

RED LION

Lower-Risk Guidelines



Ein Guide für risikoarmen Cannabiskonsum

Cannabis ist nicht harmlos und der sicherste Weg, um mit Cannabisgebrauch verbundene Gesundheitsrisiken zu vermeiden, ist Abstinenz. Es wird nicht empfohlen Cannabis zu gebrauchen solange die Hirnentwicklung bis zum 25 Lebensjahr nicht vollständig abgeschlossen ist.

Insbesondere bei einem Erstkonsum von unter 16 Jahren können neurologische und gesundheitliche Folgen auftreten. Neben der Häufigkeit und Intensität eines Gebrauchs spielen hierbei auch die genetische Veranlagung und Umweltfaktoren eine wichtige Rolle. Ein erhöhtes Risiko für gewisse Erkrankungen bedeutet jedoch nicht, dass man zwangsläufig erkrankt.

Verwende kein Cannabis während einer Schwangerschaft oder dem Stillen. Paare mit eingeschränkter Fruchtbarkeit und einem ausgeprägten Kinderwunsch sollten zudem auf Cannabis verzichten.

SAFER USE REGELN

Achte auf deine
Tagesform!

1

2

Wähle eine
angenehme
Umgebung!

Wähle risikoarme
Konsumformen, wie
das Vaporisieren mit
einem Verdampfer!

3

4

Wenn du rauchst
verzichte auf Tabak
und verwende
Aktivkohlefilter!

Fang niedrig an und
steigere dich langsam
bis zur gewünschten
Wirkung!

5

6

Praktiziere keinen
Überkonsum & vermeide
den hochfrequenten
Gebrauch!

Verzichte auf
Mischkonsum mit
Alkohol, Medikamenten
oder illegalen Drogen!

7

8

Führe fürs bewusste
genießen & zur
Bestimmung deines
Bedarfs ein
Konsumtagebuch.

Vermeide es 2 Stunden
vor dem Schlafen
gehen zu konsumieren.

9

10

Reduziere den Gebrauch
oder mach eine
Konsumpause,
wenn du anhaltende
Nachwirkungen verspürst.

Der risikoreduzierte Gebrauch
von Rausch- und
Genussmitteln ist Teil eines
gesundheitsbewussten
Lebensstils und fürs gesunde
Altern und den Erhalt der
Lebensqualität zuträglich. Wer
nüchtern lebt, der überlebt
nicht unbedingt länger.

Bei Vorerkrankungen, einer
psychiatrischen Vorgeschichte
oder einer genetischen
Verwundbarkeit sollte ein
Gebrauch von Cannabis nur in
Absprache mit deinen Ärzten
erwogen werden.

Bei gleichzeitiger
Medikamenteneinnahme sind
deine Ärzte unbedingt zu Rate
zu ziehen, da beispielsweise
Grapefruit-Medikamente und
Blutdrucksenker eine
ernsthafte Kontraindikation
darstellen.

GEFAHRENHINWEISE



Nimm nicht unter Einfluss am Straßenverkehr teil und bediene keine schweren Maschinen.



Bewahre deinen Vorrat sowie dein Vermehrungsmaterial außerhalb der Reichweite von Dritten auf und konsumiere nicht vor Minderjährigen.



Wenn du Pflanzen hast müssen sie vor dem Zugriff Dritter geschützt werden.



Teile oder gebe nichts von deinem Cannabis oder Vermehrungsmaterial an Andere weiter.



Du kannst nach drei Monaten eine Abhängigkeit bzw. eine Gebrauchsstörung entwickeln. Etwa 10% entwickeln eine Substanzgebrauchsstörung, aber nur 2,6% haben einen problematischen Konsum.

Bei Fragen kannst du dich jederzeit an uns oder mit persönlichen Anliegen direkt an unseren Präventionsbeauftragten wenden.

Wir behandeln dein Problem vertraulich und können dir bei der Vermittlung zu entsprechenden Angeboten helfen.

Bei allgemeinen Anliegen:
hi@redlioncannabis.de

Bei persönlichen Anliegen:
praevention@redlioncannabis.de

Weitergehende Informationen findest du unter:

cannabispraevention.de
drugcom.de

Eine Übersicht an Hilfsangeboten findest du unter:

hls-online.org