeit vermeiden

Die Häufigkeit des Konsums und die Konsummenge sollten gering gehalten werden.

Kein Mischkonsum

Cannabis zusammen mit Alkohol, Medikamenten oder anderen psychoaktiven Substanzen wie zum Beispiel Ecstasy zu konsumieren, ergibt

gefährliche Mischungen mit unvorhersehbaren Folgen.

Verdampfer verwenden

Durch die Verwendung von „Vaporizern“ wird Cannabis nicht verbrannt, sondern verdampft. Dadurch entstehen keine Verbrennungsprodukte, die inhaliert werden. Vorsicht ist jedoch bei Liquids mit Zusatzstoffen geboten (vgl. Chadi et al., 2020).

Tiefes Inhalieren vermeiden

Die Wirkstoffe werden auch ohne tiefes Inhalieren innerhalb kürzester Zeit von der Lunge aufgenommen.

Konsum-Utensilien regelmäßig reinigen

Rauchgeräte und Mundstücke sollten nach jedem Gebrauch gereinigt werden, um Infektionen zu vermeiden.

Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren

Bei unerwarteten Wirkungen oder Problemen Hilfe (Suchtberatungen, Ärzt*in, Psycholog*in, ...) in Anspruch nehmen

Häufige Fragen zu Cannabis

Ist Cannabis eine Einstiegsdroge?

Cannabiskonsum bedeutet nicht, später automatisch zu anderen illegalen Substanzen zu greifen, wie zum Beispiel Heroin. Für die meisten (jungen) Menschen spielt Cannabis nur in einer vorübergehenden Lebensphase eine Rolle. Nur ein sehr kleiner Teil von Menschen, die Cannabis konsumieren, greift später auch zu anderen illegalen Substanzen. Jugendliche, die langfristig und häufig Cannabis rauchen bzw. deren gesamter Freundeskreis ebenfalls konsumiert, probieren jedoch eher andere illegale Substanzen aus, als solche, bei denen das nicht der Fall ist.

Macht Cannabis süchtig?

Bei häufigem bzw. intensivem Cannabiskonsum kann sich eine Abhängigkeit entwickeln, insbesondere wenn der Konsum dazu dient, schwierige Situationen (zum Beispiel Stress in der Familie oder in der Ausbildung) erträglicher zu machen. Die Abhängigkeit kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Charakteristisch sind eine Art innerer Zwang zum Konsum, eine verminderte Kontrollfähigkeit über Beginn, Ende und Menge des Konsums, die Vernachlässigung anderer Interessen, die Toleranzentwicklung und eine allmähliche Dosissteigerung, aber auch der anhaltende Konsum trotz des Auftretens von

gesundheitlichen oder sozialen Problemen. Wird der Konsum beendet, entstehen Entzugssymptome, wie zum Beispiel Ängstlichkeit, Schwitzen, Schlafprobleme, ein starkes Verlangen („craving“) nach der Substanz, innere Unruhe oder depressive Verstimmungen.

Wer ist besonders gefährdet?

Einige Personengruppen haben ein erhöhtes Gesundheitsrisiko, wenn sie Cannabis konsumieren, weshalb vom Konsum dringend abgeraten wird.

Dazu zählen:

- Kinder und Heranwachsende. Sie sind besonders

empfindlich hinsichtlich der Auswirkungen des Cannabiskonsums auf ihre Gesundheit und ihre psychosoziale Entwicklung.

- Schwangere und stillende Mütter
- Herz- und Lungenkranke
- Menschen mit psychischen Erkrankungen, Personen mit direkten Verwandten mit psychischen Erkrankungen z.B.: Depressionen, Psychotische Störungen ...