

# Richtlinien für die Risikominderung bei Cannabiskonsum

## Quelle:

Fischer, B. et al. Lower-risk cannabis use guidelines: a comprehensive update of evidence and recommendations. Am. J. Public Health 107, e1–e12 (2017).

### **Abstinenz**

Der wirksamste Weg, die Risiken des Cannabiskonsums zu vermeiden, besteht darin, auf den Konsum zu verzichten.

### **Auswahl der Cannabisprodukte**

Verwenden Sie Produkte mit einem niedrigen Gehalt an  $\Delta 9$ -Tetrahydrocannabinol (THC) und einem hohen Verhältnis von Cannabidiol (CBD) zu THC.

Synthetische Cannabisprodukte wie K2 und Spice sollten vermieden werden.

### **Häufigkeit und Intensität der Nutzung**

Vermeiden Sie häufigen oder intensiven Konsum und beschränken Sie diesen auf den gelegentlichen Konsum, z. B. nur an einem Tag pro Woche, am Wochenende oder weniger.

### **Besonders gefährdete Bevölkerungsgruppen**

Menschen mit einer persönlichen oder familiären Vorgeschichte von Psychosen oder Substanzstörungen sowie schwangere Frauen sollten überhaupt kein Cannabis konsumieren.

### **Risiken oder Risikoverhalten kombinieren**

Vermeiden Sie die gleichzeitige Ausführung mehrerer riskanter Handlungen unter Cannabiseinfluss. Mehrere risikoreiche Verhaltensweisen erhöhen die Wahrscheinlichkeit oder die Schwere unerwünschter Folgen.

### **Alter bei Erstkonsum**

Eine Verzögerung des Cannabiskonsums, zumindest bis nach der Pubertät, verringert die Wahrscheinlichkeit oder den Schweregrad gesundheitsschädlicher Folgen.

### **Methoden und Praktiken des Cannabiskonsums**

Vermeiden Sie das Rauchen von Cannabis und wählen Sie sicherere Inhalationsmethoden, wie z.B. Verdampfer, E-Zigaretten-Geräte und Esswaren (Edibles).

Wenn Sie Cannabis rauchen, vermeiden Sie schädliche Praktiken wie tiefes Inhalieren oder Anhalten des Atems.

### **Cannabiskonsum und Autofahren**

Führen Sie nach dem Konsum von Cannabis mindestens 6 Stunden lang kein Fahrzeug und bedienen Sie keine anderen Maschinen. Die Kombination von Alkohol und Cannabis erhöht die Beeinträchtigung und sollte vermieden werden. (Die 6-Stunden-Empfehlung entstammt der erwähnten Publikation. Wir als Cannabisclub empfehlen dir jedoch, mehrere Tage auf die Teilnahme am Straßenverkehr zu verzichten. Auch wenn du von deiner Fahrtüchtigkeit überzeugt bist, könntest du bei einer Routineverkehrskontrolle in Deutschland den Führerschein verlieren.)



Team - Prävention

069 Cannabis Connection

- Canna Connect e.V. -