

# 10

## Tipps für Kiffer



- ✿ Rauche mit Maß und nicht um Deine Sorgen zu vergessen sondern um eine schöne Zeit zu verbringen.
- ✿ Die Kombination von Alkohol und Hanfdrogen kann zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Die beiden Substanzen verstärken einander in ihrer Wirkung.
- ✿ Mach' Dir den Unterschied zwischen Gras, Hasch und Gras- oder Haschöl bewusst. Bedenke vor allem, dass schlechtes und gestrecktes Haschisch im Handel ist.
- ✿ Hanfdrogen zu essen oder zu trinken ist riskant, wenn Du die Dosis nicht kennst. Es kann passieren, dass die Aufnahme schon Stunden zurückliegt und die Wirkung noch zunimmt, obwohl Du vielleicht wieder 'runterkommen willst.
- ✿ Arbeit, Schule, Hausaufgaben und Kiffen passen nicht zusammen, weil Deine Konzentrationsfähigkeit unter dem Einfluß von Hanfdrogen deutlich nachlässt.

- ✿ Nach dem Rauchen - Hände weg vom Steuer! Deine Wahrnehmung ist verändert und Deine Reaktionen sind meistens verlangsamt.
- ✿ Ein Joint belastet die Lungen mit deutlich mehr Schadstoffen als eine normale Zigarette. Dies erhöht die Gefahr von Lungenkrebs.
- ✿ Der Umgang mit Hanfdrogen ist verboten. Du kannst Dir mit der Polizei und der Führerscheinbehörde viel Ärger einhandeln. Überlege Dir also gut, wann, wo und mit wem Du rauchst und wieviel Du bei dir hast.
- ✿ Beim Gebrauch von Hanfdrogen besteht die Gefahr einer psychischen Abhängigkeit. Diese Gefahr erhöht sich bei häufigem Gebrauch.
- ✿ Besonders als AnfängerIn kann es Dir passieren, dass Dir übel wird oder dass Du schlecht drauf kommst.

### Was tun zum Runterkommen?

- ✿ Begib dich an einen ruhigen Platz mit frischer Luft.
- ✿ Trink Vitamin C - haltige Fruchtsäfte.
- ✿ Süßigkeiten, zuckerhaltige Speisen und kalte Getränke helfen.
- ✿ Kühle Kopf, Nacken und Unterarme um den Kreislauf anzuregen.
- ✿ Keine Sorge, nach einer Weile geht's Dir wieder besser.

**akzept**  
Tübingen e.V.

Verein für akzeptierende Drogenarbeit  
und humane Drogenpolitik

Schützenstrasse 3  
72070 Tübingen - Hirschau

[www.akzept-tuebingen.de](http://www.akzept-tuebingen.de)