Cannabis: frisch legalisiert

Cannabis ist die meistkonsumierte Droge in Europa: In Europa konsumieren ca. 1,3 % der 15- bis 64-jährigen Europäer*innen (fast) täglich Cannabis, also ca. 3 Mio. Menschen. Nach Ansicht der Bundesregierung stieß die bisherige Drogenpolitik an ihre Grenzen: Zum 1. April 2024 ist das so genannte Cannabisgesetz in Kraft getreten.[1]

Verbreitung in der Bevölkerung

Cannabis ist weltweit eine der am häufigsten verwendeten illegalen Drogen. Laut dem Global Drug Survey nutzen etwa 200 Millionen Menschen Cannabis, was etwa 4% der weltweiten erwachsenen Bevölkerung entspricht.

In Deutschland zeigt der Jahresbericht der Deutschen Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht, dass etwa 7,1% der Erwachsenen im letzten Jahr Cannabis konsumiert haben, was etwa 4,5 Millionen Menschen entspricht.

Besonders auffällig ist der hohe Konsum unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Bei den 18- bis 25-Jährigen liegt der Anteil bei 15%, während er bei den 12- bis 17-Jährigen bei etwa 6% liegt.

Männer konsumieren häufiger Cannabis als Frauen, wobei der Anteil bei den Männern bei etwa 10,7% und bei den Frauen bei 6,8%, liegt.

Gesetzeslage

Seit dem 01. April 2024 ist das umstrittene Cannabisgesetz in Kraft. Nach Ansicht der Bundesregierung stieß die bisherige Drogenpolitik zum Cannabiskonsum an ihre Grenzen. Mit der Legalisierung möchte man den illegalen Schwarzmarkt eindämmen, die Qualität von Cannabis kontrollieren sowie den Kinder- und Jugendschutz stärken.

Die Regelungen sind kompliziert. Im Wesentlichen dürfen Erwachsene bis zu 25 Gramm (öffentlicher Raum) bzw. 50 Gramm (privater Raum) Cannabis straffrei besitzen. Der öffentliche Konsum von Cannabis ist beschränkt. So gilt zum Beispiel ein Konsumverbot in Fußgängerzonen (hier von 7 bis 20 Uhr) sowie in Sichtweite von Schulen, Kinderspielplätzen, Kinder- und Jugendeinrichtungen oder Sportstätten. Auch der Konsum in Gegenwart von Jugendlichen ist nicht erlaubt.

Für Minderjährige bleibt der Besitz von Cannabis nach wie vor verboten. Jedoch bestehen Sonderregelungen für junge Erwachsene – mit geringeren Abgabemengen und reduzierten THC-Gehalten.

Die Wirkung von Cannabis im Körper

Physiologische Effekte

Cannabis enthält eine Vielzahl von Cannabinoiden, von denen Tetrahydrocannabinol (THC) und Cannabidiol (CBD) die bekanntesten und am besten erforschten sind. THC ist psychoaktiv und verantwortlich für die berauschende Wirkung. Es bindet an Cannabinoid-Rezeptoren im Gehirn und beeinflusst verschiedene neuronale Prozesse, was zu einer veränderten Wahrnehmung, Euphorie und Entspannung führen kann. Weitere physiologische Effekte umfassen eine erhöhte Herzfrequenz,

Erweiterung der Bronchien und eine Hemmung der Speichelproduktion.

CBD hingegen ist nicht psychoaktiv und wird häufig für seine potenziell therapeutischen Wirkungen genutzt, wie Schmerzlinderung und Entzündungshemmung. Es kann die psychoaktiven Effekte von THC abschwächen und hat weniger Einfluss auf die kognitive Funktion und das Gedächtnis.

Langfristige Auswirkungen

Langfristiger Cannabiskonsum kann zu einer Abhängigkeit führen, die etwa 9% der Konsumenten betrifft. Weitere mögliche Langzeitfolgen sind Beeinträchtigungen des Gedächtnisses und der Lernfähigkeit, sowie psychische Erkrankungen wie Angststörungen und Depressionen. Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, deren Gehirne sich noch in der Entwicklung befinden, sind die Risiken besonders hoch.

Cannabis und Sport

Cannabis wirkt nicht leistungssteigernd – kann die Leistung aber erleichtern. Zu Recht steht Cannabis auf der Dopingliste der Welt-Anti-Doping-Agentur, denn seine angstlösende Wirkung kann in Wettkampfsituationen hilfreich sein. Außerdem entspannt der Konsum die Muskulatur, verstärkt impulsives Verhalten und verringert das Schmerzempfinden. Es gibt Hinweise darauf, dass Cannabis die Schmerzwahrnehmung beeinflussen kann, wodurch intensives Training als weniger belastend empfunden wird.

Für Hobbysportler, die einem Breitensport wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren nachgehen, ergeben sich nach aktuellem Wissensstand keine positiven Effekte von Cannabis. Im Gegenteil: Der Konsum führt nicht selten zu Schwindel, Benommenheit, verlangsamter Reaktionszeit, Koordinationsproblemen und gestörtem Raum- und Zeitempfinden – entsprechend steigt die Verletzungsgefahr.

Die World Anti-Doping Agency (WADA) listet THC als verbotene Substanz während Wettkämpfen, jedoch nicht außerhalb der Wettkampfperioden. CBD ist hingegen nicht verboten.

Empfohlene Regeln für den Sportverein

Sportvereine sollten klare Richtlinien zum Cannabiskonsum festlegen, um die Gesundheit und Sicherheit ihrer Mitglieder zu gewährleisten. Diese Richtlinien könnten folgende Aspekte beinhalten:

1. Bildung und Aufklärung: Informieren Sie Sportler*innen über die kurz- und langfristigen Effekte von Cannabis auf den Körper und die sportliche Leistung. Besonders wichtig ist es, junge Athlet*innen über die Risiken des Konsums während der Gehirnentwicklung zu informieren.

2. Verbot während des Trainings und Wettkampfs: Aufgrund der negativen Auswirkungen auf die Koordination, Reaktionszeit und kognitive Funktion sollte der Konsum von Cannabis während des Trainings und Wettkampfs verboten sein. Dies schließt sowohl den Konsum vor als auch während der sportlichen Aktivitäten ein.

3. Unterstützung und Beratung: Bieten Sie Unterstützung und Beratungsdienste für Sportler*innen an, die Probleme mit Cannabiskonsum haben. Dies kann durch Zusammenarbeit mit medizinischen Fachkräften und Drogenberatungsstellen geschehen.

4. Unterscheidung zwischen THC und CBD: Klären Sie Ihre Mitglieder über den Unterschied zwischen THC und CBD auf. Während THC aufgrund seiner psychoaktiven Wirkungen und seiner Listung als verbotene Substanz während Wettkämpfen vermieden werden sollte, kann CBD unter Umständen erlaubt sein, wenn es nicht gegen andere Verbote verstößt.

Weiterführende Informationen

Kampagne des Bundesministeriums für Gesundheit

Legal, aber...Informieren statt konsumieren

Cannabis: Besserer Jugend- und Gesundheitsschutz | FAQ und mehr | BMG (bundesgesundheitsministerium.de)

Details

Autor:
Nicole Jakobs

zuletzt aktualisiert:
Juli 2025

Quelle:
Cannabisgesetz (CanG) | BMG (bundesgesundheitsministerium.de)

Fragen und Antworten zum Cannabisgesetz | BMG (bundesgesundheitsministerium.de)

Infoblatt Cannabis und Hanfprodukte im Sport.pdf (nada.de)

Cannabinoide im sportlichen Wettkampf weiterhin verboten (nada.de)

Cannabis – bei Sportlern beliebt: Rauschmittel, Medizin oder Doping? (zeitschrift-sportmedizin.de)

CBD & Sport: Unsere Empfehlungen für Leistungssportler (sueddeutsche.de)

Cannabis – the current situation in Europe (European Drug Report 2023) | www.euda.europa.eu