

# FAQs für junge Leute

## Cannabis

Seite 1



Vielleicht hast du dich schon mit dem Thema Cannabis beschäftigt oder hast noch Fragen zu Gras oder Weed. Das Konsumcannabis - Gesetz ist noch nicht so alt und wirft manchmal Fragen auf - zumindest für uns war es erst mal ein bisschen Arbeit, alles richtig zu verstehen.

Das Wichtigste ist, sich gut auszukennen was gesundheitliche und rechtliche Aspekte angeht. Unsere FAQs sollen dir die Möglichkeit geben, gesund und ohne Stress durchs Leben zu kommen. Je umfassender du dich informierst, desto besser. Natürlich kannst du dich jederzeit bei uns in der Diakonie Rosenheim melden, wenn du weitere Fragen zu Cannabis oder auch anderen Substanzen hast oder du deinen Konsum reflektieren magst.

### **Substanzen? Drogen oder wie?**

Ja genau - „Drogen“. Wir benutzen den Begriff nicht, weil er oft falsch interpretiert wird. Viele Leute verbinden mit dem Begriff „Drogen“ verbotene und somit gefährlichere Substanzen - so ist es aber nicht. Es gibt legalisierte, neue und illegalisierte „Drogen“. Bei Alkohol und Tabakwaren greift unter anderem das Jugendschutzgesetz. Man kann sie ab einem bestimmten Alter und unter bestimmten Umständen legal im Laden erwerben. Der rechtliche Status sagt aber nichts darüber aus, wie die gesundheitlichen Aspekte einer Substanz einzuordnen sind. Legale „Drogen“ können ebenso Schaden anrichten wie illegale oder neu regulierte oder Medikamente - es sind viele Faktoren entscheidend. Wir nennen alles „Substanzen“, um hier keine Wertung zu suggerieren.

### **Konsumcannabis - Gesetz? Schauen wir uns an!**

Cannabis war eine illegalisierte Droge - alles hierzu war im Betäubungsmittelgesetz nachzulesen. Am 01. April 2024 wurde Cannabis aus diesem Gesetz herausgenommen. Cannabis ist nun teil-legalisiert. Ein extra Gesetz wurde erschaffen: das KCanG - das „K“ steht für „Konsum“. Das bedeutet, dass es sich auf Cannabis zum *Konsum* bezieht, nicht auf *medizinisches* Cannabis auf Rezept.

### **„Der Besitz von Cannabis ist legal, wenn man es auf Rezept bekommt.“**

Das stimmt. Ist eine Person schwer erkrankt, kann sie unter Umständen Cannabis auf Rezept bekommen. Und da haben wir es schon: „schwer erkrankt“ wäre das Stichwort. Wegen ein bisschen Kopfschmerzen ab und zu bekommt man kein Rezept für medizinisches Cannabis in der Arztpraxis und die Kasse übernimmt die Kosten nicht.

### **„Cannabis gibt es in der Apotheke, also ist es gesund.“**

Das hören wir oft. Ist jemand beispielsweise an Krebs erkrankt und wird behandelt, können schlimme Nebenwirkungen auftreten: starke Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Appetitlosigkeit fallen uns da unter anderem ein. Und was bewirkt Cannabis? Es ist unter anderem schmerzlindernd, entspannend und man hat Lust, zu essen. Medizinisches Cannabis kann in begründeten Fällen also eine gute Unterstützung für erkrankte Menschen sein, um Symptome einer Krankheit oder Nebenwirkungen der Behandlung zu lindern. Das bedeutet nicht, dass Cannabis gesund ist oder Krankheiten heilen kann.

So. Das war ein kurzer Ausflug in den medizinischen Bereich. Nun aber zurück zum *Konsumcannabis*.

# FAQs für junge Leute

## Cannabis

Seite 2



### Gesundheitliche Aspekte

Es gibt keinen risikofreien Konsum. Bei keiner Substanz, egal wie der rechtliche Status ist.

Bis zu einem Alter von ungefähr 25 Jahren befinden sich Menschen in der Entwicklung: Organe bilden sich noch aus, Gehirnstrukturen verknüpfen sich - es findet ein massiver Umbau statt. Konsumiert man in dieser sehr wichtigen Phase Substanzen, kann die Entwicklung in ihrem regulären Ablauf gestört werden. Dies ist messbar: je früher mit dem Konsum begonnen wird, desto größer sind die strukturellen Unterschiede im Gehirn zwischen konsumierenden und nicht-konsumierenden Jugendlichen. Durch einen hohen THC - Gehalt kann sich dies nochmal verstärken. Cannabiskonsum kann zur Folge haben, dass die Steuerung von Emotionen anders läuft, auch logisches Denken, Arbeitsgeschwindigkeit, Konzentrationsfähigkeit und Geschicklichkeit können sich verschlechtern. Du hast es hoffentlich gesehen: wir sprechen davon, was passieren *kann* - es könnte nämlich auch ebenso gut *nichts* passieren.

Beschäftige dich mit dem Thema Vorerkrankungen: Substanzkonsum kann für Personen mit Vorerkrankungen andere Auswirkungen haben, als für Personen, die körperlich und mental gesund sind.

Auch eine Prädisposition könnte Folgen haben: hatte oder hat jemand in deiner Familie eine psychische Erkrankung, ist das Risiko, selbst zu erkranken etwas höher. Kommen dann noch weitere Faktoren hinzu, wie beispielsweise Substanzkonsum, kann dieses Risiko nochmal höher sein.

Es ist statistisch erwiesen, dass die meisten jungen Leute ein Probier - und Genussverhalten haben. Ein Großteil konsumiert also risikoarm. Nur weil es eine Person am Wochenende *mal* mit dem Trinken „übertreibt“ oder *mal* einen Joint raucht, muss dies keine grundsätzliche Auswirkung auf das weitere Leben haben. Wichtig ist also immer auch das Konsummuster. Hast du das Gefühl, dass du mehr oder öfter konsumierst als ursprünglich gedacht oder benutzt du Substanzen, weil es dir nicht gut geht, dann meld dich gerne bei uns in der Diakonie. Wir können dich dabei unterstützen, deinen Konsum zu reflektieren. Die Entscheidung, wie es weitergehen soll, liegt bei dir. Wir bewerten nichts. Unser Angebot ist kostenfrei und findet unter Schweigepflicht statt. Natürlich kannst du gern auch jemanden aus deinem Freundeskreis mitnehmen, wenn du nicht allein kommen magst.

So. Jetzt aber zu dem Thema, weswegen du unsere FAQs vermutlich gefunden hast. Wie schaut es rechtlich aus? Wir befassen uns mit den wichtigsten Punkten zur Regulierung von Cannabis, damit es möglichst nicht Missverständnissen kommt. Wir haben unsere Informationen nach bestem Wissen und Gewissen neutral zusammengefasst. Da es auf den ersten Blick wie gesagt etwas schwierig ist, gehen wir es nun sehr kleinteilig an, damit du gut informiert bist.

Du hast ja gehört, dass der Kinder- und Jugendschutz sehr ernst genommen wird, weswegen wir unsere FAQs auch nach Alter trennen:

- unter 18 Jahre
- über 18 Jahre.

# FAQs für junge Leute

## Cannabis

Seite 3



### **U 18: Besitz**

Dies ist verboten.

### **U 18: Anbau**

Dies ist verboten.

### **U 18: Herstellung**

Dies ist verboten.

### **U 18: Handeltreiben**

Dies ist verboten.

### **U 18: Einfuhr, Ausfuhr und Durchfuhr**

Dies ist verboten.

### **U 18: Ab- und Weitergabe**

Dies ist verboten.

### **U 18: Überlassen zum unmittelbaren Verbrauch**

Dies ist verboten.

### **U 18: Verabreichen**

Dies ist verboten.

### **U 18: in Verkehr bringen**

Dies ist verboten.

### **U 18: Verschaffen, Erwerb und Entgegennahme**

Dies ist verboten.

### **U 18: Konsum**

Als Cannabis noch im Betäubungsmittelgesetz gelistet war, war das Thema Konsum nicht aufgeführt. Nun ist der Konsum von Cannabis für Menschen unter 18 Jahren erstmals untersagt.

### **Was heißt das alles für dich?**

Wenn du noch nicht volljährig bist und dir von der Polizei oder anderen Ordnungsbehörden nachgewiesen wird, dass du dich nicht an die oben genannten Vorschriften hältst (denk auch an deine Chatverläufe und Fotos), begehst du eine Ordnungswidrigkeit oder, je nach Vorfall, eine Straftat.

Deine Erziehungsberechtigten werden informiert. Dir wird angeboten, dass du bei uns in der Diakonie einen FreD - Kurs besuchst. Für unter 18jährige Menschen hat sich also nicht viel verändert, was die rechtliche Situation angeht. Die Empfehlung unsere Beratungsstelle zu besuchen, gab es schon immer.

# FAQs für junge Leute

## Cannabis

Seite 4



### Ü 18: Besitz

Hier gibt es eine Veränderung.

Du darfst bis zu 25 g getrocknetes Cannabis in der Öffentlichkeit bei dir haben. Du darfst insgesamt maximal 50 g getrocknetes Cannabis besitzen.

Was bedeutet das? Du darfst nicht in der Öffentlichkeit 30 g dabei haben und daheim noch 20 Gramm, auch wenn das insgesamt 50 g wären. Du darfst auch nicht mit 20 g draussen unterwegs sein und daheim noch 35 g herumliegen haben. Tust du dies doch, begehst du eine Ordnungswidrigkeit und du kannst mit einer Geldbusse oder anderen Auflagen rechnen. Besitzt du viel mehr als die insgesamt erlaubten 50 g, begehst du eine Straftat. Du musst alles vor dem Zugriff Dritter und Minderjähriger schützen.

Und passt auf: du darfst eigentlich nur besitzen, was du auch angebaut hast. Alles andere ist untersagt.

### Ü 18: Anbau

Cannabissamen darfst du seit dem 1.4.2024 im EU - Ausland bestellen oder seit 01.07.2024 im lokalen Anbauverein erwerben, wenn du einen kennst.

Du darfst an deinem Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthaltsort bis zu drei lebende Pflanzen haben. Es wird nicht nach männlich und weiblich unterschieden. „Lebend“ ist das Kriterium.

Wohnst du mit anderen volljährigen Leuten zusammen, darf nicht gemeinsam daheim angebaut werden. Es muss klar sein, welche Pflanzen wem gehören. Zwei Personen dürfen also beispielsweise nicht gemeinsam sechs Pflanzen haben sondern jede:r maximal drei. Wir raten dir, alles abzutrennen und zu kennzeichnen, damit jede Pflanze einer Person zugeordnet werden könnte.

Unbedingt musst du die Pflanzen und das Material vor dem Zugriff Dritter und minderjähriger Personen schützen. Egal ob es sich um deine erwachsenen Mitbewohner:innen, die minderjährigen Geschwister oder um die Nachbarskinder handelt. In welcher Form du absichern musst, ist eher unklar. Wir raten dir, wirklich alles gut zu verschließen, solltest du zuhause Cannabis anbauen wollen.

Die Ernte zählt nicht mehr zur lebenden Pflanze sondern zum geernteten Cannabis, von dem du ja nicht mehr als 50 g in getrockneter Form insgesamt besitzen darfst. Hast du mehr zu Hause, musst du dies sicher entsorgen, so dass keine andere Person - egal welchen Alters - Zugang hierzu hat. Auch das getrocknete Cannabis, das du behältst, musst du sichern.

Du darfst zusätzlich zum Eigenanbau in einem Anbauverein Mitglied sein - wenn man dich aufnimmt.

Es gibt eine Regelung für Heranwachsende, also Menschen, die schon 18 aber noch nicht 21 Jahre alt sind: bist du Mitglied in einem Anbauverein, darf man dort an einem Tag maximal 25 g und pro Kalendermonat höchstens 30 g getrocknetes Cannabis an dich abgeben. Dieses Cannabis aus dem Verein darf dann nicht mehr als 10 % THC - Gehalt haben.

# FAQs für junge Leute

## Cannabis

Seite 5



Für Erwachsene, also Menschen ab 21 Jahren gilt: im Verein darf man am maximal Tag 25 g getrocknetes Cannabis an dich abgeben, pro Kalendermontag sind es höchstens 50 g. Der THC - Gehalt ist nicht mehr beschränkt.

Und denk nochmal dran: insgesamt darfst du nicht mehr als 50 g besitzen. Auch hier: nicht 25 g im Verein holen und daheim noch 30 g haben.

### **Ü 18: Herstellung**

Dies ist verboten.

### **Ü 18: Handeltreiben**

Dies ist verboten.

### **Ü 18: Einfuhr, Ausfuhr und Durchfuhr**

Dies ist verboten.

### **Ü 18: Ab- und Weitergabe**

Dies ist weiterhin untersagt. Hast du beispielsweise zu viel geerntet, darfst du den Überschuss weder verschenken noch verkaufen oder sonst wie weitergeben. Du darfst auch nicht deinen erwachsenen Freundeskreis zum gemeinsamen Konsum einladen oder im Park einen Joint kreisen lassen. Trefft ihr euch und jeder hat sein eigenes Cannabis in der Tasche und raucht seinen eigenen Joint, wäre das wieder etwas anderes.

### **Ü 18: Überlassen zum unmittelbaren Verbrauch**

Dies ist verboten.

### **Ü 18: Verabreichen**

Dies ist verboten.

### **Ü 18: in Verkehr bringen**

Dies ist verboten.

### **Ü 18: Verschaffen**

Dies ist verboten.

### **Ü 18: Erwerb und Entgegennahme**

Dies ist verboten.

### **Ü 18: Konsum**

Der Konsum ist in der Öffentlichkeit erlaubt.

Es gibt aber ein Konsumverbot für einige Zeiten, Orte und Situationen. Und die wären wie folgt.

# FAQs für junge Leute

## Cannabis

Seite 6



Der Konsum ist untersagt:

- im Anbauverein und in dessen Sichtweite
- in Fussgängerzonen von 07 - 20 Uhr
- in Schulen, Kinder- und Jugendeinrichtungen und deren Sichtweite
- auf öffentlich zugänglichen Sportplätzen und Kinderspielplätzen und deren Sichtweite
- in unmittelbarer Gegenwart von Personen, die unter 18 Jahre alt sind

Cannabisprodukte wurden analog zu Tabakprodukten, einschließlich e-Zigaretten und Verdampfern, ins Bundesnichtraucherschutzgesetz aufgenommen – hier gelten also dieselben Regelungen.

Konsum in deiner Wohnung, im Garten oder auf deinem Balkon ist erlaubt, sofern du keine minderjährigen Menschen in unmittelbarer Nähe hast. Denk bitte auch an deine Nachbarschaft. Es wird ähnlich sein, wie bei den Regelungen zum Grillen: darfst du machen - sollte aber andere nicht stören. Rücksichtnahme wäre super: nicht alle Menschen möchten oder dürfen passiv konsumieren, Geruchsbelästigung und Beeinträchtigungen sind halt schwierig. Aber wir haben das Gefühl, dass es ganz gut läuft.

Vieles klingt erst mal unverständlich. Wir raten dir zur Vorsicht. Hältst du dich nicht an die Regeln zum Konsum, begehst du eine Ordnungswidrigkeit und du wirst wahrscheinlich ein Bußgeld zahlen müssen. Informiere dich also gut.

### **Ein paar Basisinformationen zu den Anbauvereinen**

Der Anbau im Verein muss genehmigt werden. Wie bei allen Vereinsgründungen müssen Anträge vorgelegt werden, über die die zuständige Behörde entscheidet. Es müssen Vorgaben erfüllt werden, die an dieser Stelle zu weit führen.

Personen ab 18 Jahren können eine Mitgliedschaft beantragen. Wie im Verein für Dackelzucht entscheidet der Verein, wer aufgenommen wird. Für unter 18jährige Menschen gibt es ein Betretungsverbot. Der Verein hat ein Jugendschutzkonzept und eine geschulte Person zu Prävention und Jugendschutz.

Es darf weder im Verein noch auf dem Gelände konsumiert werden - auch nicht in Sichtweite. Alle Mitglieder müssen beim gemeinschaftlichen Anbau aktiv mitwirken. Anbauvereine dürfen keinen gewerblichen Zweck erfüllen - sie dürfen keinen Gewinn erwirtschaften. Es werden Mitgliedsbeiträge erhoben. Cannabis darf in keiner Form verkauft werden - auch kein Zubehör. Samen oder anderes Vermehrungsmaterial können erworben werden.

Von allen Mitgliedern werden personenbezogene Daten erhoben. Auch jede Abgabe wird dokumentiert. Die zuständige Behörde und deren beauftragte Personen sind unter bestimmten Voraussetzungen befugt, den Anbauverein und auch dessen Fahrzeuge zu betreten und beispielsweise auch die Gerätschaften zu durchsuchen. Es ist davon auszugehen, dass alles streng kontrolliert wird.

Aber es gibt eh noch keinen Anbauverein in unserer Nähe.

# FAQs für junge Leute

## Cannabis

Seite 7



### Und noch etwas Wichtiges!

Dass man unter Substanzeinfluss nicht am Straßenverkehr teilnehmen darf, wissen die meisten. Bedenken muss man aber auch die Arbeitsfähigkeit: hat man einen Unfall im Betrieb, kommt die Berufsgenossenschaft nicht für die Kosten auf, wenn man etwas beschädigt oder sich und andere verletzt, falls Substanzen im Körper nachgewiesen werden können.

### Wie lange kann man Cannabis nachweisen?

Cannabis ist bei regelmäßigem Konsum bis zu zwölf Wochen im Urin nachweisbar, in den Haaren ungefähr sechs Monate und im Blut wenige Tage. Ein bisschen ist es wie mit Alkohol: man spürt die Wirkung nach ein paar Stunden nicht mehr, obwohl man noch Restalkohol im Körper hat. Wichtig ist die sogenannte „Punktnüchternheit“: Situationen, an denen man keine Substanzen im Körper haben sollte oder unter der Nachweisgrenze sein muss. Dies ist bei Cannabis nicht einfach. Neben dem Stoffwechsel ist auch das Konsummuster entscheidend. Man kann in Apotheken oder online Urin- oder Speicheltests kaufen. Diese geben jedoch nicht so ein exaktes Ergebnis wie aufwändige Screenings, die im Labor ausgewertet werden. Sie können dir also nicht sicher sagen, ob du dich schon ans Steuer setzen darfst. Bitte achte gut auf dich und alle anderen Verkehrsteilnehmer:innen.

### Magst du nicht mal zu uns kommen?

Das ist sowieso die beste Idee. Du weißt ja, dass Du uns immer unter [praevention@sd-obb.de](mailto:praevention@sd-obb.de) erreichst, wenn Du Fragen hast, du dir Sorgen um jemanden machst oder du einen Termin mit uns vereinbaren magst. Oder komm in unsere Offene Sprechstunde donnerstags zwischen 17 und 18 Uhr. Auch auf Social Media erreichst du uns - siehe unten. Unsere Beratung ist immer kostenfrei und findet unter Schweigepflicht statt.

Hast du schon Kontakt mit der Justiz oder einem Amt, kannst du durch den Besuch eines sogenannten FreD - Kurses in der Diakonie Rosenheim wahrscheinlich weitere Auflagen abwenden. FreD bedeutet Frühintervention für erstauffällige Drogenkonsumierende. In der Kleingruppe kannst du dir mit Unterstützung der zertifizierten Kursleitung Wissen zu gesundheitlichen, rechtlichen und sozialen Themen aneignen und deinen Konsum reflektieren, um dann gute Entscheidungen für dich selbst zu treffen. Du kannst den Kurs natürlich auch ohne Auflage besuchen.

Unsere anderen Infos und Factsheets findest du unter <https://familien-rosenheim.de>.

Gibt einfach „Factsheets“ in die Suchfunktion ein.

Meld dich gerne bei uns! Bleib gesund und pass gut auf dich auf!

Stand: November 2025



Diakonie Rosenheim  
Koordinationsstelle für Suchtprävention,  
Medienkompetenz und Gesundheitsförderung  
Kufsteiner Straße 55  
83022 Rosenheim  
web: [www.diakonie-rosenheim.de](http://www.diakonie-rosenheim.de)  
tel.: +49 8031 356 280  
mail: [praevention@diakonie-rosenheim.de](mailto:praevention@diakonie-rosenheim.de)  
 [fred\\_sucht\\_halt](#)  [halt\\_sucht\\_fred](#)



Stadt Rosenheim

Amt für Kinder, Jugendliche und Familien  
Stadt Rosenheim  
Reichenbachstraße 8  
83022 Rosenheim  
web: [www.rosenheim.de](http://www.rosenheim.de)  
tel.: +49 8031 365 8341  
mail: [michael.schoenstein@rosenheim.de](mailto:michael.schoenstein@rosenheim.de)