

Die Bedeutung des Haschkonsums hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen, und dies nicht zuletzt im Zusammenhang mit der Diskussion über eine Legalisierung des Konsums. Das Lager der Befürworter argumentiert ebenso leidenschaftlich wie jenes der Gegner einer Liberalisierung. Wie dem Tabakrauchen ist auch dem Kiffen kein gesundheitsförderndes Potenzial zuzuordnen, auch wenn der gesundheitliche Schaden durch das «Kiffen» je nach konsumierter Haschischmenge unterschiedlich beurteilt wird. Besonders das Potenzial von Cannabis als «Einstiegsdroge» wird heftig diskutiert.

Gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002 haben 36% der jungen Männer zwischen 15 und 24 Jahren schon mindestens einmal Cannabis konsumiert. Bei den Frauen sind es 24%. Der Cannabiskonsum hat auch bei den Jugendlichen in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Rund 50% der 15-/16-jährigen Jungen und 40% der gleichaltrigen Mädchen haben schon mindestens einmal gekifft, die meisten mehrfach. Hochgerechnet auf alle 15-/16-jährigen in der Schweiz haben demnach fast 8000 Schüler und 3200 Schülerinnen in den zwölf Monaten vor der Befragung 40 Mal oder noch häufiger Cannabis konsumiert. Der Gebrauch von Haschisch ist aber nicht nur ein Phänomen der Jugend: rund 10% der Männer und 5% der Frauen zwischen 45 und 64 Jahren haben Cannabiserfahrung.

## Wie gefährlich ist Cannabis?

Die berauschende Wirkung der Hanfpflanze beruht auf den darin enthaltenen Cannabinoiden, insbesondere das Tetrahydrocannabinol (THC) und Cannabidiol (CBD). Die bekanntesten Verwendungsformen als Rauschmittel sind das Marihuana und das Haschisch, die entweder geraucht oder in Fett gelöst als Getränke und Speisen eingenommen werden können. Die Zeit vom Konsum bis zum Eintritt der Wirkung variiert zwischen wenigen Minuten beim Inhalieren und wenigen Stunden bei oraler Aufnahme. Die Wirkung hält selten länger als drei bis vier Stunden an, bei oralem Konsum wird aber auch über eine deutlich längere Wirkdauer berichtet.

Der Grund für die Beliebtheit des Hanfrauchens liegt in der halluzinogenen Wirkung seines Wirkstoffs THC, das Sinnesindrücke verstärkt, was sich meist in Form von leichten Wahrnehmungsveränderungen bei Farben, Formen und Gerä-



FOTO: HANSPETER LÄSSER

# Sport & Kiffen

**Scheinbar ertragen viele damit die Welt besser; oder aber man wird vielleicht selber umweltverträglicher: ein «Joint» gilt als Allheilmittel vieler Jugendlicher. Im Sport jedoch gilt Cannabis als Dopingmittel, obwohl durch dessen Gebrauch keine Leistungssteigerung zu erwarten ist.**

schen äussert. THC entspannt, beruhigt und verstärkt die aktuelle Stimmungslage, allerdings auch zum Negativen, was bei der Veranlagung zu Angstzuständen bis hin zu einem Horrortrip führen kann. Bei Stress und Anspannung erzeugt THC eine angenehme Mattigkeit, es verändert die Zeitwahrnehmung und vermittelt ein Gefühl

von Leichtigkeit und Unbeschwertheit. Gleichzeitig werden aber auch Aufmerksamkeit, Konzentrations- und Merkfähigkeit herabgesetzt und das Reaktionsvermögen verlangsamt. Der Muskeltonus (Spannungszustand der Muskulatur) wird durch THC herabgesetzt, was Muskelverspannungen und Muskelkrämpfe mindert.

Ein Joint mindert zudem die Hemmschwelle und lockert dadurch soziale Kontakte, sicher mit ein Grund, weshalb in ausgelassener Freundesrunde gerne gekifft wird. Regelmässig konsumiert kann Haschisch aber auch depressionsfördernd wirken und Stimmungsschwankungen begünstigen. Die regelmässige Suche nach Abstand, Entspannung und Beruhigung kann bei chronischem Gebrauch zu einer psychischen Abhängigkeit führen.

Beim Rauchen eines Joints können kurzfristig Schwindel, Übelkeit und Kopfschmerzen auftreten. Der Rauch eines Joints wird in der Regel tiefer inhaliert als Zigarettenrauch und gibt mangels Filter auch ein Mehrfaches an Teer in die Atemwege ab. Das Risiko für Lungenkrebs und chronische Lungenkrankheiten dürfte durch das Kiffen deshalb wie beim Tabakrauchen ebenfalls erhöht sein. Regelmässiges Kiffen schädigt die Samenproduktion des Mannes und kann bei der Frau zu Zyklusstörungen führen.

Im Strassenverkehr gilt eine Blutkonzentration von 1,5 µg/l als Grenzwert, was eigentlich einer «Nulltoleranz» entspricht. Obwohl der Konsum von Haschisch immer wieder als harmlos eingestuft wird, haben Studien im Fahrsimulator eine messbare Beeinträchtigung der Fahrfähigkeit gezeigt. Der Konsum von Cannabis erhöht das Risiko, einen Verkehrsunfall zu verursachen, speziell wenn es gleichzeitig mit Alkohol konsumiert wird. Die Veränderung der Wahrnehmung führt zu einer Reduktion der Leistungsreserven, was mit einer verspäteten oder falschen Reaktion bei kritischen Verkehrssituationen in Verbindung gebracht wird. Aufgrund der langen Verweildauer von THC im Körper ist bei regelmässigem Konsum (auch in «geringen» Mengen) eine Beeinträchtigung der Fahrtauglichkeit zu erwarten.

## Leistungsfördernd im Sport?

Im Sport ist eine Leistungsbeeinflussung bestenfalls indirekt zu erwarten: Bei grosser Vorstartnervosität wirkt THC spannungslösend, nach dem Wettkampf aufgenommen beruhigend. Umgekehrt erhöht es aber die Herzfrequenz und verschlechtert wie der Tabakrauch die Sauerstoffaufnahme. Ein regelmässiger Konsum mindert die Leistungsfähigkeit und die Trainingsmotivation.

Als gesellschaftliches Phänomen macht der Konsum von Haschisch dennoch auch im Sport nicht Halt. Die Zahl der «Kifferfälle» nimmt jährlich zu und betrifft heute 24 von 52 Dopingverfahren. Lang ist auch

die Liste der Sportarten, welche die erwischten Sportler praktizierten. Spitzenreiter ist American Football mit bislang 9 Verurteilungen, gefolgt von Basketball (3), Rugby (3), Karate und Snowboard (je 2), sowie je einem Fall aus dem Tischtennis, dem Roll-, Street- und Landhockey, dem Wasserball und dem Segeln. Sogar ein Hornusser wurde des verbotenen Konsums von Cannabis überführt... Es erstaunt nicht, dass vorwiegend Sportarten zu finden sind, die in der Schweiz kein Profitum kennen, deren Verbände sich aber der Unterstützungszahlungen wegen den Dopingbestimmungen von Swiss Olympic unterstellen.

Aufgrund der bekannten Wirkungen von Haschisch wird klar, dass sich die erwischten Sünder keinen sportlichen Vorteil durch das Kiffen ergaunern wollten, sondern sich hinter den «Dopingvergehen» ein von der sportlichen Aktivität unabhängiges Freizeitverhalten verbirgt, das eine Verurteilung als Doping mehr als nur fragwürdig erscheinen lässt.

## Kiffen ist Doping

Seit Mai 2004 ist Cannabis in allen Sportarten verboten. Obwohl seither mehrfach kontrovers diskutiert, findet sich Cannabis auch auf der neuen Dopingliste vom 1. Januar 2006, weshalb der Haschischkonsum im Sport weiterhin verboten und damit auch strafbar ist. Ein Antrag der Fachkommission für Dopingbekämpfung von Swiss Olympic, Cannabis von der Dopingliste zu streichen, oder ein Verbot zumindest nur in bestimmten Sportarten vorzusehen, wurde von der Welt-Dopingagentur WADA (bislang) abgelehnt.

Wie weit verbreitet der Konsum von Cannabis auch im (Spitzen-)Sport ist, zeigt die Tatsache, dass fast die Hälfte aller Dopinganklagen, welche die Disziplinarkammer für Dopingbekämpfung seit ihrer Gründung 2002 behandelt hat, mit dem (gelegentlichen) Konsum von Haschisch zu tun hatte. Typischerweise handelte es sich dabei um Personen, die im Ausgang als «Freizeitvergnügen» in Gesellschaft von Kollegen «kiffen» und bei einer Kontrolle ein bis zwei Tage später noch positiv auf THC getestet wurden.

Beim erstmaligen Nachweis der Einnahme einer verbotenen Substanz wird gemäss WADA-Vorschriften ein fehlbarer Sportler mit einer Sperre von zwei Jahren belegt. Bei gewissen Substanzen, meist «Grippemitteln», welche aus «Unachtsamkeit» eingenommen werden, kann dieses Strafmass herabgesetzt werden, was



Dr. med. Matteo Rossetto, Internist und Sportmediziner mit eigener Praxis und medizinischer Leiter von Äquilibris-Training in Basel. Mitglied des Medical Teams im Schweizerischen Leichtathletikverband.

auch für Cannabis gilt. Weil der Konsum von Haschisch in aller Regel nicht dem Zweck der Leistungssteigerung dient, ein Dopingverfahren recht teuer ist und die Strafen häufig milde ausfallen, gilt seit Anfang Jahr für den Konsum von Cannabis ein vereinfachtes Verfahren. In dieser Art «Schnellverfahren für Kiffer» beurteilt eine Person aus der Disziplinarkammer den Fall nach Ablauf der Frist für eine Stellungnahme durch den angeklagten Sportler (oder Sportlerin) und fällt ein schriftliches Urteil, das nicht begründet werden muss. Eine Strafe im Sinne einer mehrmonatigen Wettkampfsperre ist zwar weiterhin jedem fehlbaren Sportler sicher, sie fällt aber geringer aus und ist mit weniger Aufwand und Kosten verbunden, sofern der verurteilte Sportler nicht dagegen rekurriert.

Ob Doping oder nicht – Cannabis hat wie auch andere Rauschmittel im Sport nichts zu suchen. Die Minderung von Anspannung und Nervosität rechtfertigen einen Einsatz im Sport nicht. Wie das Tabakrauchen schädigt es Lunge und Atemwege und verschlechtert die Sauerstoffaufnahme. Die kurzfristig positiv erfahrenen psychischen Wahrnehmungen können sich bei regelmässigem Konsum ins Gegenteil verkehren und zum echten Problem werden. Ob allerdings die Kriminalisierung von Cannabiskonsum die steigende Beliebtheit der Hanfpflanze einzudämmen vermag, bleibt fragwürdig.

## Hasch als Einstiegsdroge?

Das Hauptargument der Befürworter einer Legalisierung von Cannabis, wonach Personen, welche legal Haschisch konsumieren, weniger zu harten Drogen greifen, wurde ausgerechnet durch eine holländische Studie widerlegt. In den Niederlanden, wo ein Joint legal im Coffeeshop gekauft werden kann, sollen Jugendliche, welche regelmässig kiffen, ein sechsmal höheres Risiko haben, im Verlauf ihrer Entwicklung härteren Drogen zu verfallen. Rund 5% der jungen Haschischraucher sind laut Studie später auf härtere Drogen wie Kokain und Heroin umgestiegen. Immerhin ist aber in Holland der Anteil der Kiffer unter den Jugendlichen im Vergleich zu den restriktiveren Ländern wie den USA (28,8%) und Australien (39,3%) mit 12,3% deutlich tiefer. ■