

Risiken ohne Panik

Während der Wirkung. Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Bewegungssteuerung arbeiten schlechter. Das Unfallrisiko im Straßenverkehr steigt nach Übersichtsarbeiten auf das 1,25- bis 2,66-Fache, mit Alkohol noch stärker. Unruhe, Angst, Panik und Verwirrtheit kommen häufiger bei wenig Erfahrung und viel THC vor. Der Puls steigt. Studien deuten auf ein höheres Herzinfarktrisiko in der ersten Stunde hin, vor allem bei Vorerkrankungen; die Datenlage ist begrenzt.

Bei häufigem Konsum über längere Zeit.

- Abhängigkeit: Etwa eine von elf Personen, die jemals Cannabis genommen haben, entwickelt eine cannabisbezogene Störung. Ab wöchentlichem Konsum steigt das Risiko deutlich.
- Psychosen: Das Risiko steigt mit der Intensität des Konsums, im Vergleich zu Menschen ohne Konsum auf das 1,4- bis 2-Fache bei gelegentlichem und das 2- bis 3,4-Fache bei intensivem Konsum. Besonders gefährdet sind anfällige Menschen, besonders riskant ist viel THC.
- Atemwege: Wer raucht, hustet häufiger und hat öfter eine chronische Bronchitis. Tabak schadet zusätzlich.
- Gedächtnis: Regelmäßiger Konsum verschlechtert es; nach dem Aufhören bilden sich die Einschränkungen weitgehend zurück.
- Angst und Depression: leicht erhöhtes Risiko, ob Cannabis die Ursache ist, ist offen.
- Synthetische Cannabinoide, die Produkten unbekannter Herkunft beigemischt sein können, wirken kaum vorhersehbar; es gab Todesfälle.

Risiken senken. Am sichersten ist, kein Cannabis zu nehmen. Wer konsumiert, kann die Risiken deutlich senken. Die internationalen Leitlinien für risikoärmeren Konsum, die das BIÖG Erwachsenen empfiehlt, nennen: spät oder gar nicht anfangen, weniger THC, nicht rauchen und kein Tabak, Vorsicht bei Essbarem, selten statt täglich, Pausen einlegen, Herkunft kennen, nicht mischen, nicht fahren. Am riskantesten ist es, wenn mehreres zusammenkommt, etwa früher Einstieg, häufiger Konsum und viel THC.

Merkliste

- Häufigkeit, Menge und THC-Gehalt bestimmen das Risiko.
- Psychosen in der Familie: verzichten.
- Wer sich an diese Punkte nur schwer halten kann: Selbsttest machen oder Beratung suchen.

Quellen: Bundesministerium für Gesundheit (2017), Kurzbericht „Cannabis: Potenzial und Risiken“ (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer u. a. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Ausführlich: csc.do/praevention/wissen/risiken-ohne-panik/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stand: 28. September 2026 · Unverändert weitergeben erlaubt (CC BY-ND 4.0)



Ganzes Modul