



# infoblatt



## CBD: Was die Suchtprävention empfiehlt

Die Cannabis-Frage. Während Jahrzehnten drehte sie sich um den Wirkstoff THC. Während Jahrzehnten war sie blockiert und paradox. Zum einen waren Anbau, Verkauf und Konsum verboten. Verbote, die Behörden je nach Land und Periode mehr oder weniger streng verfolgten. Zum anderen und trotzdem: Keine andere illegale Droge wird weltweit mehr konsumiert.



Christa Berger –  
Projektleiterin  
Grundlagen

Inzwischen ist Bewegung in die Thematik gekommen. In den USA haben einzelne Bundesstaaten Produktion, Verkauf und Konsum von Cannabis frei gegeben. In anderen Ländern wird eine regulierte Abgabe zumindest angedacht. Auch in der Schweiz, wo Städte wie Zürich eine Pilot-Studie dazu planen.

Seit einiger Zeit aber zieht ein zweiter Hanf-Wirkstoff das Interesse auf sich: Cannabidiol oder kurz CBD. Und dieses hat das Potenzial, die Debatte weiter zu beeinflussen, denn CBD-Produkte boomen. Bisher nur online erhältlich sind sie seit 2016 mehr und mehr auch in Shops zu kaufen – und das legal. Ob als Hanfblüten, Öl oder Pulver, der THC-Anteil der Produkte entscheidet. Liegt er über einem Prozent fallen sie unter das Betäubungsmittelgesetz und sind illegal. Liegt ihr THC-Wert darunter, können sie legal verkauft, erworben und konsumiert werden.

Von ihrer Wirkung her sind CBD und THC Gegenspieler. THC sorgt für das High. CBD hingegen berauscht nicht. Es beruhigt. Was die Konsumenten offenbar schätzen. Sie fühlen sich entspannt aber nicht zugeröhnt. Der aktuelle Boom von CBD gründet aber nicht zuletzt auf dem Ruf, ein medizinisches Wundermittel zu sein. Es soll Schmerzen stillen, Ängste und Krämpfe lösen. Wirkungen, die den Einsatz bei Krankheiten wie Epilepsie oder MS nahelegen. Zurecht? Ist CBD tatsächlich ein Wundermittel? Wir haben bei Boris Quednow nachgefragt. Die Einschätzung des Zürcher Professors für Pharmakopsychologie lesen Sie auf der nächsten Seite. Wissenschaftlich bewiesen sei wenig, sagt Quednow, soviel vorweg.

Und was heisst das für die Suchtprävention? CBD macht zwar tatsächlich nicht high. Von einem unbekümmerten Konsum ist trotzdem abzuraten. Schliesslich ist auch in CBD-Produkten THC enthalten. Auch weiss man noch wenig über die Langzeitfolgen oder das Suchtpotenzial der Substanz. Gesundheitsschädigend ist auf jeden Fall das Rauchen von CBD-Hanf vermischt mit Tabak.

Auch was die gesetzlichen Bestimmungen angeht, verliert man als Laie rasch den Überblick. Je nachdem in welcher Form CBD angeboten wird, gelten andere Gesetze. Wird es als Rohstoff angeboten, kann es im Prinzip sogar an Minderjährige verkauft werden.

Schulen und der offenen Jugendarbeit empfehlen wir deshalb, den Jugendschutz auch in Bezug auf CBD anzuwenden. Jugendliche unter 16 Jahren sollen kein CBD konsumieren. Lehrpersonen, Jugendarbeiter und -arbeiterinnen sollen also die gleiche Haltung geltend machen wie bei Tabak und Alkohol. Das heisst, Jugendliche für Risiken sensibilisieren und den Konsum von CBD auf dem Schulareal, im Klassenlager und vor dem Jugendzentrum verbieten. Auch aus einem ganz praktischen Grund: CBD-Hanf ist weder vom Geruch her noch optisch vom herkömmlichen THC-Cannabis zu unterscheiden. Eine Tatsache, die im Übrigen auch der Polizei zu schaffen macht. Sie konfisziert deshalb auch CBD-Hanf und lässt ihn im Labor analysieren. Weil diese Methode zeit- und kostenintensiv ist, hofft man nun auf die rasche Einführung von Schnelltests.

# Hat eine Substanz Wirkung, hat sie auch Nebenwirkungen



Boris Quednow ist Professor für Pharmakopsychologie an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich.

**Cannabis, das war bisher THC und der Rausch. Mit CBD tritt ein zweiter Wirkstoff in den Vordergrund. CBD beruhigt und soll ein Wundermittel sein. Was ist dran? Wissenschaftlich bestätigt sei wenig, sagt Boris Quednow. Der Suchtexperte plädiert für einen vorsichtigen Umgang.**

**CBD habe Suchtpotenzial, meinte ein Konsument in einem Forum. Die Wirkung sei zu attraktiv. Wie sieht das aus wissenschaftlicher Sicht aus, Herr Quednow?**

Die Wissenschaft hat noch keine Antwort, ob CBD ein Suchtpotenzial hat. Dafür ist die Substanz noch zu neu. Das war bei Cannabis, Heroin oder Kokain übrigens nicht anders. Da wurde das Suchtpotenzial auch erst nach Jahren oder Jahrzehnten festgestellt.

**Sie stellen CBD in diese Reihe?**

Ja, wobei CBD offenbar keine starke euphorisierende Rauschwirkung hat, wenn man es mit normalem Cannabis vergleicht. Aber CBD hat eine beruhigende und wahrscheinlich angstlösende Wirkung. Das dürfte auch ein Grund sein, wieso es konsumiert wird, um z.B. nach einem stressigen Tag runterzukommen.

**CBD als Alternative zum Feierabend-Bier?**

Ja, so wird es offenbar gebraucht. Wer aber über einen längeren Zeitraum regelmässig CBD konsumiert und es dann absetzt, der dürfte wahrscheinlich mit entzugsähnlichen Symptomen reagieren. Diese könnten auch nur

psychischer Natur sein, denn eine starke körperliche Abhängigkeit scheint die Substanz nicht auszulösen.

**Im Bundesamt für Gesundheit sieht man gesundheitliche Risiken, vor allem was das Rauchen angeht. Wie beurteilen Sie das?**

Ich bin hier vielleicht etwas vorsichtiger. Ab und zu CBD zu konsumieren, ist wahrscheinlich wenig problematisch. Aber was passiert, wenn jemand über Jahre regelmässig konsumiert? Und wie reagieren Jugendliche auf einen regelmässigen Konsum? Das wissen wir noch nicht. Aus pharmakologischer Sicht ist aber klar: Hat eine Substanz eine Wirkung, hat sie auch Nebenwirkungen. Ich glaube deshalb nicht, dass CBD ausschliesslich positive Effekte haben kann. Deshalb plädiere ich dafür, mit der Substanz verantwortungsvoll und vorsichtig umzugehen.

**CBD ist legal. Der vorsichtige Umgang liegt also ganz beim Konsumenten.**

Ja, das ist so. Aber ist das fair? Dem Verbraucher wird eine Verantwortung zugemutet, die er nicht voll wahrnehmen kann, weil ihm die Informationen fehlen. Das ist im Übrigen typisch für den Drogenbereich. Im Verkehr etwa wird alles stark reglementiert: Gurten, Helmpflicht, Tempo-Limit. Viel Freiraum lässt man dem Bürger nicht. Geht es aber um Substanzen, traut man ihm selbstverantwortliches Handeln zu.

**Im Verkehr untermauern statistische Daten die Vorschriften. Ohne Helm etwa sind die Verletzungen schwerer. Auf CBD übertragen: Braucht es eine, zwei Testgenerationen, bis man mehr weiss?**

Es läuft darauf hinaus. Wir sind den Umgang mit CBD erst am Erlernen. Das war bei anderen Substanzen nicht anders. Ich finde aber, dass man auch vorsichtig lernen kann und vielleicht eine Reglementierung ins Auge fassen sollte. Deutschland etwa stuft CBD als Arzneimittel ein. Der Verkauf ist also nicht frei. Zudem läuft der Trend ja in Richtung höher dosiertem CBD-Hanf. Wie sich das auswirkt, wissen wir nicht und deshalb braucht es mehr Forschung in diesem Bereich. Ich muss aber einräumen: Ich glaube nicht, dass CBD ein vergleichbares Schadenspotenzial wie THC hat. Mich stört aber, wenn CBD als Wundermittel ohne Nachteile verkauft wird.

**Was ist denn dran an diesem Ruf von CBD, ein medizinisches Wundermittel zu sein?**

Aus meiner Sicht sind das Mythen. Gerade Vertreter von CBD tragen auf ihren Websites vermeintliche Evidenzen zusammen. Wissenschaftlich ist aber nur wenig davon bewiesen. Viele der postulierten Effekte beruhen auf Einzelstudien mit Tieren oder Zellkulturen. Ob und inwieweit sie auch für den Menschen gelten, das ist noch völlig unklar.

**Kann CBD Kiffern helfen, um vom THC wegzukommen?**

Für chronische Cannabis-Konsumenten könnte CBD tatsächlich einen Ausweg bieten. Wer allerdings den Rausch sucht, der wird beim THC-Cannabis bleiben. CBD dürfte nur bei jenen funktionieren, die Cannabis rauchen um zu relaxen oder in den Schlaf zu finden.

**Liegt der THC-Anteil unter einem Prozent, ist das Cannabis legal, weil es nicht mehr berauschen soll. Ist die Grenze so klar?**

Nein, das ist sie nicht. Es gibt Menschen, die bauen THC nur sehr langsam ab.

Einzelne dürften deshalb mit CBD-Hanf ähnliche Wirkung verspüren wie mit normalem Cannabis, aber selbst die müssten schon sehr viel CBD-Hanf konsumieren. Und je mehr man konsumiert, desto stärker tritt der sedierende Effekt des CBDs gegenüber den euphorisierenden Effekten des THCs in den Vordergrund.

**Die beruhigende Wirkung gilt gerade im Verkehr als Risiko. Zu Recht?**

Auch darauf, weiss niemand so richtig eine Antwort. Eine Untersuchung mit CBD-Hanf im Fahrsimulator würde Aufschluss geben. Die gibt es meines Wissens aber noch nicht. Aus pharmakologischer Sicht ist aber wiederum klar: Die subjektiv erfahrbare beruhigende Wirkung von CBD muss sich negativ auf die Reaktionszeit auswirken. Es ist deshalb sehr davon abzuraten, sich nach dem Konsum von CBD ans Steuer zu setzen – alleine schon aus versicherungstechnischen Gründen.



CBD: Das legale Cannabis war in den letzten Monaten auch in den Medien ein grosses Thema.

## THC berauscht, CBD beruhigt

**Was ist CBD?**

CBD steht für Cannabidiol und ist neben THC der bekannteste Wirkstoff der Hanfpflanze. THC sorgt für das High beim Kiffen. CBD wirkt dem Rausch entgegen. Es beruhigt, entspannt, kann etwas müde machen und Ängste lösen. Der Kopf bleibe klar, sagen User.

**Wieso ist CBD legal?**

Entscheidend ist der THC-Anteil des CBD-Hanfes. Liegt er unter 1 Prozent, ist der Konsum und Verkauf seit 2011 legal.

**Wie geht die Polizei mit CBD um?**

CBD-Hanf und THC-Hanf lassen sich weder optisch noch geruchlich unterscheiden. Die Polizei konfisziert deshalb auch CBD-Hanf, um diesen im Labor typisieren zu lassen. Ist es ein CBD-Produkt erhält der Besitzer dieses zurück. Die Kosten trägt dann der Staat. Schnelltests sollen die Arbeit der Polizei künftig erleichtern.

**Wieso gilt CBD als Wundermittel?**

Weil es unter anderem Schmerzen lindern, Entzündungen hemmen, Krämpfe lösen soll. Wissenschaftlich

bestätigt ist wenig. Praktische Erfahrung gesammelt hat ein Apotheker im Emmental. Seit vier Jahren gibt er Kindern mit Epilepsie eine CBD-Lösung ab. Seine Bilanz: Es gäbe Fälle, wo Intensität und Häufigkeit der Anfälle abnehmen. Der Erfolg sei insgesamt aber mässig. Nein, ein Wundermittel sei CBD keines.

**Wer verkauft CBD?**

Verkauft wird CBD über Online-Kanäle und zunehmend in Shops. Das Angebot reicht von Hanfblüten (CBD-Gehalt 5 bis 20 Prozent, THC-Gehalt 0,3 bis 0,7 Prozent), über Tinkturen bis hin zu Lebensmitteln. Als Tabakersatz unterliegt es dem Jugendschutz. Nicht zugelassen in der Schweiz ist der Verkauf von CBD in Liquids für E-Zigaretten.

**Wieso raten Experten von CBD im Verkehr ab?**

CBD-Hanf enthält auch THC. Je nach Menge, Konsumform oder Veranlagung kann dieses die Fahrtauglichkeit einschränken. Hat die Polizei einen Verdacht diesbezüglich, wird sie Abklärungen treffen.



Das Interview führte Marcel Reuss – Bereichsleiter Kommunikation & Support.

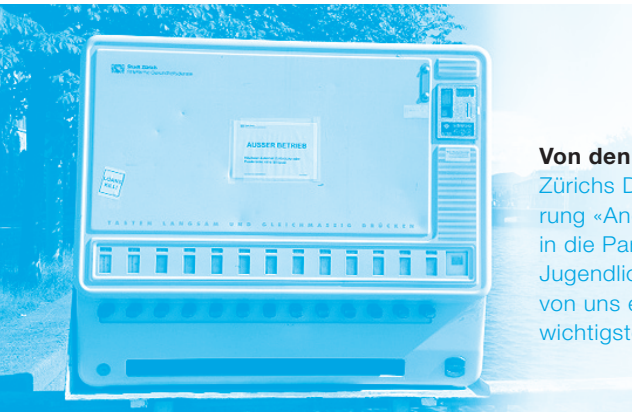


### Von den ersten Joints zur offenen Drogenszene – die Stadtführung für alle

Niederdorf, Limmatquai, Platzspitz: Drei Schauplätze, die mit Zürichs Drogen- und Präventions-Geschichte eng verbunden sind. Unsere Stadtführung «Von der Riviera bis zum Letten» geht dieser nach. Sie erzählt vom Bier der Arbeiter, von den Joints der Hippies, vom Heroin der Fixer und dem Wirken der Suchtprävention. Nächste Führung: Donnerstag, 28. September, von 18-20 Uhr. Treffpunkt: Zwingli-Denkmal beim Helmhäus am Limmatquai.  
Weitere Infos: [www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention)



Als der Platzspitz Needle-Park war: Unser Guide zeigt Fotos von damals.



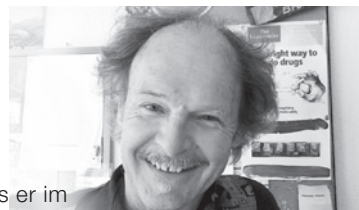
### Von den ersten Joints zur Party-Stadt – die Stadtführung für Jugendgruppen

Zürichs Drogenvergangenheit interessiert auch Jugendliche. Unsere neue Stadtführung «Andere Zeiten, andere Drogen» trägt dem Rechnung. Sie schlägt einen Bogen in die Party-Stadt von heute. Street Parade, Oktoberfeste bieten Anlass, um mit den Jugendlichen über ihre Erfahrungen zu diskutieren. Die Leiter der Gruppen erhalten von uns eine Einführung, Methodenvorschläge und einen praktischen Guide mit den wichtigsten Fakten. Weitere Infos: [www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention)

### Vom ersten Arbeitstag zum letzten – bye, bye René

Ein fliegender Wechsel sei es gewesen, sagt René Kostka. Damals, als er im Herbst 96 von der offenen Jugendarbeit in Affoltern am Albis zur Suchtpräventionsstelle kam. Vieles hat sich seither verändert, René Kostkas Interesse für Themen der Suchtprävention sind geblieben – bis heute. Jugendliche betreute der Psychologe auch in Zürich, in den Canna-Kursen. Und sein Engagement für Menschen mit Migrationshintergrund mündete ins Projekt Väter-Forum. Dieses gründete und prägte er mit. Dazu zeichnete René Kostka eines aus: Er wollte es genau wissen. Das liess ihn immer wieder den wissenschaftlichen Grundlagen von Sucht und Prävention nachgehen, um seine Erkenntnisse danach mit Begeisterung weiterzugeben.

In diesen Tagen geht René Kostka mit 64 in Pension. Es wird wiederum ein fliegender Wechsel sein, denn so ganz Ruhestand wird es nicht werden. René Kostka wird weiterhin als Psychotherapeut in seiner Praxis arbeiten, fürs BAG an einem Forschungsprojekt tätig sein und ab und zu an Goa-Partys den jungen Tanzenden in der psychedelischen Ambulanz unter die Arme greifen.  
Lieber René, herzlichen Dank für deine Arbeit, deine Beiträge, deine Zeit mit uns. Und toi, toi für deine Zukunft.



**Herausgeberin**  
Stadt Zürich  
Suchtpräventionsstelle  
Röntgenstrasse 44  
8005 Zürich

Telefon +41 44 412 83 30  
[suchtpraevention@zuerich.ch](mailto:suchtpraevention@zuerich.ch)  
[www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention)  
Juli 2017

**Auflage**  
1400 Exemplare, gedruckt auf Balance Pur, 100 % Recyclingpapier