



Elterninfo Cannabis

> Liebe Eltern,

Der Konsum von Cannabis, „Kiffen“ genannt, ist in Deutschland weit verbreitet. Aber was ist eigentlich erlaubt und was ist verboten? Warum ist Cannabis für Jugendliche besonders riskant und wie können Sie mit Ihrem Kind darüber ins Gespräch kommen?

Mit dieser Broschüre richtet sich das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG) an Eltern, die Fragen zum Thema Cannabis haben. Informieren Sie sich über Cannabisprodukte und Konsumformen, die Wirkung von Cannabis sowie die gesundheitlichen Risiken.

Darüber hinaus finden Sie in dieser Broschüre Tipps und Hinweise, wie Sie sich als Eltern verhalten können, wenn Ihr Kind kiffet und wo Sie weitere Informationen sowie professionelle Unterstützungsangebote finden.



Auf **www.cannabispraevention.de**
finden Sie eine FAQ-Sammlung
zu häufigen Fragen rund um Cannabis.



> Inhalt

- 4 Das Wichtigste in Kürze
- 6 Dope, Shit, Hasch & Co:
Was ist eigentlich Cannabis?
- 8 Joints, Vapes, Dabs & Edibles:
Wie wird Cannabis konsumiert?
- 10 Das Cannabisgesetz:
Was ist erlaubt und was nicht?
- 12 Ich mache mir Sorgen –
Kifft mein Kind?
- 14 Über Cannabis reden:
Tipps für ein Elterngespräch
- 18 Was passiert, wenn mein Kind beim
Kiffen erwischt wurde?
- 20 Welche Angebote gibt es
für Jugendliche, Fachkräfte und Eltern?
- 21 Wo finde ich Hilfe?
Beratung und Betreuung
- 22 Hätten Sie's gewusst?
Testen Sie Ihr Wissen



> Das Wichtigste in Kürze

Jugendliche sind neugierig und testen ihre Grenzen aus. Dazu gehören auch verbotene Dinge wie zum Beispiel der Konsum von Drogen. Besonders verbreitet ist Cannabis bei jungen Erwachsenen. Bei Jugendlichen ist Cannabiskonsum eher die Ausnahme. Studien zu Folge haben rund 90% der Jugendlichen im Alter von 12-17 Jahren noch nie Cannabis konsumiert.

Oft bleibt es dabei, dass Jugendliche Cannabis nur probieren. Nur ca. 10% der regelmäßig konsumierenden Jugendlichen entwickeln eine Abhängigkeit. Trotzdem sollten Sie die Sache ernst nehmen. Für Eltern ist es wichtig, sich über Cannabis zu informieren und mit ihrem Kind darüber zu sprechen. Denn besonders für junge Menschen ist der Konsum von Cannabis riskant und wird auch weiterhin für Minderjährige verboten bleiben.

Das Jugendalter ist eine Phase der Entwicklung. Der Hormonstoffwechsel verändert sich und im Gehirn finden wichtige Reifeprozesse statt. Der Konsum von Cannabis kann diese empfindlichen Prozesse stören.

Cannabis wirkt berauschend und beeinträchtigt das Konzentrations- und Reaktionsvermögen. Das bedeutet, dass Informationen im Rauschzustand langsamer verarbeitet werden.





Die individuelle Wirkung von Cannabis kann sehr unterschiedlich sein: Von euphorischen Gefühlen bis zu lähmender Trägheit oder Angst und Panik. Manche spüren nichts, anderen wird einfach nur schlecht. Wie Cannabis im Einzelfall wirkt, hängt von ganz unterschiedlichen Faktoren ab, zum Beispiel dem Wirkstoffgehalt, der Dosis, der aktuellen Stimmung oder der psychischen Verfassung.



Langfristiger Cannabiskonsum ist mit psychischen, sozialen und körperlichen Risiken verbunden. Wer regelmäßig Cannabis konsumiert, kann abhängig werden.

Besonders riskant ist der Mischkonsum, das bedeutet, wenn zusätzlich zu Cannabis noch andere Rauschmittel genommen werden, zum Beispiel Alkohol. Die Kombination verschiedener Substanzen birgt unvorhersehbare körperliche Reaktionen.

Die langfristigen Folgen des Cannabiskonsums werden in verschiedenen Studien kontrovers diskutiert und weiter erforscht.

Auf der Webseite
www.infos-cannabis.de
finden Sie eine Übersicht
**cannabisbezogener
Beratungsangebote.**



> Dope, Shit, Hasch & Co: Was ist eigentlich Cannabis?



Cannabis ist der lateinische Name der Hanfpflanze. Als Nutz- und Heilpflanze ist Hanf seit mehreren tausend Jahren bekannt. Es gibt verschiedene Hanfsorten und aus den Pflanzenteilen werden unterschiedliche Produkte hergestellt, zum Beispiel Textilien oder Speiseöl.

Die weibliche Cannabispflanze hat eine besondere Eigenschaft: die Wirkung als Rauschmittel durch den Wirkstoff **THC (Tetrahydrocannabinol)**. Je höher der THC-Gehalt, desto stärker ist der Rausch – und desto größer sind die gesundheitlichen Risiken.

Ein weiterer wichtiger Wirkstoff in Cannabis ist das **CBD (Cannabidiol)**. CBD wird eine beruhigende Wirkung zugesprochen und es wirkt nicht berauschend.

Haschisch (kurz: „Hasch“; ugs. „Dope“, „Shit“) ist das zu braunen, harten Platten gepresste Harz weiblicher Hanfblüten. Der Wirkstoffgehalt an THC liegt bei 11 bis 19 Prozent*, maximal 30 Prozent*.

Marihuana (ugs. „Gras“, „Weed“) bezeichnet die getrockneten Pflanzenteile – meist Blüten – der weiblichen Cannabispflanze, die zerkleinert werden. Der Wirkstoffgehalt an THC liegt bei 7 bis 11 Prozent*, manche Treibhauszüchtungen enthalten 20 Prozent* und mehr.

Haschischöl ist ein dickflüssiger, stark konzentrierter Extrakt aus dem Harz weiblicher Hanfblüten, der eher selten verwendet wird. Der THC-Gehalt liegt bei 50 Prozent*, teilweise über 70 Prozent*.

*je nach Sorte, Anbaubedingungen und Extraktionsmethode



Streckmittel: Teilweise sind Cannabisprodukte im Umlauf, denen Gewürze, Sand, Zucker, Haarspray, Schuhcreme oder sogar gemahlenes Glas beigemischt sind. Im Haschisch kann sich gefährliches Plastik befinden, aber auch Gummi, Wachs oder tierisches Fett. Insbesondere im Haschisch ist es quasi unmöglich, Streckmittel mit dem bloßen Auge oder der Lupe zu erkennen. Manche dieser Streckmittel erzeugen beim Verbrennen giftige Dämpfe und verursachen beim Einnehmen starke Beschwerden. Zudem ist die Dosierung unberechenbar. Streckmittel werden zum Beispiel hinzugefügt, um das Gewicht der „Verkaufsware“ zu erhöhen.

Überdosierungen bei Cannabis können zu Übelkeit sowie zu Angst- und Panikzuständen führen. Meist sind unerfahrene Konsument*innen davon betroffen. Wenn die Wirkung nachlässt, klingen auch die Symptome in der Regel wieder ab. Der THC-Gehalt von Cannabisprodukten ist in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen – und damit die Gefahr einer Überdosierung. Die ist sogar noch höher, wenn Cannabis gegessen oder getrunken wird, weil die Wirkung dann zeitversetzt eintritt.

Risiken: Es gibt Hinweise darauf, dass Cannabis mit dem Ausbruch von psychischen Störungen (z.B. Schizophrenie, Psychosen) in Zusammenhang steht, insbesondere bei einer entsprechenden genetischen Veranlagung. Bei langfristigem, häufigen Gebrauch können Aktivitätsverminderung, Motivations- und Interessenverlust auftreten. Regelmäßiger Cannabiskonsum kann zu einer psychischen Abhängigkeit führen.



> Joints, Vapes, Dabs & Edibles: Wie wird Cannabis konsumiert?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Cannabis zu konsumieren. Die häufigste Konsumform ist das Rauchen als Joint.



Joint oder Spliff nennt man eine selbstgedrehte Zigarette, die Cannabis enthält (beim Spliff gemischt mit Tabak). Das Rauchen wird auch als „Kiffen“ bezeichnet.



Vaporizer sind akkubetriebene Verdampfer, die mit Marihuana befüllt werden können. **Vapes** sind gerade bei Jugendlichen beliebte Einweg-E-Zigaretten, die – auch THC-haltige – Flüssigkeiten (**Liquids**) in verschiedenen Geschmacksrichtungen verdampfen.



Dabs sind konzentrierte Formen von Cannabis, die verdampft und durch eine Wasserpfeife eingeatmet werden. **Dabs** können eine THC-Konzentration von bis zu 80% enthalten.



Shishas oder Bongs sind Wasserpfeifen, mit denen man Rauch inhalieren kann. Eine Bong ist eine Shisha ohne Schlauch.



Als **Edibles** bezeichnet man Speisen oder Getränke, denen Cannabis beigemischt wurde. Das kann in Form von Keksen sein („**Space Cookies**“) aber auch als Gummibärchen oder Tee. Das Risiko einer Überdosierung ist bei dieser Konsumform besonders hoch, weil der Rausch zeitverzögert eintritt.





Vorsicht vor synthetischen Cannabinoiden: Synthetische Cannabinoide sind künstlich hergestellte Substanzen, die meist eine ähnliche, jedoch viel stärkere Wirkung haben als pflanzliches Cannabis. Die genauen Inhaltsstoffe sind unbekannt. Sie werden oft getarnt als harmlose Kräutermischungen („**Spice**“) verkauft. Seit einiger Zeit werden sie auch in anderen Cannabisprodukten festgestellt, ohne, dass dies für Konsumentende äußerlich erkennbar wäre. Der Konsum von synthetischen Cannabinoiden hat oft schwere Nebenwirkungen und kann sogar lebensbedrohliche Folgen haben. Es gibt auch halb-synthetische Cannabinoide, die unter der Abkürzung „HHC“ verkauft werden (Hexahydrocannabinol).

Aktuell werden viele neue Produkte mit dem Inhaltsstoff CBD verkauft, zum Beispiel Aromaöle oder Kosmetika. CBD-Produkten wird eine gesundheitsförderliche Wirkung nachgesagt. Dafür gibt es jedoch bisher kaum wissenschaftliche Belege. **Als Lebensmittel sind CBD-Produkte in Deutschland derzeit nicht zugelassen.**

Auf **www.cannabispraevention.de** finden Sie weitere Informationen über die **verschiedenen Konsumformen von Cannabis.**



> Das Cannabisgesetz: Was ist erlaubt und was nicht?

Mit dem Cannabisgesetz (kurz: CanG) reguliert die Bundesregierung den privaten Eigenanbau durch Erwachsene zum Eigenkonsum sowie den gemeinschaftlichen, nicht-gewerblichen Eigenanbau von Cannabis in Anbauvereinigungen zum Eigenkonsum.

Wichtig ist: Für Jugendliche unter 18 Jahren ist Cannabis verboten, wird aber nicht mehr strafrechtlich verfolgt!

Handlungen, die für Erwachsene strafbar sind, bleiben auch für Jugendliche strafbar (z.B. unerlaubtes Handeltreiben).



Auf der Webseite des
Bundesministeriums für Gesundheit
erfahren Sie Weiteres
über das Cannabisgesetz.



Die Weitergabe von Cannabis an Minderjährige stellt eine Straftat dar und wird von den Strafverfolgungsbehörden entsprechend verfolgt.

Wer Cannabispflanzen zum Eigenkonsum anbaut, hat diese vor dem Zugriff durch Kinder und Jugendliche zu schützen. Dies gilt auch für Cannabis und Cannabissamen.

Durch das CanG ist es Erwachsenen erlaubt, Cannabis in bestimmten Mengen zu besitzen und zu konsumieren. Allerdings bestehen auch hier Einschränkungen: der Konsum in unmittelbarer Nähe von Minderjährigen bleibt verboten und ist auch nicht in der Nähe von Kinder- und Jugendeinrichtungen wie Schulen, Spielplätzen, Sportvereinen, usw. erlaubt.



Auf **www.cannabispraevention.de** finden Sie Näheres zu den **gesetzlichen Vorgaben**.



> Ich mache mir Sorgen – Kifft mein Kind?

Es gibt verschiedene Anzeichen, die auf Cannabiskonsum hindeuten können. Dazu gehören:

- 🌿 Ein krautiger, süßlicher Rauchgeruch
- 🌿 Übertriebene Albernheit, Kichern
- 🌿 Gerötete und/oder geschwollene Augen
- 🌿 Schläfrigkeit, langsame Reaktionen
- 🌿 Auffallende Gesprächigkeit oder Schweigsamkeit
- 🌿 Appetitzunahme
- 🌿 Veränderter Freundeskreis
- 🌿 Interessenverlust

Diese Symptome können jedoch auch andere Ursachen haben. Ziehen Sie keine voreiligen Schlüsse. **Suchen Sie das Gespräch, um die Situation zu klären und herauszufinden, ob die Hinweise wirklich auf den Konsum von Cannabis zurückzuführen sind.**





Sollten Sie mitbekommen, dass Ihr Kind kiffet: Bewahren Sie Ruhe. Wenn Sie Gegenstände des Konsums finden, suchen Sie das Gespräch. Vielleicht wird Ihr Kind nicht begeistert sein, wenn Sie es darauf ansprechen. Doch auch, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter das nicht zugeben möchte: **Ihre Meinung und Ihr Interesse sind wichtig.**

Es gibt ganz unterschiedliche Gründe, warum Jugendliche kiffen. Viele junge Menschen sind neugierig oder wollen etwas Verbotenes austesten. Manche erhoffen sich durch das Kiffen, Teil einer Gruppe zu sein. Und andere wollen einfach nur Spaß und eine „gute Zeit“ haben.



Problematisch kann es werden, wenn Jugendliche zum Joint greifen, weil sie Stress haben oder schlechte Gefühle verdrängen möchten – zum Beispiel, wenn die Situation in der Schule oder der Familie angespannt ist. **Um die Gründe für den Konsum und das Suchtrisiko einschätzen zu können, sollten Sie die gesamte Lebenssituation, die Konsumhäufigkeit und das Alter Ihres Kindes berücksichtigen.**



Auf **www.cannabispraevention.de**
finden Sie Links zu
**digitalen Beratungsangeboten
und Beratungsstellen
in Ihrer Nähe.**

> Über Cannabis reden: Tipps für ein Elterngespräch



Während der Pubertät ist es für Eltern nicht immer leicht, mit ihrem Kind zu reden. Insbesondere dann, wenn es um heikle Themen wie Drogen geht.

Drängen Sie kein Gespräch auf, aber stehen Sie zur Verfügung. Als Eltern sind Sie immer ein wichtiger Orientierungspunkt. **Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind und vertrauen Sie auf Ihre elterliche Erfahrung.**





Viele Jugendlichen erklären ihren Eltern, Cannabis sei harmlos und zum Beispiel weniger schädlich als Alkohol. Ihr eigener Umgang mit Suchtmitteln wie Alkohol, Tabak oder Cannabis wird von Ihrem Kind wahrgenommen. Stellen Sie sich darauf ein, dass dieser im Gespräch hinterfragt wird.

-  Vermitteln Sie Ihrem Kind Fakten.
-  Versuchen Sie, im Dialog ruhig und sachlich zu bleiben.
-  Beschreiben Sie Ihre eigenen Gefühle und Sorgen und geben Sie „Ich-Botschaften“.
-  Ziehen Sie Konsequenzen, wenn Ihr Kind kiffte. Aber ohne Gewalt.
-  Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch.
-  Wenden Sie sich an die Suchtberatung, wenn Sie weitere Unterstützung benötigen.

Bevor Sie das Gespräch suchen, sollten Sie Ihren eigenen Konsum überdenken. Nehmen Sie eine klare Haltung ein und begründen Sie Ihre elterliche Sorge. In einem offenen, ruhigen Gespräch können Argumente ausgetauscht, Regeln besprochen und auch Grenzen gesetzt werden.

Machen Sie deutlich: Ihr Zuhause ist eine cannabisfreie Zone.

Auf **www.cannabispraevention.de**
finden Sie **Argumentationshilfen**
sowie weitere Gesprächs-
und Handlungstipps.



TIPPS

Es gibt einige Tipps, damit ein Gespräch mit Ihrem Kind bestmöglich gelingt:

-  Wählen Sie einen guten Zeitpunkt für das Gespräch. Schaffen Sie eine Gesprächsatmosphäre, in der Ihr Kind auch über Sorgen und Probleme sprechen kann.
-  Sprechen Sie auch über sich selbst und Ihre Sorgen. Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Kind Ihre eigene Sicht und Haltung erklären.
-  Gehen Sie positiv in den Dialog. Legen Sie gemeinsame Ziele fest und bieten Sie weitere Gespräche an, um mit Ihrem Kind in Kontakt zu bleiben.



Nehmen Sie eine klare Haltung ein und legen Sie fest, was zu Hause erlaubt ist und was nicht. Bleiben Sie konsequent, wenn Ihr Kind sich nicht an gemeinsame Absprachen hält. Loben Sie aber auch positive Verhaltensänderungen. Ziel sollte sein, dass Ihr Kind nicht mehr kifft. Auf dem Weg dorthin ist es aber auch ein Erfolg, wenn es weniger kifft.

Dabei sollten Sie immer im Hinterkopf behalten: **Bei den meisten Jugendlichen ist der Cannabiskonsum nur eine vorübergehende Phase.**



> Was passiert, wenn mein Kind beim Kiffen erwischt wurde?

Für Kinder und Jugendliche ist es nach dem Cannabisgesetz verboten, Cannabis zu kaufen, zu besitzen oder anzubauen. Bei einem Verstoß gegen das Verbot wird das Cannabis sichergestellt.

Bei Missachtung des Verbots erfolgen fortan keine strafrechtlichen Sanktionen mehr, sondern die Polizei- und Ordnungsbehörde informiert die Personensorgeberechtigten des oder der Minderjährigen über die Missachtung des Verbots.

Bei gewichtigen Anhaltspunkten für die Gefährdung des Wohls des Kindes oder des Jugendlichen hat diese Behörde darüber hinaus unverzüglich den zuständigen örtlichen Träger der öffentlichen Jugendhilfe zu informieren. Insbesondere Hinweise auf ein riskantes Konsumverhalten unter besonderer Berücksichtigung des Alters können solche Anhaltspunkte sein.



Auf **www.cannabispraevention.de**
finden Sie weitere Informationen zu den
rechtlichen Folgen
des Cannabiskonsums
für Jugendliche.



Das Jugendamt hat unter Einbeziehung der Personensorgeberechtigten darauf hinzuwirken, dass Kinder und Jugendliche geeignete Frühinterventionsprogramme oder vergleichbare Maßnahmen auch anderer Leistungsträger in Anspruch nehmen.

Vorsicht: Auch der Erwerb oder Besitz des Führerscheins können durch Cannabiskonsum in Gefahr sein.

Grundsätzlich gelten für den Umgang mit Cannabis im Straßenverkehr sehr strenge Regeln. In der Probezeit und für unter 21-Jährige gilt im Straßenverkehr ein vollständiges Cannabisverbot.

Für alle Anderen gilt ein Grenzwert von 3,5 Nanogramm THC je Milliliter Blutserum.

Das bedeutet, dass selbst bei einer sehr geringen Menge THC im Körper das Führen von Fahrzeugen nicht mehr erlaubt ist. Dieser Grenzwert ist vergleichbar mit 0,2 Promille beim Alkohol.



> Welche Angebote gibt es für Jugendliche, Fachkräfte und Eltern?

Das **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)** fördert auch Fortbildungsangebote für Fachkräfte und Eltern.

Kennen Sie schon

-  [die Cannabis-Elternabende, mit Tipps zur Gesprächsführung.](#)
-  [den Online-Kurs Cannabis „Wissen, Verstehen, Handeln“ mit einem neuen Eltern-Modul.](#)

Weitere Präventionsangebote des BIÖG:

-  [Informationen und Verhaltenstipps für Eltern, Fach- und Lehrkräfte.](#)
-  [Publikationen und Informationsmaterialien als PDF zum Download.](#)
-  [Selbsttest Cannabis-Check.](#)
-  [Das digitale Ausstiegs-Programm „Quit the Shit“.](#)



Auf der Webseite
www.infos-cannabis.de
finden Sie weitere Links zu
Cannabis-Präventionsangeboten.



> Wo finde ich Hilfe? Beratung und Betreuung

BIÖG-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

Die Mitarbeitenden des Beratungstelefons beantworten Ihre Fragen rund um das Thema Sucht. Sie können Sie bei Bedarf an geeignete lokale Hilfs- und Beratungsangebote vermitteln.



Telefon: (02 21) 89 20 31

(Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das deutsche Festnetz.)

Montag bis Donnerstag: 10 bis 22 Uhr

Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr

Suchtberatungsstellen

Auch Sie als Erziehungsberechtigte können sich an eine Beratungsstelle wenden, wenn Sie sich Sorgen um Ihr Kind machen. Es gibt über 1.600 Beratungsstellen in ganz Deutschland – auch in Ihrer Nähe.



Im Suchthilfeverzeichnis
der **Deutschen Hauptstelle für
Suchtfragen (DHS)**
finden Sie passende Beratungsstellen
in Ihrem Umfeld.

> Hätten Sie's gewusst? Testen Sie Ihr Wissen

Welcher Inhaltsstoff in Cannabis löst hauptsächlich eine berauschende, psychoaktive Wirkung aus?

- A** Cannabidiol (CBD)
- B** Tetrahydrocannabinol (THC)
- C** Cannabigerol (CBG)

A | Falsch: CBD ist ein Wirkstoff, der nicht psychoaktiv wirkt.

B | Richtig: THC ist der Wirkstoff, der psychoaktiv wirkt.

C | Falsch: CBG ist ein Wirkstoff, der nicht psychoaktiv wirkt.

Die weibliche Hanfpflanze hat eine besondere Eigenschaft: die Wirkung als Rauschmittel durch Cannabinoide. Cannabis enthält eine Vielzahl an Cannabinoiden, aber nur wenige wirken psychoaktiv. Am stärksten ist der Wirkstoff THC. CBD ist am zweithäufigsten in Cannabis enthalten, wirkt aber nicht berauschend. Die Erforschung der Cannabinoide ist noch nicht abgeschlossen.

Bereichern Sie Ihr Wissen
über Cannabis auf
www.cannabispraevention.de



> Impressum

Herausgeber:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
Maarweg 149–161, 50825 Köln
www.bioeg.de

Redaktion:

Stephanie Eckhardt, BIÖG, Köln
Judith Coenenberg, BIÖG, Köln

Druck:

Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
umweltbewusst produziert

Auflage: 5.30.10.25

Stand der Bearbeitung: September 2025

Bildnachweise:

Titel: Sebra – stock.adobe.com; S. 3: Brendan Louw – stock.adobe.com; S. 4: Jacob Lund – stock.adobe.com; S. 7: TravelPhotography – istockphoto.com, Anton Shelepov – istockphoto.com; S. 8: New Africa – stock.adobe.com; S. 9: Victor Moussa – stock.adobe.com; S. 11: Colures-Pic – stock.adobe.com; S. 12: LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com; S. 15: Motortion – stock.adobe.com; S. 17: Digitalskillet1 – stock.adobe.com; S. 19: Miljan Živković – stock.adobe.com

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird vom BIÖG kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Artikelnummer: 34600000



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit