

Cannabis – Wie gefährlich ist der Konsum wirklich?

Berlin – Seit dem 1. April 2024 sind der Erwerb und Konsum von Cannabis für Erwachsene in Deutschland legal. Viele stellen sich nun die Frage: Wie gesundheitsschädlich ist der Konsum? Oder gibt es gar einen gesunden Konsum? Anlässlich des Weltdrogentags am 26. Juni ist die Stiftung Gesundheitswissen dieser Frage nachgegangen und hat evidenzbasierte und laienverständliche Informationen dazu erstellt.

Der gesunde Cannabis-Konsum - Mythos oder Wahrheit?

Experten sind sich einig: Einen gesunden Konsum gibt es nicht. Jeder gerauchte Joint birgt eine Gesundheitsgefahr. Auch wenn der gelegentliche Konsum nicht sofort abhängig oder krank macht, gibt es verschiedene Gesundheitsrisiken. Das Rauchen kann die Atemwege schädigen und beim Verzehr von Cannabis, zum Beispiel als so genannter „Space Cake“, besteht die Gefahr der Überdosierung, da die Wirkung beim Verzehr erst verzögert einsetzt. Als Folge können z. B. akute psychiatrische Störungen auftreten.

Das Gesundheitsrisiko begrenzen - geht das?

Wie schädlich der Cannabis-Konsum ist, hängt von vielen Faktoren ab. Einige davon kann man selbst beeinflussen. Zum Beispiel: Je höher der THC-Gehalt im Cannabis ist, desto größer ist das Risiko für gesundheitliche Folgen. Also besser Cannabis-Produkte mit wenig THC bevorzugen. Und je tiefer man den Dampf inhaliert, desto schädlicher ist er für die Atemwege. Auch die Menge hat einen Einfluss auf die Gesundheit. Experten empfehlen, nicht öfter als zwei- bis dreimal pro Woche Cannabis zu konsumieren.

Süchtig nach Cannabis - was nun?

Wer süchtig nach Cannabis ist, merkt dies meist an psychischen und körperlichen Entzugserscheinungen, wenn der Cannabis-Konsum über einen längeren Zeitraum pausiert: Unruhe, Depressionen, Schlafprobleme oder auch Bauchschmerzen, Schwitzen oder Fieber sind nur einige Symptome. Professionelle Hilfe erhalten Betroffene in Suchtberatungsstellen, Suchtambulanzen oder in Schwerpunktpraxen. Die Beratung ist anonym und meist kostenlos.

Alle weiteren Informationen zum Thema Cannabis-Konsum finden Sie hier:

[Cannabis-Konsum](#)