

Zahlen, Daten, Fakten zum Konsum von Cannabis

Hier kommen ein paar Hard Facts zum Thema Cannabiskonsum.

Definitionen Prävalenzen

Lebenszeitprävalenz: Anteil derjenigen, die im Leben mindestens einmal Cannabis konsumiert haben

12-Monats-Prävalenz: Anteil derjenigen, die in den letzten zwölf Monaten mindestens einmal Cannabis konsumiert haben

30-Tage-Prävalenz: Anteil derjenigen, die in den letzten 30 Tagen mindestens einmal Cannabis konsumiert haben

regelmäßiger Konsum: häufiger als zehnmal in den letzten zwölf Monaten

Lebenszeitprävalenz

12- bis 17-Jährige: 8,3 Prozent

18- bis 25-Jährige: 47,2 Prozent

Regelmäßiger Konsum

12- bis 17-Jährige: 1,3 Prozent

18- bis 25-Jährige: 8,0 Prozent¹

Hinweise auf problematischen Konsum bei den konsumierenden Befragten:

12- bis 17-Jährige: 5,7 Prozent

18- bis 25-Jährige: 13,6 Prozent

Definition „**problematischer Cannabiskonsum**“ nach CAST (Cannabis Abuse Screening Test)
In mindestens vier von sechs Bereichen Hinweise auf cannabisbezogene Probleme:

- Konsum am Vormittag
- Konsum allein
- Gedächtnisprobleme
- Rat anderer Personen zu geringerem Konsum
- erfolglose Reduktionsversuche
- soziale oder Schulprobleme



Foto: Adobe Stock/deagreed

THC

Hauptwirkstoff der Cannabispflanze ist das Tetrahydrocannabinol (THC), das an den körpereigenen Cannabinoid-Rezeptoren anbindet.



Foto: Adobe Stock/Creative_Content

Produkte

- **Cannabis:** Lateinisches Wort für Hanf. Der Begriff Cannabis wird oft umfassend für die Hanfpflanzen und Produkte der Pflanzen verwendet.
- **Haschisch:** Harz der Blütenstände weiblicher Cannabispflanzen, meist zu braunschwarzen Platten gepresst. THC-Gehalt: 11 bis 19 Prozent, maximal 30 Prozent
- **Marihuana:** getrocknete und zerkleinerte Blütenstände der weiblichen Cannabispflanze. THC-Gehalt: 7 bis 11 Prozent, maximal 20 Prozent
Seit den 1970er-Jahren hat durch Züchtungen und Anbaubedingungen der THC-Gehalt deutlich zugenommen. Je nach Sorte, Züchtung und Anbau kann der THC-Gehalt stark schwanken.

¹ Vgl. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS): Zahlen, Daten, Fakten [<https://www.dhs.de/suechte/cannabis/zahlen-daten-fakten/#:~:text=Cannabis%20wurde%20zumindest%20einmal%20im,0%20%25%20der%20jungen%20Erwachsenen%20Cannabis.>]

- **Haschisch-Öl:** stark konzentrierter Auszug von Haschisch und Marihuana, seltene Anwendung
THC-Gehalt: circa 50 Prozent, maximal 70 Prozent
- **Synthetische Cannabinoide:** synthetisch hergestelltes THC („Legal Highs“), oftmals auf Pflanzenteile aufgesprüht, dadurch ungleichmäßig verteilt. THC-Gehalt um ein Vielfaches stärker als natürliches THC, entsprechend stärkere Wirkungen und Nebenwirkungen

Konsumformen

- Inhalieren des Rauches von Zigaretten (Joints, Tüten, Spliffs etc.), Pfeifen und Wasserpfeifen (Bongs, Shishas). Geraucht werden Haschisch und Tabak oder Marihuana (zum Teil ebenfalls gemischt mit Tabak).
- Essen zum Beispiel von Gebäck mit Haschisch (Space Cakes)
- Trinken zum Beispiel von Tee aus Marihuana, mit Milch vermischt



Foto: Adobe Stock/Murilo

Kurzfristige Wirkungen

Zu den angenehmen Wirkungen zählen:

- Entspannung und Ausgeglichenheit
- ausgeprägte Hochgefühle
- Gesprächigkeit und bessere Kontaktfähigkeit
- intensivere Wahrnehmung

Zu den unangenehmen Wirkungen gehören:

- Ruhelosigkeit
- Sinnestäuschungen
- Angst, Panik, depressive Verstimmung
- Orientierungsverlust
- verminderte oder verzögerte Reaktionsfähigkeit
- gestörte Aufmerksamkeit
- verschlechterte Koordination
- Übelkeit

Risiken

Einige Risiken von Cannabis stellen sich unmittelbar beim Konsum ein, andere hängen mit einem häufigen oder regelmäßigen Konsum zusammen. Zu diesen Risiken zählen:

- Der Cannabisrausch führt zu eingeschränktem Erinnerungsvermögen, Konzentrationsschwächen und verlängerten Reaktionszeiten.
- Die schulische und berufliche Leistungsfähigkeit wird dadurch eingeschränkt. Das Unfallrisiko im Straßenverkehr und am Arbeitsplatz ist erhöht.
- Unter dem Einfluss von Cannabis steigt die Herzfrequenz und der Blutdruck verändert sich. Menschen mit Herzkreislauf-Problemen gehen daher besondere Risiken ein.

- Cannabisrauchen vor allem in Verbindung mit Tabak in Joints belastet die Atemwege. Chronische Bronchitis oder Krebserkrankungen gehören zu den langfristigen Folgen, die auftreten können.
- Cannabis kann wie jede andere psychoaktive Substanz psychisch abhängig machen. Der Verzicht auf den Konsum kann mit der Zeit schwerfallen. Der Konsum über längere Zeit kann auch körperlich abhängig machen, das heißt, beim Absetzen oder Einschränken des Konsums



Foto: Adobe Stock/Wasana

Konzentrationschwäche ist eine Nebenwirkung des Cannabiskonsums

kommt es zu Entzugerscheinungen (z. B. Ruhelosigkeit, Kopfschmerzen).

- Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen kann der Konsum außerdem die Entwicklung der Gehirnstruktur beeinflussen. Je mehr Cannabis konsumiert wird, desto gravierender sind auch die Schäden.

Beratungsmöglichkeiten

- an Ihrer Schule: Beratungslehrkräfte, Schulsozialarbeit
- örtliche Fachstelle für Suchtprävention, Drogen- und Suchtberatungsstellen (z. B. www.dhs.de)
- Quit the Shit: Quit the Shit ist ein Online-Informations- und Beratungsservice speziell für Cannabiskonsumierende, die professionelle Hilfe suchen.
<https://www.quit-the-shit.net/qts>
- DigiSucht: Onlineberatung zu allen Fragen rund um die Themen Drogen, Sucht, Substanzkonsum, Glücksspiele und Medienkonsum <https://www.suchtberatung.digital>

Weitere Informationen finden Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im DGUV-Flyer „**Cannabis? Nicht am Arbeitsplatz!**“: <https://kurzlinks.de/fjir>