



**SWISS
CANNABIS
RESEARCH**

**Bewusst, informiert
und verantwortungsvoll
konsumieren – mit weniger
Risiken für deine Gesundheit.**

**Infos & Tipps für einen risikoarmen
Cannabiskonsum**



**Universität
Zürich**

ETH zürich

KOF



Liebe Studienteilnehmende,

*Cannabiskonsum ist mit
Risiken für deine Gesundheit
und dein Umfeld verbunden.*

*In dieser Broschüre
findest du die wichtigsten
Informationen und Tipps für
einen möglichst risikoarmen
Cannabiskonsum.*

*Paul-Lukas Good
Studienleiter*

Die Informationen in dieser Broschüre richten sich an die Studienteilnehmenden des Pilotprojekts des Vereins Swiss Cannabis Research.

UNSER CANNABIS

Die Qualität der Cannabisprodukte hat einen grossen Einfluss auf deine Gesundheit.

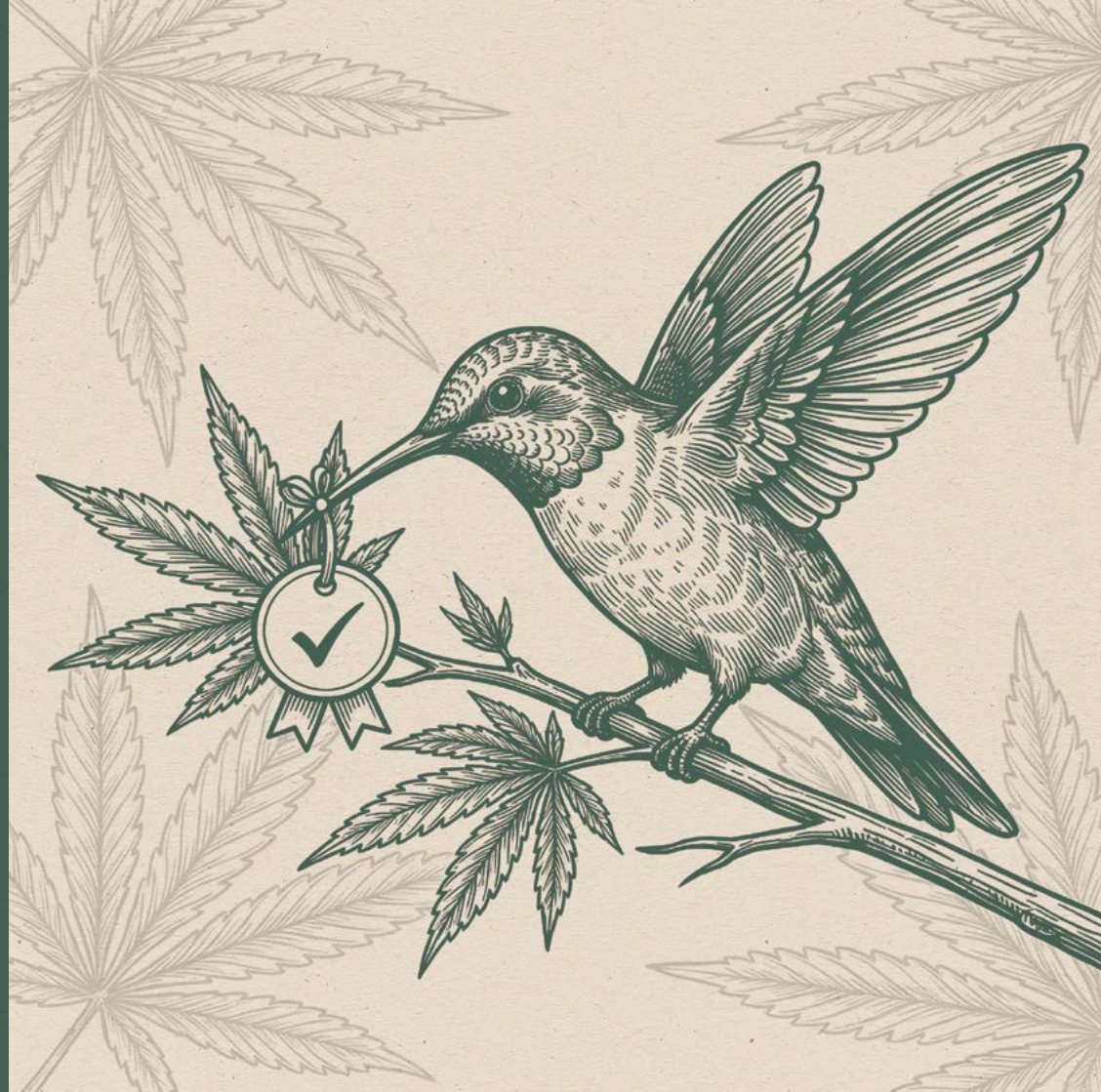
Als Studienteilnehmer/in erhältst du Zugang zu kontrollierten Cannabisprodukten in Schweizer Bio-Qualität. Alle Lieferungen an unsere Verkaufsstellen (Swiss Cannabis Centers und Apotheken) werden von einem Labor kontrolliert und zertifiziert.

Im Gegensatz zu Schwarzmarktprodukten sind die Cannabisprodukte des

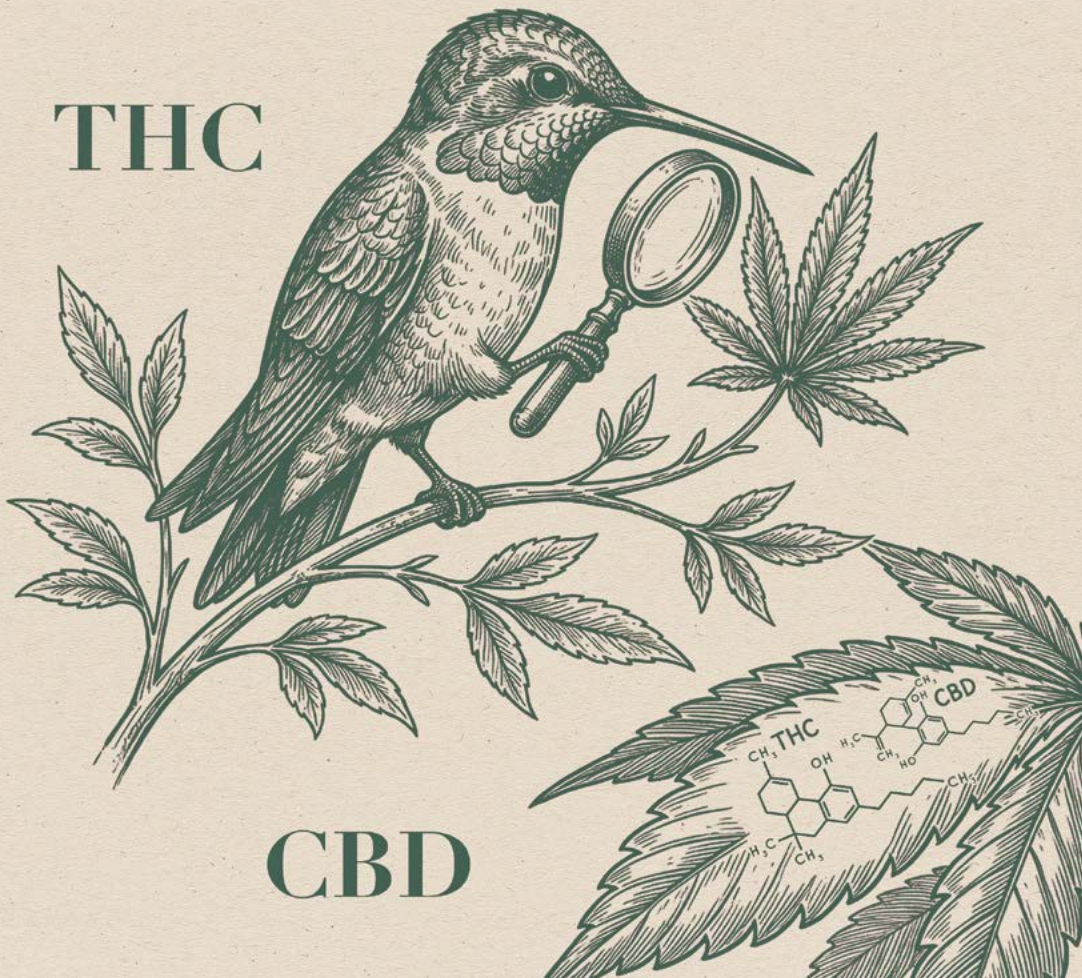
Pilotprojekts garantiert frei von schädlichen Verunreinigungen wie Pflanzenschutzmitteln, Verdünnern, Schimmelpilzen, Streckmitteln oder synthetischen Cannabinoiden.

Bei jedem Cannabisprodukt werden zudem die beiden wichtigsten Wirkstoffe – THC und CBD – klar deklariert.

Die im Rahmen unseres Pilotprojekts angebotenen Cannabisprodukte reduzieren die Gesundheitsrisiken im Vergleich zu Schwarzmarktprodukten deutlich.



THC



CBD

DIE WIRKUNG VON THC UND CBD

Verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass hochdosiertes THC das Auftreten von Psychosen begünstigen kann. Zudem weisen Studien darauf hin, dass CBD in diesem Zusammenhang eine dämpfende Wirkung aufweist und möglicherweise dazu beitragen kann, die psychotischen Effekte von THC abzuschwächen.

Wie Analyseergebnisse von Cannabisblüten vom Schwarzmarkt zeigen, enthalten diese fast ausschliesslich THC, jedoch kaum CBD.

Die verschiedenen Cannabisprodukte, die im Rahmen des Pilotprojekts verkauft werden, weisen unterschiedliche Verhältnisse zwischen THC und CBD auf.

Wir empfehlen unbedingt, auch Produkte mit mehr CBD und weniger THC auszuprobieren, um herauszufinden, welches Produkt in welcher Situation für dich das Angenehmste ist.

Neben dem THC- und CBD-Gehalt sowie weiteren Cannabinoiden sind auch die Terpene und Flavonoide für die Wirkung und den Geschmack eines Cannabisprodukts mitverantwortlich. Wir empfehlen auch hier, Produkte mit unterschiedlichen Profilen auszuprobieren.

Ebenfalls kann sich die Wirkung von Cannabisblüten und Haschisch unterscheiden.

VERZICHTE AUF DEN CANNABISKONSUM, WENN...

- ✦ ...es dir psychisch nicht gut geht
- ✦ ...du dich konzentrieren musst, zum Beispiel bei der Arbeit, in der Schule oder beim Lernen
- ✦ ...du am Strassenverkehr teilnimmst, Maschinen bedienst oder andere riskante Tätigkeiten ausübst

SCHÜTZE KINDER UND JUGENDLICHE:

- ✦ Kein Cannabiskonsum während Schwangerschaft oder Stillzeit
- ✦ Kinder und Jugendliche vor Passivrauch schützen
- ✦ Cannabisprodukte immer ausserhalb der Reichweite von Kindern und Jugendlichen aufbewahren

VERMEIDE FOLGENDES BEIM CANNABISKONSUM:

- ✦ Beimischen von Tabak
- ✦ Mischkonsum mit Alkohol, anderen Drogen oder Medikamenten
- ✦ Cannabisprodukte, deren Inhaltsstoffe oder Herkunft du nicht genau kennst





BEWUSST KONSUMIEREN: RISIKEN REDUZIEREN

- Konsumhäufigkeit begrenzen und ein Konsumtagebuch führen
- Regelmässige Konsumpausen von mindestens einer Woche einlegen
- Cannabisprodukte mit weniger THC und mehr CBD wählen
- Mit einer niedrigen Dosis beginnen und diese langsam steigern („Start low – go slow“)
- Vaporizer und/oder orale Cannabisprodukte dem Rauchen vorziehen
- Bei oraler Einnahme von Cannabisprodukten (Edibles/Tinkturen) die verzögerte und langanhaltende Wirkung beachten
- Beim Rauchen von Joints Aktivkohlefilter verwenden und auf Kartonfilter verzichten

GUT ZU WISSEN

VAPORIZER STATT JOINTS

Die Verwendung eines Vaporizers/ Vape Pens reduziert die Einatmung von schädlichem Rauch und Teer, die beim Verbrennen von Cannabisprodukten im Joint entstehen.

Vaporizer/Vape Pens erhitzen Cannabisprodukte auf eine niedrigere Temperatur, wodurch die gewünschten Wirkstoffe freigesetzt werden, ohne dass Verbrennungsmaterial entsteht.

Vaporizer/Vape Pens schonen im Unterschied zum Joint die Lunge erheblich und bieten zusätzlich eine diskretere und effizientere Konsumform.



GUT ZU WISSEN

EDIBLES UND TINKTUREN

Essbare Cannabisprodukte (Edibles) und Tinkturen bieten eine rauchfreie Konsumform, welche die Lunge schont und eine gleichmässige Dosierung ermöglicht.

Es ist wichtig, mit einer tiefen Dosis zu beginnen und auf die verzögerte Wirkung der oralen Einnahme von Cannabis zu achten (bis zu 2 Std.), um eine Überdosierung zu vermeiden.

Da die Wirkung von Edibles und Tinkturen länger anhält, ist es ratsam, vorsichtig mit der Einnahme weiterer Dosen zu sein.



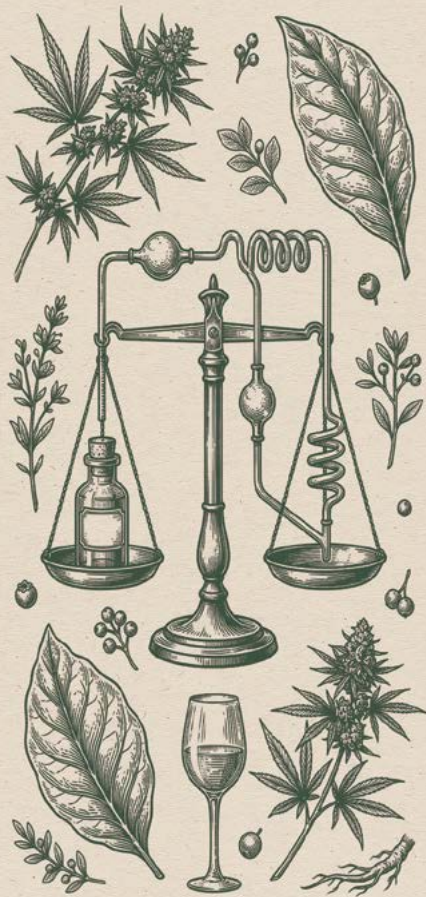
GUT ZU WISSEN

DOSIERUNG UND TOLERANZ

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Cannabis, daher ist es wichtig, seine eigene Toleranz zu kennen und die Dosierung entsprechend anzupassen.

Eine schrittweise Erhöhung der Dosis hilft, die gewünschte Wirkung zu finden, ohne die Nebenwirkungen zu verstärken.

Achte genau darauf, wie dein Körper auf unterschiedliche Cannabisprodukte, Dosierungen und Konsumformen reagiert, um den Konsum besser zu steuern.



GUT ZU WISSEN

GESUNDHEITSRISIKEN DES MISCHKONSUMS

Der Mischkonsum von Cannabis und Tabak erhöht das Risiko für Lungen- sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich. Tabak enthält zahlreiche schädliche Inhaltsstoffe, die das Krebsrisiko und die allgemeinen Gesundheitsrisiken erhöhen. Reiner Cannabiskonsum ohne Tabak kann diese Risiken verringern.

Der Mischkonsum von Cannabis mit Alkohol oder anderen Drogen kann zu unvorhersehbaren und riskanten Wechselwirkungen führen. Je nach Substanz können sich die jeweiligen Effekte verstärken oder abschwächen, und es kann rasch zu einer psychischen Überforderung bis hin zu einer Überdosierung kommen.

INTERAKTIONEN MIT MEDIKAMENTEN

Cannabis kann mit verschiedenen Medikamenten interagieren und deren Wirkung verstärken oder abschwächen.

Informiere dich über mögliche riskante Wechselwirkungen und sprich mit deinem Arzt/deiner Ärztin, falls du regelmässig Medikamente einnimmst.

GUT ZU WISSEN

CANNABIS IM STRASSENVERKEHR

Das Fahren unter Einfluss von Cannabis ist gefährlich und illegal, da die Reaktionszeit und die Aufmerksamkeit erheblich beeinträchtigt werden.

Nutze öffentliche Verkehrsmittel oder Fahrdienste, wenn du Cannabis konsumiert hast.

Warte nach dem Konsum von Cannabis mindestens sechs Stunden, bevor du ein Fahrzeug führst, und sei dir sicher, dass du wieder fahrfähig bist.

Nach dem Konsum von Edibles/Tinkturen kann es aufgrund der längeren Wirkdauer bis zu 12 Stunden dauern, bis du wieder fahrfähig bist.

THC ist lange in Blut und Urin nachweisbar. Bei regelmässigem Cannabiskonsum kann auch nach längerem Unterbruch noch eine THC-Konzentration nachgewiesen werden, die höher als die gesetzliche Limite ist.



GUT ZU WISSEN

CANNABIS UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Einige Menschen nutzen Cannabis zur Entspannung und Stressreduktion. Ein übermässiger Konsum kann sich jedoch kontraproduktiv auswirken und zu einer Abhängigkeit führen.

Achte daher darauf, Cannabis nicht als einzige Bewältigungsmethode zu verwenden, und ergänze diese mit anderen stressreduzierenden Aktivitäten wie Sport, Aufenthalte in der Natur, Atemübungen, Meditation etc.

Ein unregelmässiger und gezielt eingesetzter Cannabiskonsum kann helfen, Stress auf unproblematische Weise zu reduzieren, ohne in Abhängigkeit zu geraten.

GUT ZU WISSEN

CANNABIS ABHÄNGIGKEIT

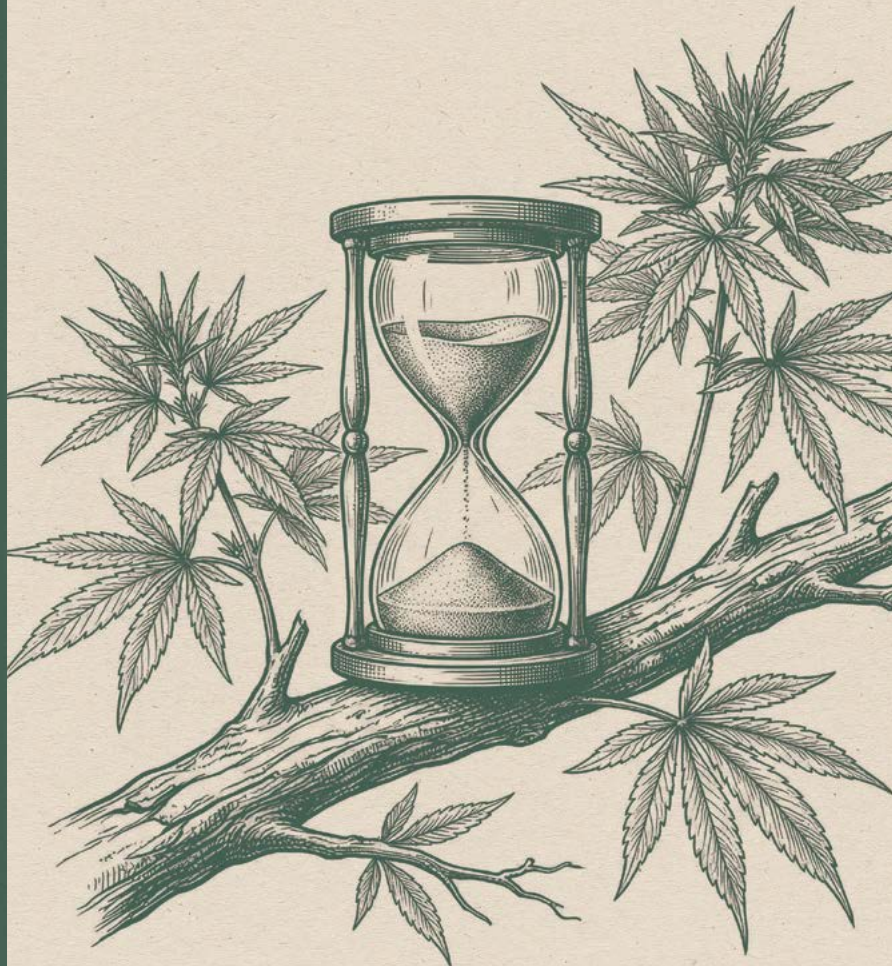
Bei regelmässigem Cannabiskonsum besteht das Risiko einer psychischen Abhängigkeit mit leichten körperlichen Entzugerscheinungen.

Um einer Abhängigkeit vorzubeugen, solltest du nur unregelmässig konsumieren und regelmässig längere Konsumpausen einlegen.

Das Führen eines Konsumtagebuchs kann dir dabei helfen, die Konsumhäufigkeit und -menge besser zu steuern.

Frühzeitig Unterstützung zu suchen, kann dir helfen, ein ungesundes Konsumverhalten rechtzeitig zu erkennen und gegenzusteuern.

Es gibt zahlreiche professionelle Beratungs- und Therapieangebote, die auf den Umgang mit Cannabis spezialisiert sind.



GUT ZU WISSEN

UMGANG MIT ENTZUGSERSCHEINUNGEN

Entzugerscheinungen können bei regelmässigem oder hochdosiertem Cannabiskonsum auftreten und umfassen Symptome wie Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, Schweissausbrüche, Hitze- und Kälteschauer sowie Reizbarkeit.

Eine schrittweise Reduktion der Dosis und eine gesunde Lebensweise können helfen, diese Symptome zu lindern.

Auch professionelle Unterstützung und Beratung können wertvolle Hilfe bieten.



GUT ZU WISSEN

RISIKEN DES FRÜHEN KONSUMBEGINNS

Der Konsum von Cannabis in der Jugend ist mit einem erhöhten Risiko für psychische Gesundheitsprobleme wie Angststörungen, Depressionen und Psychosen verbunden. Da die Hirnentwicklung erst ungefähr mit 25 Jahren abgeschlossen ist, reagiert das jugendliche Gehirn besonders sensibel auf psychoaktive Substanzen.

Jugendliche, die regelmässig konsumieren, haben ein höheres Risiko, Psychosen oder andere psychische Störungen zu entwickeln. Bei bestehender genetischer Veranlagung kann der Konsum zudem das Auftreten einer Schizophrenie früher auslösen.

Psychische Gesundheitsprobleme, die durch Cannabiskonsum in der Jugend ausgelöst oder verschärft werden, können die Lebensqualität sowie die soziale und berufliche Integration erheblich beeinträchtigen.

WICHTIGE KONTAKTE

Wo findest du weitere Informationen und Beratung?

SWISS CANNABIS RESEARCH

Wir initiieren und begleiten unabhängige Forschung zu Cannabis und vermitteln wissenschaftlich fundiertes Wissen. Unser Ziel ist eine Regulierung, die Gesundheit, Verantwortung und Aufklärung in den Mittelpunkt stellt.

Wir fördern Prävention und Safer Use, um Konsumrisiken zu reduzieren und Menschen bei einem verantwortungsvollen Umgang mit Cannabis zu unterstützen.

+41 43 495 00 50

support@pilotversuche.ch

www.pilotversuche.ch

info@swisscannabis-research.ch

www.swisscannabis-research.ch

ARUD ZÜRICH

Die Arud bietet individuelle Unterstützung und Behandlung bei allen Abhängigkeitserkrankungen – zieloffen und unvoreingenommen. Für die Verbesserung der psychischen und körperlichen Gesundheit stehen Spezialist:innen aus verschiedenen Fachbereichen zur Seite.

+41 58 360 50 00

support@pilotversuche.ch

www.arud.ch

DROGENINFORMATIONSZENTRUM (DIZ) – ZÜRICH

Das DIZ Zürich informiert neutral über psychoaktive Substanzen und deren Risiken und bietet anonyme, kostenlose Beratung und Drug Checking an.

+41 44 415 76 40

diz@zuerich.ch

www.saferparty.ch

SUCHTPRÄVENTIONSSTELLE DER STADT ZÜRICH

„Risiko-Check“ – Zusammen mit einer Fachperson der Suchtpräventionsstelle kannst du kostenlos und anonym deinen Konsum einschätzen.

+41 44 412 83 30

<https://www.stadt-zuerich.ch/de/gesundheitsfoerderung-und-praevention/suchtpraevention.html>

SUCHTFACHSTELLE ZÜRICH

Beratung und passende Therapieangebote bei Suchtproblemen.

+41 43 444 77 00

info@suchtfachstelle.ch

www.suchtfachstelle.ch

SAFEZONE

Kostenlose & anonyme Online-Beratung inkl. Selbsttests und Community-Austausch zu Konsum und Sucht.

www.safezone.ch/de

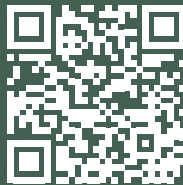


WIR SIND FÜR DICH DA

Du hast Fragen zur Studie?
Du hast Fragen zu den Voraussetzungen?
Oder brauchst Du Unterstützung?

Melde Dich gerne bei uns!

+41 43 495 00 50
support@pilotversuche.ch



swisscannabis-research.ch