



WEED CARE

**SAFER USE
EMPFEHLUNG**

1 WENIGER SCHÄDLICHE KONSUMFORM WÄHLEN



- Höchste Belastung
- Niedrigste Belastung

Die Skala zeigt die unterschiedlich hohe Freisetzung von Schadstoffen, je nach Konsumform des Cannabis.

SCRIPT
The Safer Cannabis – Research In
Pharmacies randomized controlled Trial

Joint, mit Tabak ohne Filter

Schädlichste Cannabis-Konsumform.

Tabakrauch enthält toxische Begleitsubstanzen und Nikotin, das süchtig machen kann.

Joint mit Filter mit /ohne Tabak

Filter bieten kaum Schutz vor toxischen Begleitsubstanzen.

Gilt für alle Filter, auch für Aktivkohlefilter.

Verdampfer und Vape

Harz/Blüten (Verdampfer) oder cannabishaltige Flüssigkeit (Vape) werden erhitzt.

Es werden deutlich weniger toxische Begleitsubstanzen als bei der Verbrennung in Joints inhaliert.

Öl / Tinktur / Esswaren

Es entstehen keine toxischen Begleitsubstanzen durch Verbrennung oder Erhitzung.

Überdosierungsrisiko beachten.

2 SCHWÄCHERE THC-DOSIS WÄHLEN

Probieren Sie aus, ob Produkte mit schwächerem THC-Gehalt auch für Sie passen. Je höher der THC-Gehalt des konsumierten Cannabis ist, desto grösser ist das Risiko für akute und chronische psychische und körperliche Beeinträchtigungen.

3 TABAK VERMEIDEN

Tabakrauch ist der grösste vermeidbare Risikofaktor für Erkrankungen bei Cannabiskonsumierenden.

Lassen Sie sich beraten. Falls Sie weiter Nikotin konsumieren möchten, stellen Sie von Tabakrauchen auf eine alternative Nikotinform um.

Alternative Nikotinformen sind zum Beispiel: Nikotintabletten/-kaugummis/-sprays/-pflaster, Nikotinpouches, E-Dampfer (Vapen).

4 ÜBERDOSIERUNGEN VERMEIDEN

Vorsicht ist bei der oralen Einnahme von Cannabis geboten, da die Wirkung verzögert einsetzt (½-1 Stunde, manchmal länger). Dies ist abhängig von Mahlzeiten und der Tageszeit.

Beginnen Sie mit einer kleinen Menge und machen Sie Pause vor weiterem Konsum.

5 UMFELD SCHÜTZEN

Lagern Sie Cannabis ausser Reichweite von Kindern.

Schützen Sie andere Menschen vor Passivrauchen, insbesondere Minderjährige.

6 WECHSELWIRKUNG BEACHTEN

Cannabis und Alkohol oder andere Substanzen können sich gegenseitig verstärken.

Cannabis kann die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Lassen Sie sich durch eine Gesundheitsfachperson beraten, falls Sie Medikamente einnehmen.

7 KONSUM NUR IN DER FREIZEIT

Cannabis beeinflusst die Merkfähigkeit und die psychomotorischen Fähigkeiten.

Kein Konsum vor/bei der Arbeit oder der Schule.

Keine aktive Teilnahme am Strassenverkehr oder Bedienung von Maschinen unter dem Einfluss von Cannabis.

8 VERMEIDEN SIE SCHWARZMARKT-WARE

Seien Sie skeptisch gegenüber Schwarzmarkt-Ware.

Falls Sie nicht darauf verzichten möchten, lassen Sie es im Cannabis Drug Checking gratis testen.

9 UNTERSTÜTZUNG

Stellen Sie Ihr Konsum immer wieder in Frage.

Holen Sie Unterstützung, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Cannabiskonsum gerate ausser Kontrolle.

... wenn Sie Entzugerscheinungen haben.

... wenn Ihr Konsum die Arbeit, die Schule oder das Sozial- und Familienleben beeinträchtigt.



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Abteilung Sucht

UPK

Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel



Universität
Basel

PDAG

Für Ihre psychische
Gesundheit

STUDIENKONTAKT

T +41 61 328 77 09

Mo-Fr 7.00-16.00

weedcare@usb.ch

www.weedcare-basel.ch

Notruf (24h): Tel. 112