



Informationen über Cannabis

für Eltern in Leichter Sprache

> Liebe Eltern!

Einige Menschen in Deutschland **rauchen** Cannabis.

Das nennt man oft auch: **kiffen**.

Dies ist eine Broschüre zum Thema Cannabis.

Diese Broschüre ist vom

Bundes-Institut für Öffentliche Gesundheit.

Die kurze Form ist: BIÖG.



Hier finden Sie zum Beispiel Informationen zu diesen Dingen:

- Was ist Cannabis?
- Wie wirkt Cannabis auf die Gesundheit?
- Warum ist Cannabis für Jugendliche besonders gefährlich?
- Was ist erlaubt?
- Was ist verboten?
- Was können Sie tun, wenn Ihr Kind kiffet?
- Wo bekommen Sie Unterstützung?

Hinweis:

Eine Person möchte Cannabis einnehmen?

Dann raucht die Person das Cannabis wahrscheinlich.

Deshalb sagen wir in dieser Broschüre vor allem:

Cannabis rauchen oder kiffen.

Man kann Cannabis aber auch essen.

Hinweis:

Es gibt viele **QR-Codes** in diesem Heft.

Die QR-Codes sind schwarz und weiß.

Sie können die QR-Codes mit Ihrem Handy fotografieren.

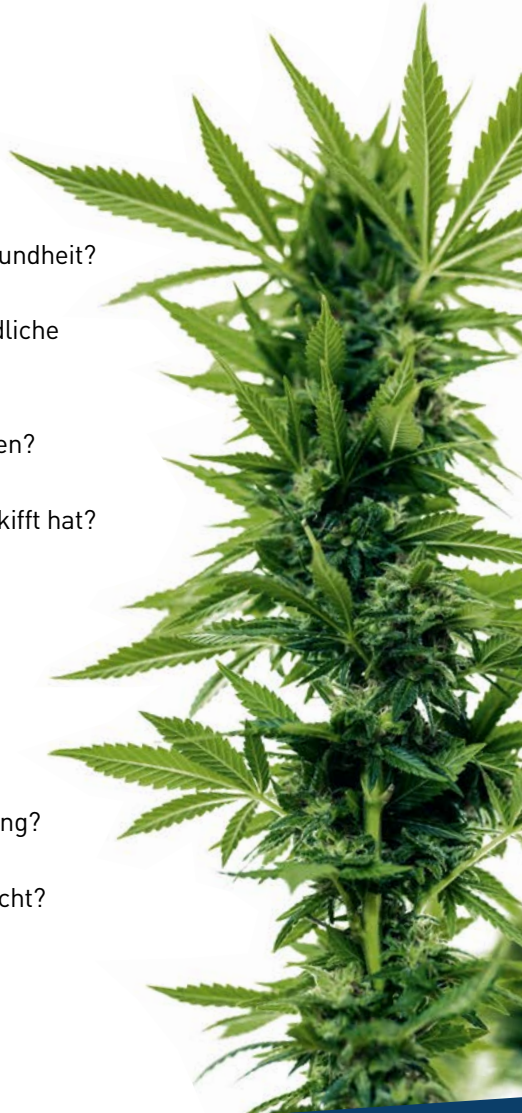
Dann öffnet sich eine Internet-Seite.

Auf der Internet-Seite sind noch mehr Informationen.



> Inhalt

- 4 Was ist Cannabis?
- 6 Wie kann man Cannabis einnehmen?
- 8 Wie wirkt Cannabis auf die Gesundheit?
- 10 Warum ist Cannabis für Jugendliche besonders gefährlich?
- 11 Was ist erlaubt? Was ist verboten?
- 13 Wie merken Sie, ob Ihr Kind gekifft hat?
- 14 Was können Sie tun, wenn Ihr Kind kifft?
- 15 Wie können Sie mit Ihrem Kind über Cannabis reden?
- 16 Wo bekommen Sie Unterstützung?
- 18 Wer hat diese Broschüre gemacht?



> Was ist Cannabis?



Cannabis ist der lateinische Name für die **Hanf**-Pflanze. Hanf kann man für viele verschiedene Dinge benutzen. Es gibt zum Beispiel Stoffe aus Hanf. Und es gibt Öl aus Hanf.

Die Hanf-Pflanze hat Blätter und **Blüten**.
Und die Hanf-Pflanze hat **Harz**.
Das Harz ist dickflüssig und klebt.

Cannabis hat 2 wichtige Wirkstoffe:

- **THC**

THC macht einen Rausch.
Eine Cannabis-Sorte hat viel THC?
Mehr als 10 Prozent?
Dann macht diese Cannabis-Sorte einen starken Rausch.
Und diese Cannabis-Sorte ist für die Gesundheit schädlicher.
Wie stark ein Rausch ist hängt auch davon ab,
ob man an Cannabis gewöhnt ist.

- **CBD**

CBD macht **keinen** Rausch.
CBD beruhigt.

Auf der Webseite **www.infos-cannabis.de**
finden Sie eine Übersicht für
Beratungs-Angebote zum
Thema **Cannabis**.





Es gibt verschiedene Arten von Cannabis:

- **Marihuana**

Marihuana nennt man manchmal auch **Gras** oder **Weed**.

Weed wird so gesprochen:

Wiid.

Marihuana ist vor allem aus getrockneten Cannabis-Blüten.

- **Haschisch** oder **Hasch**

Haschisch nennt man manchmal auch **Dope** oder **Shit**.

Dope wird so gesprochen:

Doup.

Shit wird so gesprochen:

Schitt.

Haschisch besteht aus dem Harz von der Hanf-Pflanze.

Dieses Harz presst man in braune und harte Platten.

Haschisch hat oft mehr THC als Marihuana.

Es gibt auch **Haschisch-Öl**.

Haschisch-Öl hat am meisten THC.



> Wie kann man Cannabis einnehmen?

Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Joint oder Spliff

Ein Joint ist eine Zigarette mit Cannabis.

Joint wird so gesprochen:

Dschoint.

Ein Spliff ist eine Zigarette mit Cannabis und Tabak.

Spliff wird so gesprochen:

S-pliff.

Eine Person möchte Cannabis einnehmen?

Dann raucht diese Person das Cannabis wahrscheinlich.

Das Rauchen von einem Joint oder von einem Spliff nennt man:

kiffen.

Vaporizer

Vaporizer ist Englisch und heißt:

Verdampfer.

Vaporizer wird so gesprochen:

Wäi-po-rai-ser.

Die kurze Form ist:

Vape.

Vape wird so gesprochen:

Wäip.

Man kann Marihuana in eine Vape füllen.

Und man kann bestimmte Flüssigkeiten in eine Vape füllen.

Diese Flüssigkeiten enthalten auch THC.





Daraus entsteht ein Dampf.
Diesen Dampf atmet man dann ein.
Die Flüssigkeiten können auch nach verschiedenen Sachen schmecken.
Deshalb mögen viele Jugendliche Vapes gerne.

Shisha oder Bong

Shishas und Bongs sind Wasser-Pfeifen.
Shisha wird so gesprochen:
Schischa.
Eine Shisha hat einen Schlauch.
Eine Bong hat **keinen** Schlauch.
In beide wird Cannabis gefüllt und angezündet.
In beiden ist auch Wasser.
Daraus entsteht Dampf.
Diesen Dampf atmet man ein.
Die Wirkung ist oft sehr stark.

Edibles

Edibles ist Englisch und heißt:
Essbares.
Edibles wird so gesprochen:
Ä-de-bells.
Edibles sind bestimmtes Essen oder Trinken.
In diesem Essen oder Trinken ist Cannabis.
Es gibt zum Beispiel Kekse oder Gummibärchen mit Cannabis.
Hinweis:
Bei den Edibles merkt man die Wirkung vom Cannabis erst später.
Deshalb nimmt man bei Edibles oft zu viel Cannabis ein.
Dann ist die Wirkung extrem stark.



> **Wie wirkt Cannabis auf die Gesundheit?**

Cannabis wirkt bei jedem Menschen anders.
Manche Menschen werden sehr fröhlich.
Manche Menschen werden müde.
Manche Menschen werden ängstlich.
Manchen Menschen wird übel.
Manche Menschen merken **nichts**.

Verschiedene Dinge können bei Cannabis **schlecht für die Gesundheit** sein:

Überdosierung

Überdosierung bedeutet:
Man raucht **zu viel Cannabis**.
Dann kann einem zum Beispiel schlecht werden.
Oder man bekommt Angst.
Das geht aber wieder weg.
Jemand raucht zum ersten Mal Cannabis?
Oder jemand isst Cannabis?
Dann kann eine Überdosierung schneller passieren.

Streckmittel

Der Preis für Cannabis hängt vom Gewicht ab.
Manchmal wollen Verkäufer mehr Geld für das Cannabis bekommen.



Dann machen die Verkäufer vielleicht noch andere Dinge in das Cannabis.

Dazu gehört zum Beispiel:

- Sand,
- Zucker,
- Haarspray.

So wird das Cannabis schwerer.

Dann bekommt der Verkäufer mehr Geld für das Cannabis.

Man kann diese anderen Dinge **nicht** erkennen.

Und diese Dinge sind sehr ungesund beim Rauchen.

Psychische Folgen

Cannabis kann auch psychische Folgen haben.

Das bedeutet:

Cannabis beeinflusst die seelische Gesundheit von einer Person.

Jemand kifft für eine lange Zeit immer wieder?

Dann will die Person vielleicht **nichts** mehr machen.

Und die Person interessiert sich für **nichts** mehr.

Cannabis kann auch bestimmte psychische Krankheiten auslösen.

Und Cannabis kann psychisch abhängig machen.

Das bedeutet:

Man will Cannabis immer weiter rauchen.



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

> Warum ist Cannabis für Jugendliche besonders gefährlich?

Cannabis wirkt im Gehirn.

Das Gehirn von Jugendlichen ist aber noch **nicht** fertig entwickelt.

Das Gehirn von Jugendlichen muss sich noch zu Ende entwickeln.

Cannabis stört dabei.

Außerdem macht Cannabis einen Rausch.

Dann kann man sich schlechter konzentrieren.

Und man reagiert langsamer.

Und man versteht Informationen langsamer.

Ein Jugendlicher raucht Cannabis?

Dann kann der Jugendliche in der Schule zum Beispiel

nicht mehr so gut mitmachen.





> Was ist erlaubt? Was ist verboten?

Es gibt ein Gesetz für Cannabis.

Dieses Gesetz heißt:

Cannabis-Gesetz.

Die kurze Form ist:

CanG.

Diese **Regeln für Erwachsene** stehen im CanG:

Erwachsene dürfen Cannabis **für sich selbst haben**.

Und Erwachsene dürfen **kiffen**.

Das gilt aber nur an bestimmten Orten.

An einem Ort sind Kinder oder Jugendliche?

Dann dürfen Erwachsene dort **nicht** kiffen.

Erwachsene dürfen 3 Cannabis-Pflanzen auch **für sich selbst anpflanzen**.

Aber Kinder und Jugendliche dürfen **nicht**
an diese Cannabis-Pflanzen herankommen.

Und Erwachsene dürfen Cannabis auch
gemeinsam in einem **Cannabis-Club** anbauen.

Dieses Cannabis ist nur für die Mitglieder von dem Club.

Das Cannabis darf **nicht** verkauft werden.



Auf der Webseite des
Bundes-Ministerium für Gesundheit
finden Sie weitere Informationen
über das Cannabisgesetz.

Eltern-Info Cannabis

Ein Erwachsener verkauft Cannabis?
Oder ein Erwachsener gibt einem Jugendlichen Cannabis?
Dann wird der Erwachsene bestraft.

Diese **Regeln für Jugendliche unter 18 Jahre** stehen im CanG:

Jugendliche unter 18 Jahre dürfen **kein** Cannabis haben.
Jugendliche dürfen auch **nicht** kiffen oder Cannabis essen.

Ein Jugendlicher hat trotzdem Cannabis?
Dann muss der Jugendliche das Cannabis abgeben.
Und die Polizei sagt den Eltern Bescheid.
Aber der Jugendliche wird **nicht** bestraft.

Der Jugendliche verkauft Cannabis?
Dann wird der Jugendliche bestraft.

Hinweis:

Eine Person hat gekiffert?
Dann darf die Person **nicht** am Straßen-Verkehr teilnehmen!
Die Person darf **nicht Auto** fahren und **nicht Fahrrad** fahren.
Die Person darf auch **nicht** mit dem **E-Roller** fahren.
Nach dem Kiffen ist THC im Körper.
Das THC bleibt sehr viele Stunden lang im Blut.
Eine Person fährt im Straßen-Verkehr?
Und bei der Person wird THC im Blut gefunden?

Dann muss die Person vielleicht ihren **Führerschein abgeben**.
Oder die Person darf **keinen** Führerschein machen.



> Wie merken Sie, ob Ihr Kind gekifft hat?

Vielleicht denken Sie: Mein Kind kiffte.
Das macht Ihnen vielleicht Sorgen.
Achten Sie auf verschiedene Anzeichen.
Und sprechen Sie mit Ihrem Kind.

Diese Anzeichen für Cannabis gibt es:

- **ein komischer Geruch**
Cannabis-Rauch riecht ein bisschen süß.
Und Cannabis-Rauch riecht ein bisschen nach Kräutern.
- **Ihr Kind ist albern**
Ihr Kind kichert zum Beispiel sehr viel.
- **rote oder geschwollene Augen**
Die Augen von Ihrem Kind sind rot oder geschwollen.
- **Ihr Kind ist langsam**
Ihr Kind reagiert zum Beispiel langsam.
Oder Ihr Kind ist schläfrig.
- **sehr viel reden oder sehr wenig reden**
Ihr Kind redet vielleicht extrem viel.
Oder Ihr Kind redet weniger als sonst.
- **Hunger und Essen**
Ihr Kind hat vielleicht große Lust zu essen.
Und Ihr Kind isst vielleicht sehr viel.
- **andere Freunde**
Ihr Kind hat vielleicht plötzlich andere Freunde.
- **weniger Interessen**
Ihr Kind interessiert sich vielleicht für weniger Dinge als früher.
Ihr Kind macht manche Hobbys zum Beispiel plötzlich **nicht** mehr gerne.

Es kann auch andere Gründe für diese Anzeichen geben.
Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Kind!

> Was können Sie tun, wenn Ihr Kind kifft?



Ihr Kind kifft?

Bleiben Sie ruhig.

Und sprechen Sie mit Ihrem Kind.

Es kann verschiedene Gründe dafür geben.

Dazu gehören zum Beispiel diese Gründe:

- Ihr Kind ist neugierig.
- Ihr Kind will zu einer Gruppe dazugehören.
- Ihr Kind will Spaß haben.
- Ihr Kind will Probleme vergessen.

Dieser Grund ist gefährlich.

Wichtig ist auch:

- Wie alt ist Ihr Kind?
- Wie oft kifft Ihr Kind?
- Wie geht es Ihrem Kind insgesamt?

Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Kind!



Sie machen sich Sorgen um Ihr Kind?

Sie brauchen **Hilfe** oder eine **Beratung**?

Auf dieser Internet-Seite finden Sie Beratungs-Angebote:

www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis

Auf www.cannabispraevention.de
finden Sie **Tipps** für das Gespräch mit
Ihrem Kind.





> Wie können Sie mit Ihrem Kind über Cannabis reden?

Vielleicht will Ihr Kind **nicht** über Cannabis reden.
Viele Jugendliche möchten mit ihren Eltern nämlich **nicht** über schwierige Themen reden.

Zwingen Sie Ihr Kind **nicht** zu dem Gespräch.
Zeigen Sie Ihrem Kind nur:
Ich bin für dich da.
Und ich habe Vertrauen in dich.

Überlegen Sie **vor** dem Gespräch:
Welche Drogen nehmen Sie selbst?
Trinken Sie vielleicht Alkohol?
Oder rauchen Sie Tabak?
Wie finden Sie das?

Sagen Sie Ihrem Kind:
Warum machen Sie sich Sorgen?
Warum ist Cannabis gefährlich für Ihr Kind?
Welche Regeln möchten Sie machen?

Bleiben Sie dabei ruhig und offen.
Ihr Kind soll sich sicher bei Ihnen fühlen.



> Wo bekommen Sie Unterstützung?

BIÖG-Info-Telefon

Beim BIÖG gibt es ein Info-Telefon.

Sie haben Fragen zum Thema Sucht?

Die Mitarbeiter beim Info-Telefon beantworten Ihre Fragen.

Und die Mitarbeiter können Ihnen sagen:

Diese Hilfs-Angebote und Beratungs-Angebote gibt es in Ihrer Nähe.

Die Telefon-Nummer vom Info-Telefon ist:

02 21 89 20 31

Sie können Montag bis Donnerstag von 10 Uhr bis 22 Uhr anrufen.

Und Sie können Freitag bis Sonntag von 10 Uhr bis 18 Uhr anrufen.

Der Anruf kostet so viel

wie ein Anruf nach Köln ins Festnetz.





Sucht-Beratungs-Stellen

In Deutschland gibt es mehr als 1.600 Beratungs-Stellen zum Thema Sucht.

Sie möchten ein Beratungs-Angebot in Ihrer Nähe finden?

Dann können Sie in der Liste von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen gucken.

Die kurze Form ist:

DHS.

Die Internet-Adresse ist:

www.dhs.de

Angebote vom BIÖG

Es gibt zum Beispiel:

- Eltern-Abende zum Thema Cannabis,
- einen Online-Kurs zum Thema Cannabis,
- Tipps für Eltern und Lehrer,
- Angebote, um mit dem Kiffen aufzuhören.

Auf dieser Internet-Seite finden Sie die Angebote:

www.infos-cannabis.de



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

> Wer hat diese Broschüre gemacht?

Diese Broschüre ist vom
Bundes-Institut für Öffentliche Gesundheit.

Die kurze Form ist:

BIÖG.

Die Adresse ist:

Maarweg 149–161

50825 Köln

Die Internet-Adresse ist

www.bioeg.de

Diese beiden Mitarbeiterinnen vom BIÖG
haben die Broschüre geschrieben:

- Stephanie Eckhardt
- Judith Coenberg

Die Broschüre wurde gedruckt von:
Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Wir haben dabei auf die Umwelt geachtet.

Auflage: 1.5.01.26

Die Broschüre ist von Januar 2026.

Die Übersetzung in Leichte Sprache ist von:

Die Sprachprofis GmbH

Hanomaghof 6

30449 Hannover

info@inklusiv.online

Die Broschüre in Leichter Sprache wurde geprüft von:

Lebenshilfe Hattingen e. V.



Übersetzt von inklusiv

<https://inklusiv.online/>



Geprüft Lebenshilfe Hattingen

10.11.2025

Bildnachweise:

Titel: Sebra – stock.adobe.com; S. 2: Europäisches Easy-to-Read-Logo: Inclusion Europe;
S. 3: Brendan Louw – stock.adobe.com; S. 5: TravelPhotography – istockphoto.com , Anton
Shelepov – istockphoto.com; S. 6: New Africa – stock.adobe.com; S. 7: Victor Moussa – stock.
adobe.com; S. 10: LIGHTFJELD STUDIOS – stock.adobe.com; S. 15: Digitalskillet1 – stock.
adobe.com; S. 16: 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: 34600014



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit