

«Züri Can – Cannabis mit Verantwortung»



# Safer Use für Studien- teilnehmende

Infos & Tipps für einen risikoarmen  
Cannabiskonsum



Stadt Zürich



Psychiatrische  
Universitätsklinik Zürich



Universität  
Zürich <sup>UZH</sup>



Liebe\*r Studienteilnehmer\*in

Der Konsum von Cannabis ist mit gewissen Risiken für Ihre Gesundheit und die Gesundheit Ihres Umfelds verbunden.

Wir möchten Ihnen deshalb mit dieser Broschüre die wichtigsten Infos und Tipps für einen risikoarmen Konsum mitgeben.

Die Angaben in dieser Broschüre richten sich an Studienteilnehmende des Stadtzürcher Pilotprojekts «Züri Can – Cannabis mit Verantwortung», die Zugang zu kontrollierten Cannabisprodukten haben.



# Themen

## **Produktqualität:**

Wie beeinflusst das Cannabisprodukt  
mein Risiko? 6

## **Individuelle Voraussetzungen:**

Wie ist mein persönliches Risiko? 8

## **Menge und Häufigkeit:**

Wie viel und wie oft ist noch risikoarm? 9

## **Konsumformen:**

Wodurch unterscheiden sich Joints,  
Vaporizer & Co.? 10

## **Situationsangepasster Konsum:**

Wo und wann sollte ich nicht konsumieren? 12

## **Rechtliche Vorgaben:**

Was gilt für mich als Studienteilnehmer\*in? 13

## **Adressen:**

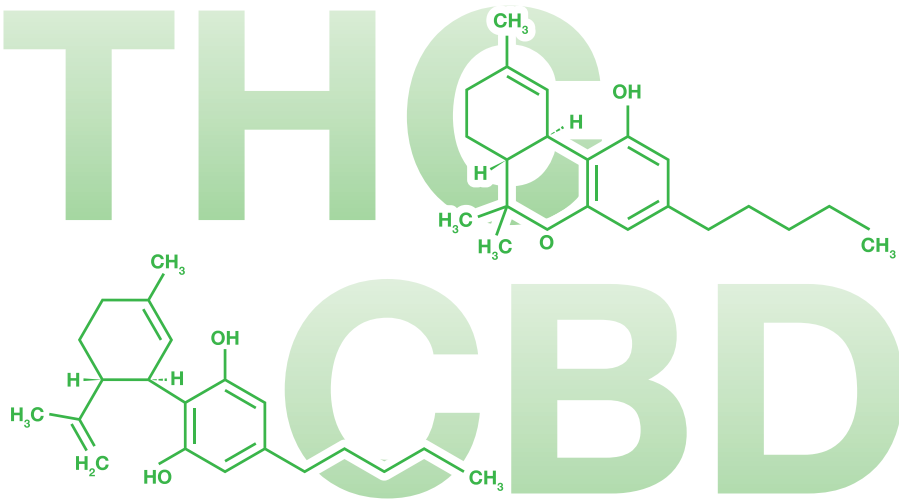
Wo finde ich weitere Informationen  
und Beratung? 14

## Produktqualität:

# Wie beeinflusst das Cannabisprodukt mein Risiko?

Als Studienteilnehmer\*in bei «Züri Can – Cannabis mit Verantwortung» haben Sie Zugang zu kontrollierten Cannabisprodukten in Schweizer Bioqualität. Im Gegensatz zu Produkten vom Schwarzmarkt sind diese garantiert frei von schädlichen Verunreinigungen wie Pflanzenschutzmitteln, Streckmitteln, Schimmel oder synthetischen Cannabinoiden. Zudem sind die zwei wichtigsten aktiven Inhaltsstoffe THC und CBD für jedes Produkt klar deklariert, was grössere Sicherheit bei der Dosierung bietet.

Die für die Pilotstudie verfügbaren Cannabisprodukte reduzieren damit die gesundheitlichen Risiken im Vergleich zu Schwarzmarktprodukten deutlich. Trotzdem gibt es auch innerhalb der Pilotstudie unterschiedlich riskante Produkte. Dies liegt vor allem am Verhältnis von THC und CBD.



## THC und CBD

Während (hochdosiertes) THC das Auftreten von Psychosen und Ängsten begünstigen kann, belegen verschiedene Studien, dass CBD als «natürlicher Gegenspieler» von THC diesen unerwünschten Effekten entgegenwirkt. Während auf dem Schwarzmarkt einseitig auf hohen THC-Gehalt gezüchtete Sorten dominieren (viel THC, kaum CBD), sind im Rahmen von «Züri Can» auch ausgewogene Sorten verfügbar – bis hin zu Produkten, die mehr CBD als THC enthalten.

Natürlich sind nicht alleine THC- und CBD-Gehalt für die Wirkung eines Cannabisprodukts verantwortlich. Auch über 100 andere Cannabinoide, Terpene und Flavonoide haben Einfluss auf Geschmack und Rauscherleben. Manche Sorten werden als eher aktivierend, andere als beruhigend empfunden. Zudem unterscheidet sich auch die Wirkung von Haschisch gegenüber der von Blüten. Testen Sie die verschiedenen Produkte der Studie und finden Sie heraus, welches für Sie in welcher Situation das verträglichste ist. Tauschen Sie Ihre Erfahrungen auch mit anderen Studienteilnehmenden aus.

## Safer-Use-Tipps

- Konsumieren Sie ausschliesslich Studiencannabis mit sicherer Herkunft und Deklaration der Inhaltsstoffe.
- Achten Sie auf ein ausgewogenes Verhältnis von THC und CBD.
- Verzichten Sie je nach Konsumsituation und Ihrer Verfassung auf Cannabis mit hohem THC-Gehalt.

## Individuelle Voraussetzungen:

# Wie ist mein persönliches Risiko?

Menschen reagieren unterschiedlich sensibel auf Cannabis. Dies kann erblich bedingt sein, hängt aber auch vom Alter, den psychischen und physischen Vorbelastungen, den bereits vorhandenen Erfahrungen mit Cannabis und der aktuellen Verfassung («Set») ab.

Untersuchungen belegen, dass Cannabis die Hirnentwicklung beeinträchtigen kann. Dieses Risiko ist vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis ca. 25 Jahre hoch. Personen mit einer Vorerkrankung wie z.B. Asthma, COPD oder Herzbeschwerden, oder mit psychischen Belastungen wie Angststörungen, Depressionen oder Psychosen sollten besonders vorsichtig mit Cannabis umgehen oder ganz auf den Konsum verzichten.

## Persönliche Risiken verringern

In die Pilotstudie «Züri Can – Cannabis mit Verantwortung» wurden keine Teilnehmenden aufgenommen, die minderjährig sind oder relevante physische oder psychische Vorbelastungen aufweisen. Aber auch als Studienteilnehmer\*in können Sie Ihre persönlichen Risiken verringern. Verzichten Sie auf Cannabis, wenn Sie sich körperlich oder psychisch nicht wohlfühlen. Auch wenn Sie unter dem Einfluss anderer Substanzen – dazu gehören auch Alkohol oder Medikamente – stehen, sollten Sie kein Cannabis konsumieren.

Noch wenig erforscht sind die Auswirkungen von Cannabis auf ungeborene Kinder und Babys. Verzichten Sie während Schwangerschaft und Stillzeit ganz auf Cannabis.

## Safer-Use-Tipps

- Konsumieren Sie nur, wenn Sie sich gut fühlen.
- Verzichten Sie bei psychischen Beschwerden auf Cannabis.
- Konsumieren Sie Cannabis nicht zusammen mit Alkohol, anderen Drogen oder Medikamenten.
- Verwenden Sie während Schwangerschaft oder Stillzeit kein Cannabis.



## Menge und Häufigkeit:

# Wie viel und wie oft ist noch risikoarm?

Ein risikoarmer Umgang mit Cannabis bedeutet, gelegentlich und nicht täglich zu konsumieren. Hohe Dosierungen bergen zudem grössere Risiken als tiefe.

Bei den Schweizer Pilotversuchen zur kontrollierten Abgabe von Cannabis ist die Bezugsmenge pro Teilnehmer\*in auf maximal 10 g THC pro Monat begrenzt. Dies entspricht 50 g eines Cannabisprodukts mit 20% THC oder 100 g eines Produkts mit 10% THC. Dies ist eine monatliche Konsummenge, die nicht mehr als risikoarm bezeichnet werden kann. Konsumieren Sie deutlich weniger als die maximal mögliche Bezugsmenge.

Wenn Sie feststellen, dass Ihre Konsummenge und/oder –häufigkeit zugenommen hat, ist dies ein deutliches Zeichen dafür, dass Ihre Toleranz gegenüber Cannabis gestiegen ist. Möglicherweise haben Sie eine Abhängigkeit entwickelt. Überlegen Sie sich, eine Konsumpause von mindestens einer Woche einzulegen, um danach wieder mit geringerer Dosis die gewünschten Effekte zu erzielen.



## Safer-Use-Tipps

- Halten Sie Konsummenge und –häufigkeit gering.
- Konsumieren Sie nicht täglich Cannabis.
- Halten Sie regelmässig Konsumpausen von mindestens einer Woche ein.
- Führen Sie allenfalls ein Konsumtagebuch, um Ihren Konsum im Griff zu behalten.

## **Konsumformen:**

# Wodurch unterscheiden sich Joints, Vaporizer & Co.?

## **Klassischer Joint**

Die meistverbreitete Konsumform ist auch die schädlichste: Cannabis mit Tabak gemischt und in einem Joint mit einem «Filter» aus gerolltem Karton geraucht. Viele Konsumierende inhalieren den Rauch zudem sehr tief und lange. Ein solcher Joint belastet die Atemwege viel stärker als eine handelsübliche Zigarette – und das inhalierte Nikotin hat ein sehr starkes Suchtpotential.

## **Vaporizer**

Deutlich weniger riskant ist der Konsum von Cannabis, das nicht verbrannt, sondern bloss erhitzt wird. Benutzen Sie dafür einen Vaporizer (Verdampfer). Passen Sie dafür die Dosis an, verdampftes Cannabis wirkt deutlich stärker als verbranntes.

## **Filter**

Falls Sie auf das Verbrennen (Rauchen) von Cannabis nicht verzichten wollen, verwenden Sie einen wirkungsvollen Filter. Aktivkohlefilter filtern einen bedeutenden Teil der Schadstoffe (je nach Schadstoff unterschiedlich), lassen aber THC oder CBD fast ungehindert passieren.

## **Inhalieren**

Verzichten Sie beim Rauchen auf sehr tiefes und langes Inhalieren. Das meiste THC wird sehr schnell von den oberen Atemwegen aufgenommen. Bleibt der Rauch länger in der Lunge, werden v.a. Schadstoffe stärker aufgenommen (und es entsteht ein Sauerstoffmangel, der z.T. als «High» interpretiert wird).

## Tabak

Auch der Verzicht auf Tabak und damit Nikotin hilft, die Risiken des Cannabis-Konsums zu verringern. Konsumieren Sie Cannabis pur oder verwenden Sie eines der erhältlichen Tabakersatzprodukte («Knaster») aus Kräutern ohne Nikotin (z.B. Damiana, Kamille, Eibisch- oder Himbeerblätter) oder auch CBD-Cannabis.

## Edibles

Eine Konsumform, welche die Atemwege gänzlich schont, ist die orale Einnahme. Es gibt viele Rezepte für Edibles wie z.B. «Cookies», die berücksichtigen, dass Cannabinoide besser aufgenommen werden, wenn sie mit Fett gemischt wurden. Allerdings entstehen durch die orale Einnahme auch neue Risiken: Durch den langsameren Wirkungseintritt (bis 90 Minuten) steigt die Gefahr von Überdosierungen und auch die lange Wirkdauer von bis zu acht Stunden kann zu Problemen führen. Je nach Zubereitungsart (Temperatur, Dauer) kann die Wirkung mal stärker, mal schwächer ausfallen. Unerfahrene Konsumierende sollten erste Erfahrungen mit einer Dosis von maximal 10 mg THC (d.h. 0,1 g eines Cannabisproduktes mit 10 % THC) sammeln. Mehr als 20 mg THC führen auch bei erfahrenen Konsumierenden zu einem starken, langanhaltenden Rausch.

## Safer-Use-Tipps

- Bevorzugen Sie Alternativen zum Rauchen (Vaporizer).
- Wenn Sie rauchen, inhalieren Sie nicht zu tief und lange.
- Verwenden Sie einen effektiven Filter (Aktivkohle).
- Wählen Sie nikotinfreie Tabakersatzprodukte.
- Dosieren Sie bei oraler Einnahme niedrig und warten Sie den Wirkungseintritt ab.

## Situationsangepasster Konsum:

# Wo und wann sollte ich nicht konsumieren?

Auch die Situation, in der Cannabis konsumiert wird («Setting»), hat Auswirkungen auf die Risiken – denn der Konsum schränkt vor allem die psychische, aber auch die körperliche Leistungsfähigkeit stark ein. Verzichten Sie auf Cannabis, wenn Sie danach noch Leistung erbringen oder Verantwortung tragen müssen. Konsumieren Sie nur an Orten, an denen Sie sich sicher und mit Menschen, mit denen Sie sich wohl fühlen. Damit vermindern Sie das Risiko von Angstzuständen («Paranoia»). Konsumieren Sie nicht, wenn Kinder und Jugendliche anwesend sind. Cannabis kann Ihre Konzentration im Strassenverkehr beeinträchtigen. Nehmen Sie kein Cannabis zu sich, bevor Sie ein Fahrzeug lenken.

## Safer-Use-Tipps

- Konsumieren Sie nur in der Freizeit, an einem sicheren, ungestörten Ort und in Gegenwart von Menschen, denen Sie vertrauen.
- Verzichten Sie auf Cannabis vor oder während der Arbeit/Schule.
- Konsumieren Sie kein Cannabis, wenn Sie Maschinen bedienen, ein Fahrzeug lenken, Sport treiben oder eine andere gefährliche Tätigkeit ausüben.

## Rechtliche Vorgaben:

# Was gilt für mich als Studienteilnehmer\*in?

Als Studienteilnehmer\*in können Sie das Risiko von Problemen mit Polizei und Justiz vermeiden, weil Sie während der Studiendauer legal Cannabis kaufen und konsumieren können. Allerdings gelten dafür einige rechtliche Rahmenbedingungen.

Verboten ist auch für Studienteilnehmende der Konsum im öffentlich zugänglichen Raum oder an Orten, wo andere Personen zu Passivraucher\*innen werden. Dies gilt insbesondere für den Konsum in der Gegenwart von Kindern und Jugendlichen. Die Weitergabe von Studiencannabis ist verboten und kann nicht nur mit Studienausschluss sanktioniert, sondern auch strafrechtlich geahndet werden. Zudem gelten für Studienteilnehmende die Strassenverkehrsgesetze unverändert. Der Grenzwert für THC im Strassenverkehr ist so niedrig, dass alle Cannabiskonsumierenden riskieren, den Führerausweis zu verlieren, auch noch lange nach dem Konsum.

Sorgen Sie für eine sichere Aufbewahrung Ihrer Cannabisprodukte, insbesondere ausser Reichweite von Kindern und Haustieren. Vernichten Sie leere Cannabisverpackungen sachgerecht, um deren Missbrauch durch andere zu verhindern. Der QR-Code auf der Verpackung erlaubt Rückschlüsse auf den\*die ursprüngliche\*n Käufer\*in.

Vorbehalten sind weitere Gesetzesnormen, die den Konsum von Cannabis verbieten. So ist es z.B. durch das Unfallversicherungsgesetz verboten, während der Arbeit berauscht zu sein und damit sich selbst und andere zu gefährden.

## Safer-Use-Tipps

- Konsumieren Sie nicht im öffentlichen Raum und in Gegenwart von Kindern oder Jugendlichen.
- Geben Sie kein Cannabis an Andere weiter.
- Bewahren Sie Ihre Cannabisprodukte an einem sicheren Ort ausser Reichweite von anderen Personen oder Haustieren auf.
- Nehmen Sie unter Einfluss von Cannabis nicht am Strassenverkehr teil. Konsumieren Sie nicht vor oder während der Arbeit.

## Adressen:

# Wo finde ich weitere Informationen und Beratung?

## Websites zum Thema risikoarmer Umgang mit Cannabis

Wenn Sie mehr Informationen zu einem risikoarmen Umgang mit Cannabis wünschen, empfehlen wir die folgenden Websites:

- [saferparty.ch](http://saferparty.ch)
- [know-drugs.ch](http://know-drugs.ch)

## Beratung zum persönlichen Konsum

Falls Sie Beratung zu Ihrem persönlichen Konsum wünschen, wenden Sie sich an Ihre Bezugsstelle (Apotheke, Social Club oder Drogeninformationszentrum DIZ) oder an eine der folgenden Fachstellen:

### Ärztliche Ansprechperson der Studie «Züri Can – Cannabis mit Verantwortung»:

Medizinische Beratung zu allen gesundheitlichen Fragen, die im Zusammenhang mit Cannabiskonsum stehen. Für Studienteilnehmende kostenlos. Mo–Fr 8–12 und 13–17 Uhr unter **079 718 06 84**.

### Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich:

«Risiko Check», Standortbestimmung zum Umgang mit Suchtmitteln. Ein bis zwei kostenlose Sitzungen. Anmeldung über [stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://stadt-zuerich.ch/suchtpraevention) oder **044 412 83 30**.

### Drogeninformationszentrum (DIZ):

Anonyme, neutrale und kostenlose Beratungen rund um Fragen zu Ihrem Substanzkonsum. Mehr Informationen unter [saferparty.ch](http://saferparty.ch) oder per E-Mail unter [diz@zuerich.ch](mailto:diz@zuerich.ch).

## Unterstützung bei der Reduktion des Cannabiskonsums

Wenn Sie Ihren Cannabiskonsum reduzieren oder ganz einstellen möchten, empfehlen wir die folgenden Angebote:

### **Suchtfachstelle Zürich:**

Information und Beratung rund ums Thema Sucht für Betroffene und Nahestehende. Erstgespräch kostenlos, bis zum 24. Lebensjahr sind auch alle weiteren Leistungen kostenlos. Anmeldung über

**suchtfachstelle.zuerich** oder  
**043 444 77 00**.

### **Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich:**

**044 205 58 00** bzw. **zae@pukzh.ch** oder über die ärztliche Ansprechperson der Studie «Züri Can – Cannabis mit Verantwortung» (siehe *Beratung zum persönlichen Konsum*).

### **canreduce.ch:**

Webbasiertes Programm des Schweizer Instituts für Sucht- und Gesundheitsforschung zur Reduktion des Cannabiskonsums.

### **safezone.ch:**

Online-Plattform für Suchtberatung, anonym und kostenlos.

Diese Broschüre richtet sich an Teilnehmende der Studie «Züri Can – Cannabis mit Verantwortung». Das Pilotprojekt der Stadt Zürich und der Universität Zürich erforscht unterschiedliche Modelle des regulierten Cannabisbezugs und deren Auswirkungen auf die Gesundheit der Konsumierenden.

#### **Impressum**

Die Broschüre wurde von der Projektgruppe von «Züri Can – Cannabis mit Verantwortung» entwickelt.

#### **Herausgeberin**

Stadt Zürich  
Gesundheitsdienste  
Züri Can – Cannabis mit Verantwortung  
Eggbühlstrasse 23  
8050 Zürich

T +41 44 412 13 16  
info-cannabis@zuerich.ch

Gestaltung: Stadt Zürich, Züriblau  
Erscheinungsdatum: August 2023  
Auflage: 3500



[stadt-zuerich.ch/  
cannabisprojekt](https://stadt-zuerich.ch/cannabisprojekt)