

# **Kiffknigge:** PUBLIC DOMAIN 08/2022

**§ 1** Erstkonsumenten sollten über 21 Jahren alt sein. Die Gehirnentwicklung ist noch nicht abgeschlossen. Täglicher Konsum, im Alter von 13 bis 18 Jahren, ist besonders schädlich!

**§ 2** Hanfblüten (10-25%THC) werden verdampft (Vaporisiert). Nicht über 200°C erhitzen. Die Kräuter können dannach noch in Müsli oder Quark verwendet werden.

**§ 3** Kühl lagern, aber so, dass Kinder und Jugendliche nicht drankommen. Feuchte bei 50-55%.

**§ 4** Pass auf, dass es nicht gestreckt oder verschimmelt ist. Flüssigdünger/Zucker können die Lunge dauerhaft schädigen. Kauf nichts vom Schwarzmarkt.

**§ 5** Mach es dir gemütlich, um es genießen zu können (setting). Eine positive Lebenseinstellung (mind-set) wäre schön. Stell dir ein großes Glas Eistee hin. Kein Alkohol, keine brennenden Kerzen!

**§ 6** Überdosierung fühlt sich sehr schlecht an. Anfänger vertragen nur wenig THC. Bong oder Ölbong ist nichts für Anfänger, da der Hit viel zu stark ist. Vapo ist am Besten.

**§ 7** Gib es nicht an Jugendliche weiter. Auch nicht, wenn sie deine Freunde sind.

**§ 8** Konzentrate oder Haschisch sind eher was für Schmerzpatienten oder langjährige Konsumenten. Jim hat mal einen kleinen Brocken Haschisch geschluckt. Das war ein großer Fehler!

**§ 9** Neueste Forschungen sagen, dass ein hoher Anteil von CBD im Verhältnis zu THC im Cannabis vorteilhaft ist. Sollte es dir psychisch oder allgemein schlecht gehen, dann sind Alkohol oder Cannabis definitiv nichts für dich! Geh' zum Arzt, oder iss eine gesunde Suppe und leg dich ins Bett.

**§10** Der Rausch setzt erst nach ein paar Minuten ein und dauert etwa eine bis vier Stunden. Gute Reise! Dein Blutdruck könnte steigen oder sinken. Trinke einen großen Schluck, dein Mund wird trocken.

**§11** Musikhören, wird auf einmal zu einem Konzert der besonderen Art.

**§12** Nach dem Konsum, warte mit dem Autofahren so lange, bis dein THC im Blut unter zehn Nanogramm gesunken ist. Bei einmaligem Konsum sollten 6 Stunden ausreichen, um wieder nüchtern zu werden. Das gilt nur bei Inhalation. Oral eingenommen, wirkt es viel länger!

**§13** Unterstütze den Hanfverband.de durch Mitgliedschaft oder Spende.

**§14** Mach regelmäßig für ein paar Tage/Wochen Kiffpause. Danach knallt es wieder besser. (Der Körper gewöhnt sich langsam an das THC) Dauerkonsum kann in die Abhängigkeit führen.

**§15** Habe immer genügend Eistee, Orangensaft, Erdnussflips, Schokodrops und andere Leckereien zuhause, falls ein Fressrausch dich überkommt. Zur Not tut es die Pizza von Gestern auch. Geruchs- und Geschmackssinn sind besonders stark. Alles schmeckt besser.

**§16** Cannabis ist nicht cool. Iss lieber frische Brokkoli. Vielleicht mit Cannabisbutter? Oral wirkt Cannabis viel später aber auch intensiver und länger. Sehr vorsichtig dosieren! Was im Körper ist, ist im Körper und wirkt über die nächsten 8 Stunden.

zu §2: Tabak gehört nicht in den Verdampfer! Die Cannabisblüten werden idealerweise kurz vorher klein zermahlen.

zu §4: Auf dem Schwarzmarkt wird häufig gestrecktes Marihuana angeboten. Die Streckstoffe sind zum Beispiel Haarspray, Zucker, Flüssigdünger, Glassplitter usw. Einige Streckmittel sind auch nicht mit bloßem Auge sichtbar. Es gibt keine legale Möglichkeit es in Deutschland testen zu lassen. Im Zweifelsfall sollte es besser nicht konsumiert werden, wenn die eigene Gesundheit wichtig ist. Lungenschäden oder Vergiftungen sind möglich.

zu §5: Was ist ein mind-set? Es geht darum, dass es dir vor dem Konsum nicht schlecht gehen sollte. Du bist nicht in depressiver Stimmung, alle wichtigen Aufgaben sind erledigt und brauchen für die nächsten 5 Stunden nicht deine Aufmerksamkeit. Die Sonne scheint (in deinem Herzen) und du hast einen Moment Zeit, um dich von der Realität zu verabschieden, dich vom Boden abzustoßen und ein paar Runden zu fliegen (in Gedanken nicht in Wirklichkeit).

zu §6: Symptome einer Überdosis von THC: Übelkeit, starker Blutdruckabfall, Erbrechen, Herzrasen, Todesangst. Willkommen im Club der Überdosierten. Keine Panik. Du stirbst heute nicht. Leg dich auf den Boden und lager die Beine höher, um deinen Kreislauf zu stabilisieren. Nächstes mal noch vorsichtiger dosieren.

zu §8: Es geht um Jim Morrison. Er ist natürlich nicht daran gestorben, aber so konsumiert man kein Haschisch. Falls du versehentlich einen Brocken Haschisch schluckst, dann übergib dich möglichst bald, um ihn so herauszubefördern. Jim hat die Nacht im Krankenhaus verbracht.

zu §10: Der Hinweis "Gute Reise!" ist eher als auflockernder Spass zu verstehen, da man durch THC keinen "Trip" erleben kann, wie das bei Psychedelika wie LSD oder Psilocin der Fall sein kann.

zu §13: Wenn "Gelegentlich" und "Maßvoll" teil deines Wortschatzes sind, kannst du mit Cannabis richtig alt werden, da es kein Zellgift ist. Nicht alle Menschen vertragen Cannabis gut. Wenn es unangenehm wird, lass es sein.

zu §15: Achtung! Ein Fressrausch ist natürlich nichts für Diabetiker, da hierbei der Blutzuckerspiegel in kurzer Zeit stark ansteigen wird. Diabetiker dürfen sich nicht dem Fressrausch hingeben oder eben kein Cannabis konsumieren, oder vorher für große Mengen Salat und Knäckebrot sorgen.

zu §16: Oral konsumiert, fängt die Wirkung sehr spät an, deshalb ist hier die Gefahr der Überdosierung besonders hoch. Verantwortungsvoll herantasten. Decarboxylieren nicht vergessen, sonst ist das THC nicht (Rausch-)wirksam. Weniger ist besser.