

# Wenn Sie Cannabis nehmen wollen: So können Sie auf sich achten

Ein Heft in Leichter Sprache



# Inhalt

<b>Warum gibt es dieses Heft?</b>	Seite 4
<b>Was ist Cannabis?</b>	Seite 6
<b>Vorsicht mit Cannabis</b>	Seite 9
■ <b>Hinweis 1:</b>	
Die Gefahren kennen	Seite 10
■ <b>Hinweis 2:</b>	
Cannabis kann süchtig machen	Seite 12
■ <b>Hinweis 3:</b>	
Andere Menschen schützen	Seite 14
<b>So können Sie sich besser schützen</b>	Seite 16
<b>Wer hat dieses Heft gemacht?</b>	Seite 29

## Warum gibt es dieses Heft?

Im April 2024  
wurde in Deutschland Cannabis teilweise erlaubt.  
Seitdem gelten folgende Regeln:

### Jede Person ab 18 Jahren darf jetzt:

- Bis zu 25 Gramm Cannabis unterwegs bei sich tragen.
- Bis zu 50 Gramm Cannabis zu Hause haben.
- Cannabis-Pflanzen selbst anbauen.  
Es sind aber nur bis zu 3 Pflanzen erlaubt.  
Kinder dürfen die Pflanzen nicht erreichen können.
- In Cannabis-Vereinen Mitglied werden.  
Die Vereine können bis zu 500 Mitglieder haben.  
Die Vereine dürfen Cannabis anbauen.  
Und an ihre Mitglieder verteilen.



### Hier ist es verboten, Cannabis zu nehmen:

- In der Nähe von Kindern und Jugendlichen
  - In der Nähe von Schulen, Kitas und Spielplätzen
  - In Fußgänger-Zonen zwischen 7 und 20 Uhr
- Auch Cannabis-Werbung ist verboten.  
Und man darf kein Cannabis aus anderen Ländern  
nach Deutschland bringen.

Wichtig ist, wann, wo und wie man Cannabis nimmt.  
Jede Person muss dafür die Verantwortung tragen.  
Das Heft klärt über die Gefahren auf.  
Und es gibt Tipps,  
wie man diese Gefahren niedrig halten kann.

## Was ist Cannabis?

Cannabis ist eine Pflanze.

Man nennt sie auch **Hanf**.

Die Blätter haben eine besondere Form.

Sie sehen aus wie die Finger einer Hand.

Aus dieser Pflanze kommen verschiedene Drogen:

1. **Marihuana** sind die getrockneten Blüten und Blätter der Cannabis-Pflanze.

Die Blüten sehen aus wie kleine grüne Knollen.

Man nennt es auch: **Gras**.

2. **Haschisch** ist gepresstes Harz.

Das wird aus der Cannabis-Pflanze gewonnen.

Es ist meist braun und sieht aus wie ein Klumpen.



**Marihuana**



**Haschisch**



Cannabis kann geraucht werden.

Dafür werden getrocknete Pflanzen-Teile mit Tabak gemischt.

Das nennt man einen **Joint**.

Cannabis kann auch ohne Tabak in einer Pfeife geraucht werden.

Diese Pfeife nennt man **Bong**.

Manche Menschen backen Cannabis auch in Kekse. Oder sie mischen es in andere Lebensmittel.

Außerdem gibt es Öle aus Cannabis.



## Vorsicht mit Cannabis

Egal wie man Cannabis nimmt:

Es ist gefährlich und kann Folgen haben.

Wenn Sie trotzdem Cannabis nehmen wollen, informieren Sie sich gut.

Wir haben 3 wichtige Hinweise für Sie.

Damit können Sie unerwünschte Folgen vermeiden.

**Diese Hinweise sollen Ihnen helfen.**

**Denn Sie sollen überlegt und selbst entscheiden.**

**Wenn Sie Cannabis nehmen wollen:**

- Achten Sie gut auf sich selbst.
- Achten Sie auch auf andere Menschen.

Brauchen Sie Informationen oder Unterstützung?

Es gibt Fachleute, die Ihnen helfen können.

Die kennen sich gut mit Cannabis aus.

Nutzen Sie diese Angebote.

**Und denken Sie immer daran:**

- Seien Sie vorsichtig.
- Ihre Gesundheit ist wichtig.

## Hinweis 1

### Die Gefahren kennen

Cannabis kann sich gut anfühlen.

Aber: Cannabis zu nehmen, ist nie völlig sicher.

Am sichersten ist es, keins zu nehmen.

Jeder Mensch reagiert anders auf Cannabis.

Und nicht jeden Tag gleich.

Manche Menschen bekommen schneller Probleme als andere.

Wichtig ist: Achten Sie darauf, wie Sie sich fühlen.

Hören Sie auf Ihren Körper.

Wer zu viel Cannabis nimmt,

kann unangenehme Nebenwirkungen bekommen.

### Zum Beispiel können folgende Dinge passieren:

- starkes Erbrechen
- Herzrasen
- heftig schwitzen oder frieren
- große Angst bekommen
- das Gefühl, keine Kontrolle mehr zu haben.

### Wenn man über lange Zeit viel Cannabis nimmt, kann folgendes passieren:

- Man kann sich Dinge nicht mehr gut merken,
- seelisch krank werden
- oder süchtig werden.
- Man schafft nicht mehr gut seinen Alltag.



## Hinweis 2

### Cannabis kann süchtig machen

Cannabis kann zu Sucht-Problemen führen.

#### **Sie erkennen eine mögliche Sucht an diesen Zeichen:**

- Sie nehmen immer öfter Cannabis.
- Sie können schlecht ohne Cannabis sein.

Bemerken Sie bei sich diese Anzeichen?

Dann ist das ein Warn-Signal.

Sprechen Sie mit jemandem darüber.

Suchen Sie sich Unterstützung.

Es gibt Fachleute, die Ihnen helfen können.

Warten Sie damit nicht zu lange.



### Hinweis 3

#### Andere Menschen schützen

Wenn Sie Cannabis nehmen,  
betrifft das auch andere Menschen.  
Passen Sie auf, dass Sie niemanden damit stören.  
Machen Sie nichts Gefährliches,  
wenn Sie Cannabis genommen haben.  
Sonst können Sie sich und andere in Gefahr bringen.

#### **Und nehmen Sie Rücksicht:**

Respektieren Sie andere Menschen.  
Achten Sie darauf, wie andere sich fühlen.



## So können Sie sich besser schützen

Sie können lernen, vorsichtig mit Cannabis umzugehen. Denn wie Sie es nehmen, hat große Folgen für Ihre Gesundheit. Sie entscheiden natürlich selbst, was Sie tun. Diese Gesundheit-Tipps sollen Ihnen dabei helfen. Damit Sie gute Entscheidungen treffen. Und damit die Gefahren kleiner sind.

### 1. Je jünger, desto gefährlicher

Cannabis ist besonders gefährlich für junge Menschen. Denn in der Jugend wachsen Körper und Gehirn noch. Cannabis kann diese Entwicklung stören.

#### **Darum ist es wichtig:**

Warten Sie mit Cannabis, bis Sie erwachsen sind.  
Am besten bis Sie über 25 Jahre alt sind.

Geben Sie Cannabis nicht an Jugendliche unter 18 Jahren ab.  
Das ist verboten.



### 2. Achten Sie auf niedrigen THC-Gehalt

Cannabis kann unterschiedlich stark sein. Das hängt von einem bestimmten Stoff ab: **THC**. THC ist die Kurzform für **Tetra-Hydro-Cannabinol**. Das ist der stärkste Wirkstoff in Cannabis. THC geht ins Gehirn.

#### **Der Stoff THC verändert, wie Sie sich fühlen:**

Sie nehmen alles anders wahr.  
Sie denken anders als normal.  
Sie fühlen sich anders als normal.

#### **Zum Beispiel kann das passieren:**

- Die Zeit fühlt sich langsamer an.
- Farben erscheinen stärker.
- Geräusche hören sich anders an.
- Sie fühlen sich sehr entspannt.
- Sie lachen mehr.



**Aber Vorsicht, es können auch unangenehme Dinge passieren:**

- Sie werden ängstlich.
- Sie werden verwirrt.
- Sie können sich schlecht konzentrieren.
- Ihnen wird schwindelig.
- Sie fühlen sich krank.

Bei jedem Menschen wirkt THC anders.

Sie wissen nie genau, was passiert.

Die Wirkung kann gefährlich sein.

Je mehr THC im Cannabis ist, desto gefährlicher ist es.

Nehmen Sie deshalb nur Cannabis mit wenig THC.

Das nennt man schwaches Cannabis.

Dann ist die Gefahr für Ihre Gesundheit kleiner.

Es gibt noch einen Wirkstoff aus der Cannabis-Pflanze:  
**CBD.**

CBD ist die Kurzform für **Canna-Bi-Diol**.

**CBD kann diese Wirkungen haben:**

- Es kann beruhigen und entspannen.
- Es kann Schmerzen lindern.
- Es verändert nicht wie Sie denken.
- Es macht nicht abhängig.

Deshalb ist CBD weniger gefährlich als THC.

Cannabis mit viel CBD und wenig THC ist sicherer.

Nehmen Sie deshalb lieber schwaches Cannabis.

### 3. Wichtig ist, wie Sie Cannabis nehmen

Es gibt verschiedene Arten, Cannabis zu nehmen:

Man kann es rauchen, dampfen oder essen.

Jede Art ist gefährlich.

Aber Rauchen ist besonders schlecht.

Rauchen mit Tabak ist noch gefährlicher.

Denn das schadet Ihrer Lunge.

Darum ist wichtig:

Suchen Sie nach anderen Möglichkeiten.

Diese sind oft besser für Ihre Lunge.

### 4. Richtig atmen beim Cannabis-Rauchen

Wenn Sie Cannabis rauchen:

- Atmen Sie ganz normal.
- Machen Sie keine besonders tiefen Züge.
- Halten Sie nicht die Luft an.

Tiefes Einatmen macht die Wirkung nicht stärker.

Auch Luft anhalten verstärkt nicht die Wirkung.

Aber beides schadet Ihrer Lunge und Ihren Atemwegen.

Normales Atmen ist gesünder.

### 5. Oft und viel Cannabis ist gefährlich

Beides ist gefährlich:

Wenn Sie oft Cannabis nehmen.

Und wenn Sie viel Cannabis nehmen.

Das kann Ihrer seelischen Gesundheit schaden.

Das können Sie tun:

Nehmen Sie weniger Cannabis.

Nehmen Sie es seltener.

Machen Sie lange Pausen dazwischen.

Je weniger Sie nehmen, desto besser.

Je seltener Sie es nehmen, desto besser.

### 6. Achten Sie auf sichere Cannabis-Produkte

So schützen Sie sich:

Nehmen Sie nur erlaubtes Cannabis.

Nehmen Sie nur geprüftes Cannabis.

In ungeprüftem Cannabis können gefährliche Stoffe sein.

Diese Stoffe können Sie krankmachen.

Ihre Wirkung kann gefährlich stark sein.

Sie wissen nie genau, was drin ist.



### **Passen Sie auf Ihre Gesundheit auf**

Cannabis kann Ihrer Gesundheit schaden.

Wir geben Ihnen hier ein paar Tipps:

Was Sie beachten sollen.

Und was Sie besser vermeiden.

### **7. Achten Sie auf Ihr Gehirn**

Cannabis kann Ihrem Gehirn schaden.

Daran können Sie es merken:

- Sie vergessen viel.
- Sie können sich schlecht konzentrieren.
- Sie sind oft verwirrt.
- Sie können nicht mehr klar denken.

Das Wichtigste ist dann:

Nehmen Sie weniger Cannabis.

Oder noch besser: Hören Sie ganz auf.

Ein gesundes Gehirn ist sehr wertvoll.

Schützen Sie es gut.



## 8. Nicht fahren, nicht mit Maschinen arbeiten

Cannabis macht Sie unsicher.

Sie können sich schlechter konzentrieren.

Gefahren können Sie deshalb nicht gut erkennen.

Und Sie reagieren langsamer.

Wenn Sie Cannabis genommen haben,  
ist danach verboten:

- Fahrrad, Mofa oder Auto fahren.
- Mit Maschinen arbeiten.
- Gefährliche Arbeiten machen.

Der Grund ist:

Sie können schuld an einem schweren Unfall sein.

Sie können sich und andere Menschen verletzen.

Dafür werden Sie dann bestraft.

## 9. Kein Cannabis bei Kinder-Wunsch und in der Schwangerschaft

Wenn schwangere Frauen Cannabis nehmen,  
ist das gefährlich für ihre ungeborenen Kinder.

Cannabis ist ebenso gefährlich für Babys.

Und es schadet beim Stillen.

Darum nehmen Sie kein Cannabis, wenn:

- Sie ein Kind haben möchten.
- Sie schwanger sind.
- Sie ein Baby stillen.

So schützen Sie sich und Ihr Kind:

Hören Sie auf, Cannabis zu nehmen.

Machen Sie lange genug Pause mit Cannabis,  
bevor Sie schwanger werden.

Nehmen Sie auch nach der Geburt kein Cannabis.

## 10. Kein Cannabis zusammen mit anderen Dingen nehmen

Nehmen Sie Cannabis niemals zusammen mit:

- Alkohol
- anderen Drogen
- oder mit bestimmten Medikamenten.

Denn es ist gefährlich:

Die Wirkungen vermischen sich.

Sie können stärker werden.

Sie wissen nicht, was dann passiert.

Sie können krank werden und seelische Probleme bekommen.

### **So schützen Sie sich:**

Nehmen Sie nur Cannabis einzeln.

Trinken Sie dazu keinen Alkohol.

Nehmen Sie keine anderen Drogen dazu.

Fragen Sie in der Arzt-Praxis wegen Medikamenten.

Mischen ist immer gefährlich.

Es schadet Ihrer Gesundheit.

## 11. Für manche Menschen ist Cannabis besonders gefährlich

Sie müssen besonders aufpassen, wenn:

- Sie seelische Krankheiten haben.
- Sie körperliche Krankheiten haben.
- In Ihrer Familie seelische Krankheiten vorkommen.

Diese Krankheiten können gefährlich sein:

- Depressionen
- Angst-Störungen
- Psychosen  
Das sind Denk-Störungen,  
zum Beispiel Wahn-Vorstellungen
- Herz-Probleme
- Lungen-Probleme

### **Haben Sie eine solche Krankheit?**

**Dann ist es am besten:**

**Nehmen Sie gar kein Cannabis.**

**Denn das Risiko ist zu groß.**

## 12. Mehrere Risiken zusammen sind besonders schlimm

Das müssen Sie wissen:

Durch jedes zusätzliche Risiko ist  
Ihre Gesundheit in Gefahr.

Ein Beispiel:

- Sie sind jung.
- Sie haben seelische Probleme.
- Und Sie nehmen oft Cannabis.

Dann haben Sie 3 Risiken:

- Sie sind noch im Wachstum.
- Sie haben eine Erkrankung.
- Sie nehmen oft Cannabis.

**Achten Sie auf Warnzeichen.**

**Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie unsicher sind.**

**Ihre Gesundheit geht vor.**

## Wer hat dieses Heft gemacht?

### Herausgeber

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. – DHS

Westenwall 4, 56065 Hamm

Telefon: 0 23 81 90 15 0

E-Mail: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de

**Redaktion** Christine Kreider, Dr. Peter Raiser

### Text in Leichter Sprache

Ina Beyer 3in1 redaktion | grafik | leichte sprache, Berlin

Geprüft von: Mirko Müller und Astrid Ratzel

**Gestaltung** Volt Communication GmbH, Münster

**Auflage** 1. Auflage, Mai 2025

Dieses Heft kostet kein Geld.

### **Hier können Sie das Heft bestellen:**

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

[www.dhs.de/infomaterial](http://www.dhs.de/infomaterial)

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

oder bei dem:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit - BIÖG

[www.shop.bioeg.de](http://www.shop.bioeg.de)

E-Mail: [bestellung@bioeg.de](mailto:bestellung@bioeg.de)

Niemand darf das Heft verkaufen.

Das Heft darf kein Geld kosten.

Wenn Sie den Text abdrucken möchten,  
müssen Sie uns vorher fragen.

Sie brauchen die Erlaubnis von der

Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Alle Rechte vorbehalten.

### **Fotos**

Titel S.Price - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

Seite 5 Konstantyn Zapylaie - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

Seite 6 Another Galaxy - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)  
Bartek - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

Seite 7 Impact Photography - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

Seite 8 wollertz - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

Seite 11 alfa27 - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

Seite 13 JackF - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

Seite 15 qunica.com - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

Seite 17 Drobot Dean - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

Seite 18 fizkes - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

Seite 22 Zamrznuti tonovi - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

Seite 24 amorn - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)



Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4, 59065 Hamm

Telefon: 0 23 81 90 15 0

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit

Gefördert von dem Bundesinstitut  
für Öffentliche Gesundheit im Auftrag des  
Bundesministeriums für Gesundheit