

# rauchen ist nur eine möglichkeit, thc zu kon- sumieren

Sven Schendekehl



**Unser Artikel im Legalize it! 30 über den Kampf gegen das Rauchen war ja geradezu prophetisch: In den letzten sechs Monaten wurde das Rauchen an vielen Stellen verboten. Und der Druck wird weiter zunehmen. Deshalb hier einige weitere Überlegungen zu rauchfreiem THC-Konsum.**

### **Verdampfen – die teurere Alternative**

Die Verdampfungstechnologie ist aus den Kinderschuhen entwachsen und bietet heute eine gute Möglichkeit, ganz ohne Rauch dem THC-Konsum zu frönen. Doch gibt es zwei Probleme dabei: Verdampfer sind nach wie vor relativ teuer (vor allem die, die wirklich funktionieren) und für unterwegs gibt es noch kaum brauchbare Geräte (und die Steckdose ist einfach nicht transportabel). Doch es gibt eine sehr einfache Möglichkeit, THC aufzunehmen – und dies erst noch ohne Kosten. Dabei ist diese Form auch noch die effizienteste, die überhaupt möglich ist.

### **Der einfachste Weg: Cannabis essen**

Rauchen ist eine relativ komplizierte Form des Kiffens. Erst seit ein paar Jahrzehnten gibt es billige Zigarettenpapiere, die das Drehen eines Joints überhaupt ermöglichen. Chillums und andere Pfeifen gibt es schon länger – sie können auch ziemlich einfach hergestellt werden. Etwas Holz und ein Schnitzmesser genügen dafür. Doch wahrscheinlich ist das Essen die ursprünglichste Form des Kiffens. Das Essen von Harz (Haschisch) ist dabei sehr einfach. Das Essen von Gras (den Blüten der Hanfpflanze) hingegen kann gewisse Verdauungsprobleme verursachen, vor allem bei grösseren Mengen und dann, wenn man Gras roh isst. Nach einer Erhitzung scheinen keine solchen Probleme mehr zu bestehen.

### **Die Dosierung ist das Problem**

Beim Rauchen fährt das THC um einiges schnell

er ein, als beim Essen. Dies ergibt natürlich eine Gefahr: Man kann sehr viel Haschisch oder Hanf-Guetzli essen, bevor die ersten gegessenen einfahren. Man kann also sehr schnell überdosieren und erlebt dann (je nach Mensch unterschiedlich stark und auf verschiedene Weise) die un schönen Effekte einer THC-Überdosis: Schwindel, Übelkeit, Angst. Die Symptome klingen zwar nach einigen Stunden von selbst ab, können aber durchaus grossen Schrecken verursachen. Deshalb sollte man es beim Essen langsam angehen. Gut ist, wenn man sich in mehreren Schritten herantastet. Am ersten Tag zum Beispiel eine sehr geringe Dosis nehmen und schauen, was dann passiert. Wenn dies zu wenig war, am zweiten Tag die Dosis verdoppeln und wieder schauen. Sollte man immer noch nichts gespürt haben, kann man am dritten Tag die Dosis nochmals verdoppeln. Wichtig ist, dass man nach der Einnahme mindestens ein paar Stunden wartet, bevor man weiteres THC zu sich nimmt. THC gegessen fährt nicht nur langsamer ein, sondern bleibt auch länger aktiv.

### **THC Essen ist sehr effizient**

Da THC fettlöslich ist, kommt es besser in den Blutkreislauf (und damit ins Gehirn), wenn man zum THC-Produkt noch Fett aufnimmt. Auch kleine Mengen Alkohol können die Aufnahmefähigkeit des Körpers steigern. Je weniger man vorher gegessen hat, je nüchterner der Magen also ist, desto schneller und konzentrierter wird das THC aufgenommen. Da beim Rauchen ein

Grossteil des THC entweder verbrannt wird oder vom Joint wegströmt, wenn man nicht zieht, ist der Verlust an THC hier gross. Beim Essen hingegen gelangt alles THC in den Körper. Von daher ist die orale Aufnahme wohl die effizienteste Form des Kiffens, die es überhaupt gibt.

### **Ein Jogurt mit Hasch – schnell und einfach**

Was sehr gut funktioniert ist folgendes: Man nimmt eine Menge Hasch, die der üblichen Dosis beim Rauchen entspricht und zerkleinert diese. Dann streut man den Hasch in ein Jogurt (aber bitte in ein normales mit Fett und Zucker und nicht eines, das fettreduziert oder mit Süsstoff hergestellt ist) und isst das Ganze, möglichst auf nüchternen Magen. Der Körper nimmt ein solches Gemisch recht rasch auf – der Zucker fördert die Aufnahme, das Fett die Löslichkeit von THC. Nach etwa einer Stunde fährt das THC ein – und nun geht es in Schüben aufwärts. Es folgen also Wellen von Einfahren und Ausfahren, wobei das Auf und Ab tendenziell immer mehr einfährt. Dies kann mehrere Stunden so gehen. Man sollte also, wenn der erste Schub vorbei ist und man sich wieder etwas nüchterner fühlt, nicht gleich weiterkiffen, sondern wieder warten. Der nächste Schub kommt bestimmt! Diese Form des Einfahrens ähnelt mehr dem Verdampfen als dem Rauchen. Beim Rauchen gibt es ein Hoch, dann flacht die Scheibe langsam ab. Beim Essen hingegen kommt man dem High in mehreren Wellen entgegen. Wenn die Wirkung schliesslich nachlässt, wird man meistens müde. Man sollte solche Experimente

also mit Vorteil zu Hause durchführen. Wer jedoch viele Erfahrungen mit dem Essen gesammelt hat, wird sich sehr klar darüber werden, welche Effekte eine bestimmte Menge Hasch bei ihm oder ihr genau auslöst.

### **Ein konkretes Beispiel**

In meinen aktivsten Kiffzeiten (die schon Jahre her und juristisch gesehen verjährt sind) habe ich jedenfalls so Hasch gegessen. Vor allem deshalb, weil ich ja schon am Morgen ein oder zwei Joints geraucht hatte und dasselbe am Mittag nochmals. Damit ich überhaupt noch eine Steigerung erreichen konnte, habe ich mir dann angewöhnt, am Nachmittag am Arbeitsplatz ein Haschjogurt einzunehmen. Mit der Zeit hat man das ziemlich im Griff, so dass die Hauptscheibe dann kommt, wenn man wieder daheim ist. Eine gelungene Terminierung ist hier sehr wichtig. Ein Jogurt um 16 Uhr auf nüchternen Magen gegessen fährt ab etwa 17 Uhr ein und erreicht ab 18 Uhr die volle Wirkung.

Doch auch wer kein Kampfkiffer mehr ist, kann vom THC-Essen profitieren. Denn es gibt keinerlei Belastungen der Lunge durch Rauch, es gibt keinerlei Emissionen – niemand kann sich gestört fühlen. Niemand wird belästigt.

### **Man trägt eine Verantwortung**

Aber ein Problem gibt es. Man sollte niemals ein solches mit Hasch versetztes Jogurt herumstehen lassen und riskieren, dass es jemand isst, der keine Erfahrung mit THC hat oder jetzt nicht kiffen will! Dies kifft vor allem, wenn man Guetzli

macht, die von verschiedenen Menschen als normales Gebäck angeschaut werden könnten. Das kann sonst böse Überraschungen geben. Auch wenn THC ungiftig ist und kein körperlicher Schaden zu befürchten ist, kann die psychische Wirkung von THC, vor allem wenn es in hohen Dosen eingenommen wird, Menschen sehr stark erschrecken. Solche Vorfälle gehören absolut vermieden. Vor allem bei Menschen, die noch keinerlei Erfahrungen mit dem Kiffen gemacht haben.

### **Standardisierte THC-Pillen?**

Nach einer Legalisierung könnten auch standardisierte THC-Pillen hergestellt werden. Dies wäre eine sehr schöne Sache: Man hätte die Gewissheit, genau soundso viel Milligramm THC aufzunehmen. Solche Pillen könnten von spezialisierten Firmen oder auch vom Apotheker hergestellt werden. Schwierig ist es nicht. Man braucht lediglich grosse Mengen desselben Haschs oder Grases. Daraus kann man ein Öl mit einem bestimmten Gehalt an THC erzeugen und daraus in einem standardisierten und sauberen Verfahren Pillen produzieren, bei denen man genau weiss, wieviel THC sie enthalten. Es könnte auch genau die Mengen an Fett, Zucker und/oder Alkohol mit in die Pillen eingebaut werden, die die optimale Aufnahme von THC im menschlichen Körper ermöglichen. Und in einem Packungsbeizettel würden viele Informationen mitgeliefert. Aber so etwas ist nur möglich, wenn man legal arbeiten und forschen kann. Darauf müssen wir noch lange warten . . .

### **Wie stellt man Cannabutter her?**

Bis es soweit ist, kann man, wie gesagt, Hasch verwenden, das ist sehr einfach. Gras direkt essen ist vielen unangenehm – hier drängt sich die Produktion von Cannabutter auf. Dabei löst man das THC aus den Blüten und Blättern und lässt es in normale Butter einwandern. Diese Cannabutter kann man dann wie gewöhnliche Butter in verschiedensten Gebäcken nach normalen Backrezepten verwenden. Dies geht so: In einer Pfanne die Butter (z. B. 200 Gramm) zergehen lassen. Das Gras (auch Blätter und Stängel, z. B. eine Tasse voll) zerkleinert dazugeben. Unter Rühren einige Minuten sieden lassen, bis die Butter die Farbe des Hanfs angenommen hat. Die flüssige Butter (Achtung: heiss!) nun durch ein Sieb oder – wer gar keine Grasresten in der Cannabutter will – durch ein Baumwolltuch in ein Gefäss giesen. Die flüssige Cannabutter zugedeckt in den Kühlschrank stellen (einige Wochen haltbar). Die Haltbarkeit kann erhöht werden, wenn die Butter mit Wasser bedeckt wird, vorher muss allerdings beides gekühlt werden. Man kann Cannabutter auch tiefgefrieren. (Der restliche Hanf-Butter-Brei enthält noch eine beträchtliche Menge an Butter. Diese entweder rauspressen oder nochmals aufwärmen, bis die Butter wieder genug flüssig ist. Der Hanfbrei und die Butter im Tuch können am Schluss mit Milch oder Schnaps herausgelöst und mit Honig oder Zucker gut als Restenverwertung genutzt werden.) Bitte die Gebäcke in kleinen Dosen testen, bis man seine optimale Dosis gefunden hat.