Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Die Sucht und ihre Formen
Eine Informationsreihe
über Suchtverhalten und die
gebräuchlichsten Suchtmittel

CANNABIS

Was es ist

Was es gefährlich macht

Wie eine Sucht entsteht

Cannabis ist …

… nach Alkohol und Nikotin das weltweit am häufigsten konsumierte Rauschmittel. Die Cannabispflanze gehört zur Familie der Hanfgewächse (Cannabaceae). Ihre Inhaltsstoffe entfalten vielfältige Wirkungen auf den menschlichen Organismus. Obwohl Cannabis primär zur Erzeugung eines Rauschzustands verwendet wird, findet es auch in der Medizin zunehmend Verwendung.

Zahlen und Fakten

Cannabis ist die am weitesten verbreitete illegale bzw. teillegalisierte Droge in Deutschland. Daten für das Jahr 2025 zeigen, dass 6,1 % der 12- bis 17-Jährigen in den letzten zwölf Monaten Cannabis konsumiert haben. In der Gruppe der 18- bis 25-Jährigen gaben 25,6 % für denselben Untersuchungszeitraum an, im vergangenen Jahr konsumiert zu haben. Regelmäßiger Konsum (mehr als zehnmal pro Jahr) betrifft 1,1 % der Minderjährigen und 8,9 % der jungen Erwachsenen. Unter den 18- bis 64-Jährigen geben 2024 9,8 % an, im letzten Jahr Cannabis konsumiert zu haben.

Geschichte und Herkunft

In China blickt Cannabis auf eine jahrtausendealte Tradition als Nutz- und Heilpflanze zurück und zählt zu den ältesten bekannten Rauschmitteln. Über Indien gelangte es vermutlich in den Mittleren und Nahen Osten und breitete sich später über Europa bis nach Nord- und Südamerika aus. Mit der globalen Verbreitung rückten die psychoaktiven ↗ Eigenschaften der Pflanze – insbesondere in Regionen mit Alkoholverbot wie im islamischen Kulturraum – stärker in den Fokus. In Europa wurde Hanf zunächst hauptsächlich zur Fasergewinnung genutzt, bevor auch dort die berauschende Wirkung zunehmend Beachtung fand.
Nach einer längeren Phase medizinischer Nutzung führten Berichte über psychoaktive Effekte bestimmter Sorten zu gesetzlichen Verboten. Mit der Gegenkultur der 1960er-Jahre gewann Cannabis trotz rechtlicher Einschränkungen erneut stark an Popularität.

→ **psychoaktiv:** durch Einwirkung auf das Zentralnervensystem psychische Prozesse beeinflussend

Konsumformen

Cannabis wird meist in Form von getrockneten Blüten (Marihuana) und Harz (Haschisch) konsumiert. Es wird in Deutschland überwiegend mit Tabak als sogenannte Spliffs oder pur als Joints geraucht (bzw. "gekifft"). Daneben kommen Wasserpfeifen (Shishas ↗, Bongs ↗) zum Einsatz, die den Rauch durch Wasser kühlen. Inzwischen sind auch E-Shishas und Vaporizer ↗ verbreitet, bei denen die Substanzen erhitzt statt verbrannt werden. In Butter oder Öl gelöste Wirkstoffe dienen als Grundlage für Edibles – also mit Cannabis angereicherte Produkte wie Haschkekse oder Getränke. Haschisch-Öl wird auf Zigaretten aufgetragen oder Speisen beigefügt.
Cannabis kann auch über E-Zigaretten konsumiert werden, indem THC-haltige Liquids verdampft werden. Diese Verdampfer erhitzen die Flüssigkeit, ohne sie zu verbrennen. Es entstehen wesentlich weniger schädliche Verbrennungsprodukte. Dennoch bestehen gesundheitliche Risiken. Beim Erhitzen von Zusatzstoffen, Streckmitteln oder Metallpartikeln des Geräts kann es zur Reizung oder zur Schädigung der Atemwege kommen. Eine regelmäßige Inhalation ist potenziell krebserregend. Zudem sind THC-Liquids in Deutschland weiterhin illegal und ihr Besitz oder der Handel damit kann strafrechtliche Folgen haben.

Was ist was?

- **Marihuana:** getrocknete Pflanzenteile, überwiegend Blüten der weiblichen Hanfpflanze
- **Haschisch:** gepresstes Harz der weiblichen Blüten
- **Haschisch-Öl** (Haschöl, THC-Öl): zähflüssiger Extrakt aus Harz

In Europa sind die am häufigsten erhältlichen Produkte pflanzliches Cannabis (7-13 % THC), Cannabisharz (12-29 % THC) und in geringerem Maße Cannabisöl (10-60 % THC). Cannabiskonzentrate können einen sehr hohen THC-Anteil enthalten (bei einigen Produkten mehr als 90 %). Sie sind erst seit relativ kurzer Zeit auf dem europäischen Markt erhältlich und werden häufig in E-Zigaretten und anderen Geräten verwendet.

→ **Shisha:** Wasserpfeife

→ **Bong:** Glasröhre zur Rauchinhalation

→ **Vaporizer:** Gerät zur Verdampfung pflanzlicher Wirkstoffe

Der THC-Gehalt variiert allgemein je nach Genetik, Sorte, Anbaubedingungen, Erntezeitpunkt und Extraktionsmethode.

Sonderfall synthetische Cannabinoide

Dies sind chemisch hergestellte Substanzen, die die Wirkung von THC oder anderen Cannabinoiden ↗ imitieren. Sie wirken intensiver und vor allem unberechenbar. Ihre Effekte können bis zu 100-mal stärker ausfallen als bei natürlichem THC – mit erheblichen Gesundheitsrisiken. Synthetische Cannabinoide werden teilweise pflanzlichem Cannabis mit niedrigem THC-Gehalt oder CBD-Produkten beigemischt, um die berauschende Wirkung zu erhöhen.

Chemisch gesehen …

… enthält Cannabis nahezu 150 Cannabinoide, von denen einige psychoaktiv wirken. Am bekanntesten ist THC (Tetrahydrocannabinol, Summenformel: $C_{21}H_{30}O_2$). CBD (Cannabidiol $C_{21}H_{30}O_2$) ist nicht berauschend; mögliche therapeutische Wirkungen werden diskutiert. Es gibt insgesamt sehr wenig Evidenz für die positiven therapeutischen Effekte. Je nach Cannabissorte dominiert entweder THC oder CBD.

So wirkt Cannabis

Nach dem Konsum von Cannabis gelangen die Cannabinoide entweder über die Lunge (Rauchen/Vaporisieren) oder über den Verdauungstrakt (Essen) in den Blutkreislauf. Im Gehirn wirken sie an speziellen Cannabinoid-Rezeptoren ↗. Sie regen u. a. die Ausschüttung von Dopamin ↗ an, was zu angenehmen Gefühlslagen, gesteigerter Sinneswahrnehmung, Kreativität oder auch Appetit führen kann.
Die genauen Effekte hängen ab von

- der Cannabissorte,
- der Menge und Konsumform,
- der persönlichen Verfassung und Umgebung,
- dem Verhältnis von THC zu CBD und anderen Inhaltsstoffen.

→ **Cannabinoide:** Wirkstoffe, die in Cannabis vorkommen oder im Körper gebildet werden und an spezielle Rezeptoren binden, um unterschiedliche Effekte wie Rausch, Schmerzempfinden oder Appetit zu beeinflussen

→ **Isomer:** hat die gleiche Summenformel wie eine andere Verbindung, aber eine andere Struktur

Wirkungsdauer

Rauchen: Beim Inhalieren von Cannabis (z. B. über Joint oder Bong) entfaltet sich die Wirkung in der Regel innerhalb von wenigen Minuten. Da ein Teil des THCs beim Verbrennen verloren geht, klingt der Rausch meist nach 2 bis 3 Stunden wieder ab.
Essen oder Trinken: Wird Cannabis oral aufgenommen (z. B. in Form von Gebäck oder Getränken), bleibt der Wirkstoff besser erhalten. Die Aufnahme erfolgt jedoch deutlich verzögert und ist abhängig vom Mageninhalt, Körpergewicht und von individuellen Stoffwechselbedingungen. Die Wirkung tritt meist erst zeitverzögert ein und kann über 5 Stunden andauern. Ein Teil des THCs wird zudem in der Leber umgewandelt, was die Wirkung zusätzlich beeinflussen kann.
Synthetische Cannabinoide: Die Wirkungsdauer ist je nach chemischer Zusammensetzung sehr unterschiedlich und oft unvorhersehbar.

Nachweisbarkeit

Die Nachweisbarkeit hängt von Konsumhäufigkeit und individueller Konstitution ab. THC ist im Blut bis zu 3 Tage, THC-Carbonsäure im Urin über 30 Tage nachweisbar. In Haaren können Rückstände noch Monate später gefunden werden.

Cannabis als Medizin

Krankenversicherte mit einer schwerwiegenden Erkrankung haben Anspruch auf Medizinal-Cannabis ↗. Haus- und Fachärztinnen und -ärzte dürfen ihnen Arzneimittel mit den Wirkstoffen Dronabinol und Nabilon sowie getrocknete Cannabisblüten und Cannabisextrakte verordnen.

Versicherte haben Anspruch auf die Versorgung mit medizinischem Cannabis,

- wenn eine allgemein anerkannte, dem medizinischen Standard entsprechende Leistung nicht zur Verfügung steht oder

→ **Cannabinoid-Rezeptoren:** Eiweißstrukturen auf Zellen, an die Cannabis-Wirkstoffe (wie THC) binden und die so Signale im Körper auslösen, z. B. für Stimmung, Schmerzempfinden oder Appetit

→ **Dopamin:** Botenstoff im Gehirn, der Gefühle von Freude und Belohnung vermittelt – unser „Glückshormon“

- im Einzelfall nach der begründeten ärztlichen Einschätzung unter Abwägung der zu erwartenden Nebenwirkungen und unter Berücksichtigung des Krankheitszustandes nicht angewendet werden kann und
- eine nicht ganz entfernt liegende Aussicht auf eine spürbare positive Einwirkung auf den Krankheitsverlauf oder auf schwerwiegende Symptome besteht.

CBD ist außerdem zur Behandlung von seltenen und schweren Epilepsieformen zugelassen.

Der Weg in die Abhängigkeit

Regelmäßiger Konsum kann zur Toleranzbildung ↗ führen – größere Mengen sind nötig, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Eine psychische Abhängigkeit ist möglich, da die Dopaminausschüttung als angenehm empfunden wird.
Ein körperliches Entzugssyndrom kann 24 bis 48 Stunden nach dem Absetzen auftreten. Es erreicht seinen Höhepunkt meist am 2. bis 6. Tag und besteht aus mindestens zwei psychischen ↗ und einem vegetativen Symptom ↗. Bei Personen mit einem hohen Cannabiskonsum können Symptome bis zu 3 Wochen oder länger andauern.
Das Risiko, an Cannabisabhängigkeit zu erkranken, liegt bei jungen Menschen, die regelmäßig (wöchentlich oder täglich) Cannabis konsumieren, bei 33 %.
Synthetische Cannabinoide als Rauschdroge haben im Vergleich zu pflanzlichem Cannabis ein deutlich höheres Abhängigkeitspotenzial. Sie können schon nach wenigen Anwendungen Toleranz hervorrufen und enthalten oft unbekannte Wirkstoffe.

→ **Medizinal-Cannabis:** therapeutisch wird es u. a. bei chronischen Schmerzen, Spastiken (Multiple Sklerose), Tourette-Syndrom sowie Übelkeit, Erbrechen und Appetitlosigkeit im Rahmen einer Chemotherapie bei Krebserkrankungen eingesetzt

→ **Toleranz:** verringerte Empfindlichkeit auf eine Substanz durch wiederholten Konsum, bei der das Gehirn der Substanz gegenüber unempfindlicher wird

Cannabis – eine Einstiegsdroge?

Studien zeigen, dass früher Cannabiskonsum mit dem späteren Gebrauch anderer Drogen verbunden sein kann. Eine kausale Ursache ist jedoch nicht belegt. Soziale, genetische und persönliche Risikofaktoren spielen eine wichtige Rolle. In Europa werden Alkohol und Tabak oftmals früher ausprobiert als Cannabis.

Risiken und Folgeschäden

Akute Nebenwirkungen: Konzentrationsschwäche, Übelkeit, Kreislaufprobleme, depressive Verstimmung, Angst, Desorientierung. Berauschte Personen dürfen keine Maschinen führen oder Verantwortung für andere übernehmen.
Gehirn: Langfristige Einbußen der kognitiven Leistungsfähigkeit, akute Folgen klingen mit dem Rausch wieder ab.
Lunge: Kombinierter Konsum mit Tabak erhöht die Risiken für Krebs- und Lungenerkrankungen.
Herz/Kreislauf: Herzfrequenz kann steigen – problematisch bei Vorerkrankungen.
Psyche: Risiko für Psychosen ↗, Depression, Angststörungen, bipolare Episoden. Weitere Einflussfaktoren sind frühes Alter, hohe THC-Dosis, genetische Prädisposition und Stress. Besonders relevant für Heranwachsende, da sich das Gehirn noch in der Entwicklung befindet.
Schwangerschaft und Stillzeit: Risiko für werdende Mutter und Kind. Insbesondere Risiko für kindliche Hirnschäden – jeglicher Drogenkonsum sollte vermieden werden.
Sexualität: Cannabis kann die Sexualität beeinflussen und Hemmschwellen senken. Schutz durch Kondome ist essenziell.
Überdosierung: Starke körperliche und psychische Beschwerden sind möglich, aber nicht lebensbedrohlich. Wichtig: ruhig bleiben bzw. Betroffene beruhigen.
Fruchtbarkeit: Häufiger Cannabiskonsum von Männern beeinflusst die Spermienqualität und somit die Fruchtbarkeit.

→ **Psychische Beschwerden:** z. B. Unruhe, Reizbarkeit, Craving

→ **Symptome:** z. B. Schwitzen, Zittern, Temperaturanstieg

→ **Psychose:** Zustand, bei dem die Wahrnehmung der Realität gestört ist – Betroffene hören z. B. Stimmen oder glauben Dinge, die nicht real sind

„Erste Hilfe“ bei cannabisbedingtem Unwohlsein:
Kühle Umschläge auf Stirn und Arme, frische Luft

Wenn die Symptome stark oder ungewöhnlich sind (z. B. Bewusstlosigkeit, extreme Panik, starke Brustschmerzen, starkes Erbrechen): **ärztliche Hilfe rufen**

Cannabiskonsum bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Der Konsum von Cannabis ist in Deutschland gesetzlich erst ab 18 Jahren erlaubt. Besonders riskant ist der Gebrauch im Jugendalter, da sich das Gehirn bis etwa zum 25. Lebensjahr noch in der Entwicklung befindet. In dieser sensiblen Phase kann regelmäßiger Cannabiskonsum nachweislich die Hirnreifung stören.
Je jünger eine Person beim Konsumeinstieg ist, desto höher ist das Risiko für eine Abhängigkeitsentwicklung, langfristige Beeinträchtigungen der geistigen Leistungsfähigkeit und der psychischen Gesundheit.

Synthetische Cannabinoide – besonderes Risiko!

Rückstände synthetischer Stoffe (oft als „Kräutermischungen“ oder Aromastoff verkauft) konzentrieren sich häufig am Produktboden und sind besonders gefährlich. Konsumierende berichten von langen, belastenden Rauschzuständen mit Realitätsverlust.
Wenn Cannabis auf dem Schwarzmarkt gekauft wird, kann dieses mit synthetischen Cannabinoiden versetzt sein.

Verunreinigungen und Streckmittel

Einige Cannabisprodukte können Zusatzstoffe wie Zucker, Sand, Glas oder Chemikalien enthalten, die beim Verbrennen zusätzlich gesundheitsschädlich wirken und die Dosierung unberechenbar machen. Dies betrifft insbesondere Produkte ohne Qualitätsprüfung, wie sie häufig auf dem illegalen Schwarzmarkt erhältlich sind.

www.suchthilfeverzeichnis.de
www.suchtberatung.digital
Online-Hilfeprogramm: www.quit-the-shit.net

Mischkonsum – besonders gefährlich

Wenn Cannabis und andere Rauschmittel gleichzeitig konsumiert werden, können unvorhergesehene Effekte eintreten. Zum Beispiel ...

... **Cannabis + Nikotin:** gegenseitige Verstärkung, erhöhtes Abhängigkeitspotenzial, ...

... **Cannabis + Ecstasy:** unberechenbare Wirkungen, Risiko von Überhitzung und Austrocknung, ...

... **Cannabis + Stimulanzien (z. B. Kokain, Methamphetamin):** Herz-Kreislauf-Risiken, psychische Folgen, ...

... **Cannabis + Alkohol:** Übelkeit, Erbrechen, ...

... **Cannabis + Halluzinogene (z. B. LSD):** Gefahr psychotischer Episoden.

Abhängigkeit vermeiden und behandeln

THC aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn. Bei regelmäßigem Konsum passt sich das Gehirn an und verlangt nach mehr. So kann sich schrittweise eine Cannabisabhängigkeit entwickeln. Individuelle Risikofaktoren, wie z. B. eine genetische Veranlagung, spielen dabei auch eine Rolle.
Wenn es regelmäßig zu starkem Verlangen kommt, der Cannabiskonsum nicht mehr kontrolliert werden kann oder Entzugserscheinungen und andere negative Folgen auftreten, gibt es Hilfe. Anlaufstellen sind Suchtberatungsstellen, die hausärztliche Praxis oder suchtmedizinische Zentren.

Worauf beim Konsum zu achten ist

Es ist wichtig zu wissen: Es gibt keine völlig risikofreie Anwendung von Cannabis – sicher ist nur der Verzicht. Wer dennoch konsumiert, kann durch bewusstes Verhalten Risiken verringern. Diese grundlegenden Hinweise sollten stets beachtet werden: Cannabis wirkt bei jedem Menschen unterschiedlich, häufiger Konsum kann zu einer Abhängigkeit führen und auch unbeteiligte Dritte können durch Konsum in riskanten Situationen (z. B. im Straßenverkehr) gefährdet werden.

Folgende Ratschläge können helfen, mögliche Risiken zu verringern:

- möglichst später Einstieg, da ein früher Beginn psychische Risiken erhöht,
- bevorzugt Produkte mit niedrigerem THC-Gehalt bzw. höherem CBD-Anteil nutzen,
- Tabak und tiefes Inhalieren vermeiden,
- Konsumhäufigkeit reduzieren und Pausen einlegen,
- legale und geprüfte Produkte nutzen,
- aufhören, wenn geistige Leistungsfähigkeit sinkt,
- kein Autofahren oder Bedienen von Maschinen unter Einfluss,
- kein Konsum während Schwangerschaft, Stillzeit oder Kinderwunsch,
- keine Kombination mit Alkohol, Medikamenten oder anderen Drogen,
- kein Konsum bei bestehenden psychischen oder körperlichen Erkrankungen,
- mehrere schädliche Verhaltensweisen in Kombination vermeiden.

Ausführlichere Infos zu einem bewussten Umgang mit Cannabis finden sich hier:
www.dhs.de/suechte/cannabis/carefulwithcannabis

Das sagt das Gesetz

Seit dem 1. April 2024 gilt in Deutschland das Cannabisgesetz (CanG) bzw. das Konsumcannabisgesetz (KCanG). Die wichtigsten Regelungen:

Erlaubt für volljährige Personen (ab 18 Jahren):

- Besitz von bis zu 25 g Cannabis in der Öffentlichkeit,
- Besitz von bis zu 50 g Cannabis im privaten Wohnraum,
- Anbau von bis zu 3 Cannabispflanzen zur eigenen Nutzung im Wohnumfeld.

Verboten bleibt:

- Weitergabe oder Verkauf außerhalb zugelassener Strukturen,
- Konsum in der Nähe von Schulen, Kitas, Spielplätzen und öffentlichen Sportstätten (Mindestabstand: 100 Meter),
- Konsum in Gegenwart von Minderjährigen,
- Besitz und Konsum für Personen unter 18 Jahren.

Cannabis Social Clubs:

- Nicht gewinnorientierte Anbauvereinigungen dürfen bis zu 500 Mitglieder aufnehmen,
- Weitergabe nur an Mitglieder, maximal 50 g pro Monat, keine gewerbliche Abgabe,
- strenge Regeln zur Rückverfolgbarkeit, Dokumentation und Mengenbegrenzung.

Cannabis im Straßenverkehr:

- Grenzwert: 3,5 ng/ml THC im Blutserum,
- für Fahranfänger:innen (unter 21 Jahren oder in der Probezeit) gilt ein absolutes Cannabisverbot beim Fahren.

Weitere, aktuelle Hinweise zur gesetzlichen Lage:
www.infos-cannabis.de
Informationen für Jugendliche, Eltern und Fachkräfte:
www.cannabispraevention.de

Viele weitere Informationen, Materialien sowie aktuelle Zahlen und Fakten zum Thema Sucht halten wir unter www.dhs.de für Sie bereit!

Kontakt & Information

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)
Westenwall 4, 59065 Hamm
Telefon: +49 2381 9015-0
Fax: +49 2381 9015-30
info@dhs.de
www.dhs.de

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
bestellung@bioeg.de
www.bioeg.de

BIÖG-Infotelefon zur Suchtvorbeugung
Telefon: +49 221 892031
(Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters)

Druck: Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.
Bonifatius GmbH, Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn

Erscheinungsdatum: Mai 2005, Letzte Aktualisierung: Mai 2026
Auflage: 20. Auflage 2026, 20.40.07.26
Artikel-Nr. 34003002

Dieses Faltblatt wird von der DHS und dem BIÖG kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Fotos:
Titel: creative_content – stock.adobe.com
Seite 6: TaylerDerden– stock.adobe.com
Seite 9: The Len – stock.adobe.com

Herausgeber:

DHS
Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Gefördert vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit