

Inhalt

Vorwort	9
 1. Cannabis, Cannabinoide und weitere Inhalte der Hanfpflanze	
Die Pflanze Cannabis	12
Unterformen von Cannabispflanzen	14
Pflanzliche (Phyto-)Cannabinoide	14
Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC)	15
Steigender THC-Gehalt in Cannabisprodukten	16
Cannabidiol (CBD)	17
Terpene und Flavonoide	18
Der »Entourage-Effekt«	19
Andere pflanzliche Cannabinoide	20
Synthetische Cannabinoide	20
 2. Die Entdeckung des körpereigenen Cannabissystems	
Der Begründer der modernen Cannabisforschung	23
Einzelne Puzzleteile ergeben ein Ganzes	24
Wozu haben wir ein körpereigenes Cannabissystem?	27
Cannabis und das sich entwickelnde Gehirn	31
 3. Cannabis zu Rauschzwecken	
Verbreitung des Cannabiskonsums	37
Jahrtausende lange Nutzung von Cannabis	39
Von der Jugend- und Musikkultur bis zur Milliardenindustrie	40
Konsummotive	42
Wie wird Cannabis gebraucht?	43
Wie schnell wirkt Cannabis im Körper?	45
Nachweis von Cannabis in Urin, Blut und Haaren	46

Kurzfristige Folgen des Cannabiskonsums	48
Längerfristige Effekte auf den Körper	51
Längerfristige Folgen auf die Psyche	57
Welche Rolle spielt der Tabak?	64
Fahrtüchtigkeit und Verkehrsunfälle	66
Mehr THC – mehr unerwünschte Folgen?	69

4. Cannabiskonsumstörungen

Wenn Kiffen krank macht	72
Schädlicher Gebrauch von Cannabis	73
Cannabisabhängigkeit	74
Das Cannabisentzugssyndrom	76
Wie entstehen Cannabiskonsumstörungen?	78
Gene und Umwelt	78
Abhängigkeit als gelerntes Verhalten	81

5. Cannabis als Medizin

Rechtliche Grundlagen	87
Einsatz von medizinischen Cannabisprodukten in Deutschland	88
Nachweis zur Wirksamkeit bei körperlichen Erkrankungen	89
Wirksamkeit bei psychischen Erkrankungen	95
Erfahrungen mit dem Einsatz von medizinischen Cannabisprodukten in Deutschland	100
Nebenwirkungen und Kontraindikationen	101

6. Alkohol, Tabak und Cannabis: Ein Risikovergleich

Cannabis und Tabak	104
Cannabis und Alkohol	104

7. Prävention

Wie lassen sich Risiken verhindern?	109
Woran erkenne ich, dass mein Kind kiff?	110
Wie kann ich mit meinem Kind über Cannabis sprechen?	111
Welche Präventionsansätze gibt es in Europa?	113
Beispiele für wirksame Prävention	115

8. Behandlung von Cannabiskonsumstörungen

Welche Hilfe gibt es?	120
Frühintervention	121
Webbasierte Angebote	123
Psychotherapeutische Programme	125
Empfehlungen zum risikoarmen Konsum	130

9. Legalisierung, Regulierung oder Entkriminalisierung?

Begriffsklärungen	138
Legalisierung: Pro und Contra	139
Wie ist bisher in verschiedenen Ländern legalisiert worden?	142
Cannabislegalisierung in Deutschland	146

10. Fakt oder Fake? 13 Cannabismythen

Mythos 1: Cannabis ist eine Einstiegsdroge	155
Mythos 2: Cannabis ist eine »weiche Droge«	155
Mythos 3: Cannabis macht nicht abhängig, oder?	156
Mythos 4: Schon beim ersten Cannabiszug kann man eine Psychose bekommen	156
Mythos 5: Cannabis löst psychische Störungen aus	157
Mythos 6: An Cannabis ist noch niemand gestorben	158

Mythos 7: Cannabis lässt die grauen Gehirnzellen wachsen	158
Mythos 8: Cannabinoide wirken genauso wie Psychopharmaka	159
Mythos 9: Cannabis heilt Krebs	160
Mythos 10: Cannabis ist ein potentes Schmerzmittel	160
Mythos 11: Cannabis hilft bei Menstruationsbeschwerden und Übelkeit in der Schwangerschaft	161
Mythos 12: CBD ist ein Placebo	161
Mythos 13: Cannabis hilft gegen Ängste und Depressionen	162
Nachwort	163
Quellen	167
Über die Autoren	175