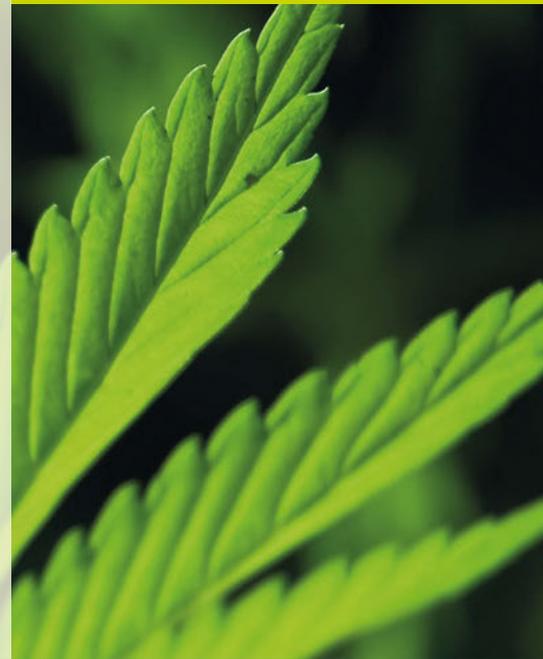


Cannabis wird in der Schweiz trotz gesetzlichem Verbot von über 222 000 Personen konsumiert. Wie schädlich ist der Konsum von Cannabis und wer konsumiert wie viel? Wie wirkt Cannabis und welches sind die Risiken? Was kann die Prävention tun?



Cannabis

Hanf – Nutzpflanze und Drogenpflanze

Cannabis ist die botanische Bezeichnung der Hanfpflanze. Als Heil-, Kult- und Rauschmittel ist Cannabis in vielen Teilen der Welt seit Tausenden von Jahren bekannt. Auch in der Schweiz haben der Anbau und die Verwendung von Hanfprodukten eine lange Tradition. Bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden aus Hanf Seile und Stoffe gemacht und aus den Hanfsamen wurde Hanföl gepresst. Mit der Entwicklung synthetischer Fasern, durch die Zucht von ergiebigeren Ölpflanzen und durch neue Entwicklungen der Pharmaindustrie ist Cannabis als Nutzpflanze heute nur noch ein Nischenprodukt.

In der Volksmedizin fanden Hanfextrakte in unseren Breitengraden schon im Mittelalter therapeutische Verwendung und auch die psychoaktive Wirkung von Cannabis war bekannt. Cannabis wird in vielen Kulturen für Rituale und zur Berausung genutzt. Als psychoaktive Droge wird Cannabis in folgenden Formen konsumiert:

- Marihuana (getrocknete Blütenstände und Blätter)
- Haschisch (Harz der Blütenstände, gemischt mit Pflanzenteilen)
- Haschischöl (dickflüssiges Extrakt)

Der bekannteste psychoaktive Stoff ist Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC). Der durchschnittliche Gehalt an THC bei den beschlagnahmten Cannabisprodukten ist seit Anfang der 80er-Jahre (0,1–4%) deutlich gestiegen, hat sich aber in den letzten zehn Jahren bei Marihuana stabilisiert (10–12%). Bei Haschisch sind die Werte oft höher und es ist nicht selten, dass Werte von 30% oder mehr gefunden werden.

Cannabiskonsum in der Schweiz

Cannabis ist die mit Abstand am häufigsten konsumierte illegale Substanz. Aufgrund der Ergebnisse einer Bevölkerungsbefragung (Suchtmonitoring 2016) kann davon ausgegangen werden, dass mehr als ein Drittel der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren schon Erfahrung mit Cannabis gemacht hat. Der Anteil der Personen, welche in den letzten 12 Monaten vor der Befragung Cannabis konsumiert haben, lag mit 7,5% wesentlich tiefer, während 3,1% der Befragten einen aktuellen Gebrauch («in den letzten 30 Tagen») angaben. Dies entspricht etwa 222 000 Personen, die in der Schweiz aktuell Cannabis konsumieren. Eine Unterschätzung dieser Zahlen kann jedoch nicht ausgeschlossen werden. Die überwiegende Mehrheit der aktuell Cannabisgebrauchenden ist unter 35 Jahre alt. Die höchsten Anteile finden sich bei den 15- bis 19-Jährigen und den 20- bis 24-Jährigen mit 9,4% respektive 10,2%. Dabei fällt auf, dass Männer häufiger konsumieren als Frauen. Der Anteil der Männer, die in den 30 Tagen vor der Befragung Cannabis konsumiert haben, ist doppelt so hoch wie jener der Frauen. Der aktuelle Gebrauch scheint in den letzten Jahren stabil bei 3% zu bleiben.



Konsumformen und Wirkung von Cannabis

Beim Rauchen («Kiffen») oder beim Inhalieren der Dämpfe (z.B. via Vaporizer) gelangt das THC über die Kapillaren der Lungenoberfläche ins Blut und unter Umgehung der Leber ins Gehirn. Wird Cannabis gegessen, wird das THC zunächst im Magen und im oberen Darmbereich absorbiert, mit dem Blut in die Leber und von dort ins Gehirn transportiert. Die Wirkung tritt beim Rauchen spätestens nach 10 Minuten ein. Der maximale THC-Spiegel im Blut ist bereits innerhalb von 10 bis 30 Minuten erreicht. Die psychoaktive Wirkung dauert zwei bis drei Stunden. Beim Essen von Cannabis (z.B. in Form von Keksen) dauert es länger bis zum Wirkungseintritt (1/2 – 2 Std.), und die Wirkungsdauer beträgt drei bis fünf, je nach Dosis auch bis zu zehn oder zwölf Stunden.

Die Art der Wirkung hängt stark von der konsumierenden Person und ihrer aktuellen Stimmung sowie von der Konsumart (geraucht, gegessen), der Konsummenge und der Konsumsituation ab. Die aktuelle psychische Befindlichkeit spielt bei der Cannabiswirkung eine grössere Rolle als bei vielen anderen Substanzen. Cannabis verstärkt in erster Linie die Gefühlslage vor dem Konsum: Sowohl positive Stimmungen als auch negative Empfindungen können intensiver werden.

Kurzfristige körperliche Wirkungen

- Trockener Mund und trockene Kehle
- Erweiterte Pupillen und gerötete Augenbindehäute
- Herzfrequenzerhöhung, Blutdruckveränderungen, Muskelentspannung
- Bewegungsstörungen und Schwindel (besonders beim Aufstehen)
- Niedrigere Hauttemperatur (Kältegefühl)
- Bei Überdosierung auch Kreislaufprobleme und Erbrechen

Kurzfristige psychische Wirkungen

- Verändertes Wachbewusstsein, höhere Empfindlichkeit gegenüber Licht und Musik
- Euphorie, Rede- und Lachdrang
- Wohlige Entspannung, innere Ruhe, Leichtigkeit, Wattegefühl
- Veränderung des Zeitempfindens, längere Reaktionszeiten
- Eingeschränkte Merkfähigkeit, bruchstückhaftes Denken, Konzentrationsschwäche
- Möglich sind auch Zustände von Desorientiertheit, Verwirrtheit, Angst, Panik und Wahn, vor allem nach Überdosierung.



Risiken des Cannabiskonsums

Ein häufiger Konsum von Cannabis kann zu verschiedenen körperlichen Problemen führen. Die gesundheitlichen Risiken des Cannabiskonsums werden durch mehrere Faktoren beeinflusst: Häufigkeit und Gebrauchsdauer, Dosierung, Drogenqualität (THC-Gehalt sowie Verunreinigungen durch Herbizide, Pestizide etc.), Konsumsituation, Gesundheitszustand und psychische Veranlagung der konsumierenden Person. Je nach Konsummenge und Konsumhäufigkeit, kann man eine psychische, aber auch eine physische Abhängigkeit entwickeln. Typisch für eine körperliche Abhängigkeit sind Entzugserscheinungen beim Reduzieren oder Absetzen des Konsums, so z.B. Veränderungen der Herzfrequenz, Ruhelosigkeit, Schlaflosigkeit und Schwitzen. Eine psychische Abhängigkeit äussert sich insbesondere in einem kaum kontrollierbaren Verlangen, Cannabis zu konsumieren. Während die körperliche Abhängigkeit relativ rasch verschwindet, kann die psychische Abhängigkeit auch längerfristig zu Rückfällen führen.

Atemwege

Da Cannabis meistens geraucht wird (mit oder ohne Beimischung von Tabak) erhöht sich das Risiko für Entzündungen der Atemwege, Kurzatmigkeit, chronischen Husten oder Bronchitis; aufgrund des mitkonsumierten Tabaks steigt auch das Risiko für Krebserkrankungen.

Kognitive Fähigkeiten

Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass ein Konsum in jungen Jahren die Gehirnentwicklung und damit die Gehirnstruktur beeinflussen kann. Neuropsychologische Studien haben gezeigt, dass bei Personen, welche chronisch stark Cannabis konsumieren, die Verarbeitung von komplexen Informationen, die Gedächtnisleistungen sowie die Konzentration beeinträchtigt sind. Nach heutigem Kenntnisstand geht man davon aus, dass diese Beeinträchtigungen im Erwachsenenalter grösstenteils wieder verschwinden, wenn der Konsum eingestellt wird.

Fruchtbarkeit und Schwangerschaft

Cannabis kann die Fruchtbarkeit von Männern und Frauen möglicherweise einschränken – die bisherigen Studien zur Fortpflanzungsfähigkeit zeigen unklare Ergebnisse. Was die Auswirkungen auf das ungeborene Kind betrifft, bestehen erst wenige Forschungsergebnisse. THC gelangt über den Blutkreislauf durch die Plazenta ungehindert zum Kind, und es gibt Hinweise darauf, dass bei häufigem Konsum die neuronale Entwicklung negativ beeinflusst wird und das Risiko von affektiven Einschränkungen beim Kind besteht.

Motivation

Es ist nicht bestätigt, dass Cannabiskonsum zu einem so genannten «amotivationalen Syndrom» führt. Symptome wie Apathie und Zurückgezogenheit bei chronisch Konsumierenden sind vermutlich eher die Folge von bestehender Depressivität und chronischen Rauschzuständen. Während eines Rausches kann Cannabis jedoch eine hemmende Wirkung auf die Motivation haben.



Psychische Krankheiten

Es besteht ein Zusammenhang zwischen Cannabisgebrauch und Psychosen sowie Depressionen, vor allem bei häufigem Konsum sowie bei einem frühen Einstieg in den Cannabisgebrauch. Es ist aber wissenschaftlich umstritten, wie dieser Zusammenhang zustande kommt, was Ursache und was Wirkung ist. Weitgehend unumstritten ist, dass Cannabis bei Personen mit entsprechender Veranlagung Psychosen (insbesondere Schizophrenie) auslösen resp. deren Entwicklung beschleunigen und den Krankheitsverlauf verschlechtern kann.

Cannabis als Einstiegsdroge

Der Begriff «Einstiegsdroge» suggeriert, dass Cannabiskonsum zwangsläufig zum Konsum weiterer Drogen führt. Diese Schlussfolgerung greift jedoch zu kurz. Die meisten Cannabis Konsumierenden nehmen keine anderen illegalen Drogen. Es ist eher so, dass zusätzliche Faktoren (z.B. die individuelle Risikobereitschaft) dazu führen, dass jemand neben Cannabis noch weitere Drogen konsumiert.

Nachweisbarkeit

Die Nachweisbarkeit von Cannabis ist individuell recht unterschiedlich und hängt vom Konsum, vom Körperfett und vom Stoffwechsel ab. THC ist äusserst fettlöslich und lagert sich im Fettgewebe ab. Derart deponiertes THC wird nur langsam wieder freigegeben, so dass sich der THC-Blutspiegel nur allmählich senkt und der Wirkstoff im Blut relativ lange messbar bleibt (nach dem Rauchen eines Joints bis zu zwölf Stunden, bei chronisch Konsumierenden unter Umständen länger). Gelegentlicher Cannabisgebrauch hinterlässt noch während einiger Tage Spuren im Urin, chronischer Konsum deutlich länger.

Cannabis im Strassenverkehr

Fahren unter dem Einfluss von Cannabis ist strafbar und gilt als schwere Widerhandlung gegen das Strassenverkehrsgesetz, denn der Konsum von Cannabis schränkt fahrrelevante Fähigkeiten ein:

- eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit
- längere Reaktionszeit
- falsche Einschätzung von Distanzen und Geschwindigkeit

Bei einem Verdacht auf Cannabiskonsum kann die Polizei einen Drogenschnelltest durchführen. Ist dieser positiv, wird das Blut untersucht. Bei Cannabis reicht der Nachweis von THC im Blut, um eine Fahrunfähigkeit festzustellen. Wer mit einem Wert von 1,5 mcg/l THC im Blut oder höher im Strassenverkehr erwischt wird, wird mit Busse oder Haft bestraft. Zudem wird der Führerausweis für mindestens drei Monate entzogen. Unter Umständen kommt es auch zu einer Abklärung der Fahrtauglichkeit. Liegt zusätzlich ein weiterer Straftatbestand vor (z.B. überhöhte Geschwindigkeit), fällt die Strafe höher aus. Im Wiederholungsfall wird ebenfalls härter bestraft. Bei einem Unfall unter dem Einfluss von Cannabis können Versicherungen die Leistungen kürzen («Regress»).



Synthetische Cannabinoide und «Spice»

2008 tauchte zum ersten Mal unter dem Namen «Spice» eine so genannte Kräutermischung auf dem Markt auf, die synthetische Cannabinoide enthielt. Synthetische Cannabinoide ähneln in ihrer Wirkungsweise dem THC, dem psychoaktiven Wirkstoff von Cannabis und erzeugen beim Rauchen entsprechende Wirkungen, welche denen von Cannabis ähnlich sind. Diese Produkte werden in der Regel über das Internet und in «Headshops» unter einer Vielzahl von Namen verkauft (Spice, Yucatan Fire, Jamaican Gold etc.) und dienen gemäss Herstellerangaben beispielsweise als Raumdufte oder als Dünger, werden aber von Konsumentinnen und Konsumenten meist geraucht, um einen Rausch zu erzielen.

Die Kräuter dieser Mischungen werden im Allgemeinen mit Lösungen, die synthetische Cannabinoide enthalten, besprüht. Aufgrund der unterschiedlichen Methoden der Herstellung kann die verwendete Menge der Wirkstoffe stark variieren, was im Zusammenhang mit der starken Wirkung leicht zu Überdosierungen führen kann.

Über die konkreten Risiken des Konsums von synthetischen Cannabinoiden ist bislang relativ wenig bekannt, aber es wird vermutet, dass deren Konsum das Auftreten von Nierenschäden, Lungenerkrankungen, Herzproblemen und Magendarmproblemen begünstigt.

Wenn diese Kräutermischungen bisweilen auch als *Legal Highs* angeboten werden, so stellen sie deswegen keine legale Alternative zu Cannabis dar. Die vom Zoll primär über den Postverkehr beschlagnahmten neuen Substanzen werden sehr schnell dem Betäubungsmittelgesetz unterstellt.

Geschichte der Cannabisprohibition

Bis Ende des 19. Jahrhunderts war die rechtliche Handhabung der Cannabisprodukte eine nationale Angelegenheit, erst seit Beginn des 20. Jahrhunderts haben internationale Verhandlungen über die Regelung zum Umgang mit Cannabis stattgefunden. In den 1930er Jahren übernahmen die USA eine Vorreiterrolle einer Anti-Cannabis-Politik und nutzten dabei nicht zuletzt den im Anschluss an den zweiten Weltkrieg erworbenen Status als Supermacht, um Cannabis 1961 im UN-Einheitsabkommen über die Betäubungsmittel analog zu Heroin als Droge mit speziell gefährlichen, ohne nennenswerte therapeutische Eigenschaften einzustufen. Die Schweiz hat dieses

Abkommen 1970 ratifiziert. Mit der weitgehend ideologisch motivierten Klassifizierung im Einheitsabkommen wurde der Grundstein für das Jahrzehnte dauernde internationale Verbot von Cannabis gelegt.

Mit der gesetzlichen Marktregulierung von Cannabis in verschiedenen nord- und südamerikanischen Staaten gerät die über Jahrzehnte international vorherrschende prohibitive Cannabispolitik allmählich ins Wanken. Auch in der Schweiz gibt es Bestrebungen von mehreren Städten Pilotprojekte für die Regulierung von Cannabis zu lancieren.

Gesetzgebung

Cannabisprodukte, welche einen durchschnittlichen Gesamt-THC-Gehalt von mindestens 1% aufweisen, unterstehen dem Betäubungsmittelgesetz. Besitz, Handel und Anbau sind verboten und strafbar und auch der Anbau einzelner, zum persönlichen Gebrauch bestimmter Cannabispflanzen ist verboten. Im Jahr 2004 schlug der Bundesrat eine Totalrevision des Betäubungsmittelgesetzes vor, die unter anderem das Cannabisverbot lockern wollte. Der Nationalrat trat nicht auf die Vorlage ein, sondern hielt an der Strafbarkeit des Cannabiskonsums fest. Im Herbst 2008 lehnte das Schweizer Stimmvolk mit überwiegender

Mehrheit eine Volksinitiative ab, die den straffreien Cannabiskonsum ab 18 Jahren sowie einen staatlich kontrollierten Handel mit Cannabisprodukten zum Ziel hatte. Die Revision des Betäubungsmittelgesetzes wurde hingegen mit 68% ja-Stimmen angenommen, jedoch ohne Cannabis straffrei zu machen. Seit dem Inkrafttreten des revidierten Betäubungsmittelgesetzes per 1. Oktober 2013 wird Cannabiskonsum mit einer Ordnungsbusse von 100 Franken bestraft – unter der Voraussetzung, dass die Person mindestens 18-jährig ist und höchstens 10 g Cannabis mit sich trägt.

Legales Cannabis

Seit wenigen Jahren sind CBD-haltige Cannabisprodukte mit einem THC Gehalt unter 1% verbreitet. CBD ist wie THC eines von über 80 Cannabinoiden der Cannabispflanze. Im Gegensatz zu THC hat CBD keine berauschende Wirkung. CBD haltige-Cannabisblüten mit einem THC-Wert von unter 1%, gelten als Tabakersatzprodukt und sind legal. Aufgrund fehlender Langzeitstudien zu CBD können Risiken des Konsums noch nicht beschrieben werden (vgl. Factsheet CBD von Sucht Schweiz für weitere Informationen).

Die in diesem Falblatt genannten Wirkungen und Risiken beziehen sich auf Cannabisprodukte mit einem THC Gehalt über 1%.





Prävention und Schadensminderung

Zu den wichtigen Präventionsmassnahmen gehören eine zielgruppenspezifische Information über die Risiken des Konsums und die Früherkennung problematischer Konsumformen. Besonders gefährdete Personengruppen sind:

- Kinder und Heranwachsende
- Schwangere und stillende Mütter
- Herz- und Lungenkranke
- Menschen, die gefährdet sind, psychisch zu erkranken, und Menschen mit psychischen Erkrankungen

Jugendliche

Die überwiegende Mehrheit der aktuell Cannabisgebrauchenden findet sich in den Altersstufen unter 35 Jahren. Die höchsten Anteile wurden bei den 15- bis 19-Jährigen und den 20- bis 24-Jährigen mit 9,4% respektive 10,2% beobachtet. Auch der Anteil problematisch Konsumierender ist unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen höher als in höheren Altersgruppen. Jugendliche sind dabei, sich körperlich und psychisch zu entwickeln und reagieren empfindlicher auf Cannabis als Erwachsene, sie sind daher anfälliger für dessen Auswirkungen. Aufgrund der unterschiedlichen Konsummuster geht es darum, individuelle Zugänge zu finden, die sich auf Dialog und Beratung stützen. Jugend- und Suchtberatungsstellen können Eltern und Jugendliche unterstützen.

Risiken vermindern

Da Cannabis trotz gesetzlichem Verbot und dem Wissen um die Risiken konsumiert wird, ist es wichtig, dass sich die Prävention auch an Konsumierende richtet, damit diese so wenig Risiken wie möglich eingehen. Dabei sind folgende Botschaften wichtig:

- Kein Cannabiskonsum, wenn man sich psychisch unwohl fühlt.
- Cannabis niemals in Situationen konsumieren, die Konzentration und Aufmerksamkeit erfordern.
- Um die Entstehung einer Abhängigkeit zu vermeiden, sollten die Häufigkeit des Gebrauchs und die Konsummenge möglichst gering gehalten werden.
- Keinen Mischkonsum von Drogen betreiben. Der Mischkonsum kann die Wirkung verstärken oder abschwächen, aber auch unvorhersehbare Folgen haben.
- Nur Cannabis konsumieren, dessen Qualität man kennt.
- Vorsicht mit Überdosierung vor allem wenn Cannabis gegessen wird, da die Wirkung verzögert eintritt.

Beratung und Behandlung

Nicht alle, die ihren Konsum vermindern oder stoppen wollen, schaffen dies alleine. Unterstützung bieten insbesondere Suchtberatungsstellen an. Ein breites Angebot findet man auch in Form von Online-Beratung im Internet. Beratungsstellen verzeichnen in den letzten Jahren einen Anstieg des Anteils an Personen, die hauptsächlich mit Cannabis Probleme haben. Motivierende Kurzintervention und Verhaltenstherapie gehören zu den häufigsten Therapieansätzen.

Weiterführende Informationen

Weitere Publikationen aus der Reihe «Im Fokus»:

- Alkohol und Schwangerschaft
- Alkohol, illegale Drogen und Medikamente im Strassenverkehr
- Tabak
- Alkohol
- Amphetamine und Methamphetamine
- Ecstasy
- Halluzinogene
- Schnüffelstoffe
- Kokain
- Heroin
- Glücksspielsucht
- Internet
- Schlaf- und Beruhigungsmittel

Sämtliche Informationsmaterialien von Sucht Schweiz können auf der Website shop.suchtschweiz.ch oder per Tel. 021 321 29 11 bestellt oder heruntergeladen werden.