

Informationsblatt für Patientinnen und Patienten

Cannabis als Medizin – mögliche Entzugssymptome beim Absetzen oder Verringern der Dosis

Wer Cannabis länger regelmäßig als Medizin einnimmt, dessen Körper gewöhnt sich daran. Bei plötzlichem Absetzen oder deutlicher Verringerung können vorübergehend Entzugssymptome auftreten. Dieses Blatt zeigt, was möglich ist, wie lange es dauert und was hilft.

Das Wichtigste in Kürze

- Entzugssymptome können nach plötzlichem Absetzen oder deutlicher Verringerung von **THC-haltigen** Cannabisprodukten auftreten. In einer Übersichtsarbeit betraf das etwa **die Hälfte** der regelmäßig und abhängig Konsumierenden.
- Die Beschwerden sind in den meisten Fällen **nicht schwerwiegend** und klingen nach Tagen bis Wochen ab.
- Sie beginnen meist **1 bis 2 Tage** nach der letzten Einnahme und sind an **Tag 2 bis 6** am stärksten. Nach langer, hoch dosierter Einnahme können sie **2 bis 3 Wochen oder länger** anhalten.
- Setzen Sie Cannabis **nicht eigenmächtig abrupt** ab. Besprechen Sie das Vorgehen vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- Bei **starker Niedergeschlagenheit, Suizidgedanken, Halluzinationen oder Verwirrtheit** holen Sie sofort Hilfe (Abschnitt 6).

1. Wie kommt es zu Entzugssymptomen?

Bei regelmäßiger Einnahme stellt sich der Körper auf THC ein. Fehlt es plötzlich oder wird es deutlich weniger, kann das Gleichgewicht vorübergehend gestört sein. Das Absetzen von **CBD** führt nach bisherigem Wissen dagegen nicht zu Entzugssymptomen.

In einer US-Studie mit Schmerzpatienten, die Cannabis als Medizin nutzten, berichteten etwa **zwei Drittel** über Entzugssymptome in Phasen ohne Cannabis. Insgesamt waren sie bei 41 % der Teilnehmenden leicht, bei 34 % mittelstark und bei 25 % stark.

2. Mögliche Symptome

Häufig berichtet	Seltener
Reizbarkeit, Wut oder Aggressivität	Kopfschmerzen
Nervosität, Angst, innere Unruhe	Bauchschmerzen oder -krämpfe
Schlafstörungen, ungewöhnlich intensive Träume	Übelkeit
Niedergeschlagene, gedrückte Stimmung	Schwitzen, Kältegefühl, Schüttelfrost
Weniger Appetit, Gewichtsabnahme	Zittern, körperliche Anspannung
Starkes Verlangen nach Cannabis	Muskelschmerzen, Fieber

Schlafstörungen gehören zu den häufigsten Beschwerden. Nicht jeder erlebt alle Symptome.

3. Zeitlicher Verlauf

Zeit seit letzter Einnahme	Typischer Verlauf
Tag 1–2	Die Beschwerden beginnen, meist 24 bis 48 Stunden nach der letzten Einnahme.
Tag 2–6	Höhepunkt der meisten Beschwerden, z. B. Schlafstörungen, Reizbarkeit, Unruhe, Angst, weniger Appetit.
Woche 1–2	Vieles bessert sich. Wut, Aggressivität und gedrückte Stimmung können erst nach etwa 2 Wochen am stärksten sein.
Ab Woche 2–3	Bei den meisten klingen die Beschwerden ab. Nach langer, hoch dosierter Einnahme können sie 2 bis 3 Wochen oder länger anhalten.

4. Wer ist eher betroffen?

Stärker oder länger sind Beschwerden eher bei **höheren Dosen, täglicher Einnahme und langer Einnahmedauer**, bei **jüngerem Lebensalter**, bei **psychischen Beschwerden** wie Depression oder Angst und bei gleichzeitigem Gebrauch von **Tabak, Alkohol oder anderen Substanzen**. Wer bei früheren Pausen deutliche Beschwerden hatte, muss auch künftig eher damit rechnen.

5. Was hilft?

Für den Cannabisentzug ist **kein Medikament zugelassen**. Wichtig sind Aufklärung, Gespräche und Selbsthilfe:

- **Verlauf kennen:** Wer weiß, was typisch ist, kann die Beschwerden besser einordnen.
- **Verlangen nach Cannabis:** Üben Sie Strategien dagegen, z. B. Ablenkung, Bewegung, Gespräche mit vertrauten Menschen.
- **Alltag und Schlaf:** ausgewogene Ernährung, ausreichend trinken, regelmäßige Bewegung, feste Schlaf- und Aufstehzeiten (Schlafhygiene).
- **Stress und Ärger:** Entspannungsübungen, angenehme Aktivitäten einplanen; bei Bedarf Verhaltenstherapie oder Beratung.
- **Medikamente:** Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann einzelne Beschwerden (Schlaf, Übelkeit, Angst) vorübergehend behandeln. Keine zusätzlichen Schlaf- oder Beruhigungsmittel ohne Rücksprache.

Absetzen oder Verringern – so gehen Sie vor

- **Vorher sprechen:** Planen Sie das Vorgehen gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, besonders bei hoher Dosis oder langer Einnahme.
- **Schrittweise statt abrupt:** Eine langsame Verringerung über mehrere Wochen kann Wahrscheinlichkeit und Stärke der Beschwerden senken. Die Studienlage dazu ist allerdings noch dünn.
- **Beschwerden festhalten:** Ein kurzes Tagebuch (Schlaf, Stimmung, Appetit, Schmerzen) hilft, Entzugssymptome von Beschwerden Ihrer Grunderkrankung zu unterscheiden.
- **Offen über andere Substanzen sprechen:** Tabak, Alkohol oder andere Mittel können Beschwerden verstärken. Bei psychischen Vorerkrankungen oder Mitgebrauch kann eine engere, im Einzelfall stationäre Begleitung sinnvoll sein.
- **Rückfallgefahr beachten:** Erneutes Cannabis lindert die Beschwerden sofort; die Gefahr einer ungeplanten Wiederaufnahme ist groß. Besprechen Sie vorab Ihr Vorgehen.

6. Wann Sie sofort ärztliche Hilfe holen sollten

- starke Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit oder **Gedanken, sich das Leben zu nehmen oder sich zu verletzen**,
- Stimmenhören, Wahnvorstellungen, Verwirrtheit oder sehr starke Angst und Unruhe,
- ausgeprägte körperliche Beschwerden, z. B. anhaltendes Erbrechen oder Fieber.

Notruf 112. Ärztlicher Bereitschaftsdienst: **116 117.** Telefonseelsorge (kostenfrei, rund um die Uhr): **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222.**

Schlafmangel, Unruhe und Reizbarkeit können die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen. Fahren Sie in diesem Fall nicht.

Herausgeber und Quelle

Arbeitsgemeinschaft Cannabis als Medizin e.V. (ACM) · Bahnhofsallee 9 · 32839 Steinheim

Telefon: 05233 - 953 53 82 · E-Mail: info@arbeitsgemeinschaft-cannabis-medizin.de · <https://arbeitsgemeinschaft-cannabis-medizin.de/>

Grundlagen: Connor JP et al., Clinical management of cannabis withdrawal, *Addiction* 2022;117:2075–2095 · Coughlin LN et al., Progression of cannabis withdrawal symptoms in people using medical cannabis for chronic pain, *Addiction* 2021;116:2067–2075.