

RAUCHEN BEREITET GENUSS UND SCHADET

Wir wissen es alle: «Rauchen ist schlecht!». Und trotzdem rauchen viele. Auch Hasch und Gras, obwohl es Vaporizer gibt und mensch ja Tee, Cannabutter, Guetzli oder sonst etwas damit zubereiten kann. Wie können wir die schädlichen Seiten des Konsums abschwächen?

Panda

In letzter Zeit häufen sich die Schlagzeilen wie selten in den vergangenen fünfzig Jahren: Cannabis verursacht schizophrene Zustände und Lungenschäden. Abgesehen davon, dass nicht alle veröffentlichten Studien wissenschaftlich einwandfrei entstanden sind (siehe Legalize it! 42, Seite 3), kommt die Frage auf, ob in den letzten Jahren der verschärften Repression tatsächlich die Gesundheit von uns KonsumentInnen ernsthaft in Gefahr geraten ist.

Ich für meinen Teil rauche seit 18 Jahren mässig, aber (so) regelmässig (wie möglich). Aus privaten Gründen möchte ich nicht darauf verzichten, und deshalb machen mich solche Schlagzeilen betroffen. Woran könnte es liegen, und was können wir dagegen tun? Vor fünf Jahren wurden meine Lungen untersucht (nach 13 Jahren Cannabisgebrauch) – und für sehr gesund befunden. Deshalb verrate ich euch hiermit gerne meine Tipps, auf dass wir alle noch lange gesund bleiben mögen:

1.

Raucht nur die Blüten, niemals die Blätter! Aus Blättern lässt sich gute Cannabutter ziehen und (mit Milch!) potenter Tee zubereiten.

2.

«Dank» der Repression ist Outdoor knapp geworden. Vermehrt ist Indoor im Umlauf, das mit Einsatz von Superdüngern, Insektiziden, Pestiziden und Hormonen «hochgepuscht» wurde. Diese Substanzen sind zum Teil hochgiftig! Am besten ist da immer noch «Marke Eigenanbau».

3.

Auch die Qualität von Hasch ist auf dem Schwarzmarkt «Glückssache». Schmeckt ein Piece bitter, fährt es nicht richtig ein, kratzt es im Hals oder riecht es «chemisch», ist ebenfalls Vorsicht geboten: Mit «mehr rauchen» wird nicht mehr (Genuss) zu erreichen sein! In diesem Fall ist weniger mehr (Gesundheit), und mit der Qualität

wählerisch zu sein ist wichtig und richtig.

4.

Ein unparfümierter, unbehandelter Tabak «schont» die Lungen insofern, dass sie nicht auch noch von Zusatzstoffen gereizt werden (z.B. American Spirit statt Tabak aus aufgeschnittenen Zigaretten). Ausserdem wird der Hanfgeschmack dann weniger verfälscht...

5.

Wenn der Körper stark beansprucht wird, braucht er Trost zum Ausgleich: Gönnst euch gutes Essen (= bio, nahrhaft und schmackhaft), genügend Pausen und Schlaf und täglich einen Spaziergang an der frischen Luft (ohne dabei zu rauchen), um die Schleimhäute zu beruhigen.

6.

Wer regelmässig kiff, sollte auch kiff-freie Zeiten einplanen. Zum Beispiel tagsüber, um die Alltagspflichten gut zu meistern, oder rauchfreie Wochen, vielleicht dreimal im Jahr.

Diese meine sechs Faustregeln tönen vielleicht «uncool» und sind auch bestimmt nichts Neues. Und doch... gibt es etwas cooleres als kiffen und dabei gesund zu bleiben?

Es ist unser Leben, unsere Gesundheit, unsere Verantwortung. Mögen wir uns von den Hardlinern (= «Nein! – keine Diskussion und Punkt.») nicht dazu verleiten lassen, aus Trotz «alles gut» (= ungefährlich?) zu finden und keine Grenzen mehr zu sehen.

Aufruf

Gerne lesen wir auch deine Gedanken und deine Meinung zum (sinnvollen) Umgang mit THC-Produkten. Wir haben hier natürlich die verschiedensten Meinungen – und das ist auch gut so. Wir möchten den Austausch über THC-Kultur fördern und Denkanstösse geben und Diskussionen auslösen. Also: Schreib einen Artikel!

THC-Konsum hat zwei Gesichter

Einerseits ist er Genuss, ganz klar. THC-Konsum ist angenehm, entspannend, beglückend, hilfreich, nützlich, tut halt einfach gut. Dieser, meiner Ansicht nach sehr grosse und wichtige Anteil, wird in der öffentlichen Diskussion totgeschwiegen. Dabei ist dies für die Konsumierenden die wichtigste Konsequenz ihres Konsums! Andererseits belastet das Rauchen die Lunge und unter der Einwirkung von THC verändert sich das Bewusstsein – je nach Dosis und Erfahrung kann man unter THC-Wirkung leicht bis erheblich in seinem normalen Funktionieren eingeschränkt sein.

Aber obwohl hunderttausende konsumieren und die schönen Wirkungen geniessen, gibt es doch sehr wenige Problemfälle, die auf THC-Konsum zurückgeführt werden können.

Bei 102 jüngeren Patienten mit kollabierten Lungenflügeln («Pneumothorax») wurden 17 gefunden, die regelmässig und viel Cannabis konsumierten. Bei diesen besteht der Verdacht, dass die Lungenschädigung auf Cannabisrauchen zurückzuführen ist. Aber eben: Ein Verdacht... Und das bei einigen hunderttausend konsumierenden. Unklar bleibt, ob diese Lungenschädigung wegen des THC's selber, allfälligen Streckmitteln oder schlicht wegen des (sehr starken und häufigen) Rauchens entsteht. Oder wurden noch weitere Substanzen konsumiert? Hier braucht es also noch viel Forschung, um fundierte Aussagen machen zu können.

Damit will ich nicht sagen, THC-Konsum in Rauchform sei völlig unbedenklich. Rauchen schadet, das ist offensichtlich. Gerade der täglich mehrfache Jointkonsum, kombiniert mit Zigaretten, ergibt eine grosse Belastung der Lunge mit schädigenden Stoffen. Das ist klar und wir weisen darauf auch seit Jahren aktiv hin. Weniger ist beim Rauchen eindeutig mehr.

Sven Schendeknecht