

Cannabis-Dosierung & THC-Umrechnung: Ein Leitfaden

Bei Cannabis-Produkten wird der THC-Gehalt meist in Prozent angegeben. Um die tatsächliche Wirkstoffmenge zu berechnen, hilft eine einfache Faustregel:

1 % THC entspricht 10 mg THC pro Gramm Blüte.

Beispiel: Enthält deine Probe 14 % THC, so sind das ca. 140 mg THC pro Gramm.

Wichtiger Hinweis zur Wirkstoffaufnahme im Körper

Beim Konsum geht ein Teil des Wirkstoffs verloren. Beim Rauchen wird ein Teil des THC durch Hitze zerstört oder entweicht im Rauch, ohne in den Körper aufgenommen zu werden. Daher gelangt nur ein Bruchteil des Inhaltsstoffs tatsächlich ins Blut.

Das bedeutet: **Die konsumierte THC-Menge entspricht nicht der Menge, die tatsächlich in den Körper gelangt.** Da dieser Anteil je nach Person und Konsumform unterschiedlich ist, wird für Berechnungen mit einem durchschnittlichen Aufnahmewert gerechnet.

1. Dosierung beim Rauchen (Joint/Pfeife)

Beim Rauchen kommt durchschnittlich nur etwa ein Viertel (ca. 25 %) des THC im Blut an. Man rechnet daher mit einem **Faktor von 4**.

Die Rechnung: Möchtest du eine bestimmte Wirkung erreichen, multiplizierst du die gewünschte Wirkstoffmenge im Körper mit 4.

- **Leichte Wirkung:** 0,5 – 2 mg THC im Körper
- **Mittlere Wirkung:** 2 – 4 mg THC im Körper
- **Starke Wirkung:** 4 – 10 mg THC im Körper

Beispielrechnung für 1 mg THC im Körper (leichte Wirkung):

1. **Gewünschte THC-Menge berechnen:** $1 \text{ mg} \times 4 = 4 \text{ mg THC}$ (die aufgenommen werden müssen).
2. **Cannabismenge berechnen:** Bei 14 % THC (140 mg/g) rechnest du wie folgt: $4 \div 140 \times 1000 \approx 30 \text{ mg Blüte}$.

Fazit: Bei 14 % THC benötigst du für eine leichte Wirkung beim Rauchen ca. 30 mg Blüte.

Hinweis: Der Faktor 4 ist eine bewusste Vereinfachung. In der Realität kann die Aufnahme zwischen Faktor 3 und 5 variieren. Für eine vorsichtige Einschätzung ist der Faktor 4 jedoch ein guter Mittelwert.

2. Dosierung beim Vaporisieren

Ein Vaporizer erwärmt das Cannabisprodukt, statt es zu verbrennen. Dadurch geht weniger Wirkstoff verloren, und die Aufnahme ist effizienter. Hier kommt durchschnittlich mehr THC im Blut an als beim Rauchen.

Man rechnet hier mit einem **Faktor von 2,5**.

Die Rechnung: Multipliziere die gewünschte Wirkstoffmenge im Körper mit 2,5.

Beispielrechnung für 1 mg THC im Körper (leichte Wirkung) bei 14 % THC:

1. **Gewünschte THC-Menge berechnen:** $1 \text{ mg} \times 2,5 = 2,5 \text{ mg THC}$ (die aufgenommen werden müssen).
2. **Cannabismenge berechnen:** Bei 14 % THC (140 mg/g) rechnest du wie folgt: $2,5 \div 140 \times 1000 \approx 18 \text{ mg Blüte}$.

Fazit: Bei 14 % THC benötigst du für eine leichte Wirkung im Vaporizer ca. 18 mg Blüte.

Hinweis: Der Faktor 2,5 dient als Orientierung. Die tatsächliche Aufnahme kann je nach Gerät, Temperatur, Inhalationstechnik und individuellen Faktoren variieren.

Allgemeine Empfehlungen

- Präzision ist wichtig: Um diese kleinen Mengen (Milligramm) zuverlässig abzuwiegen, ist eine mg-Feinwaage (mit mindestens 3 Stellen nach dem Komma) erforderlich. Herkömmliche Küchenwaagen sind dafür zu ungenau.
- Je höher der THC-Gehalt, desto weniger Material wird benötigt.
- Individuelle Unterschiede: Die Wirkung ist subjektiv und hängt von Faktoren wie Erfahrung, Setting (Umgebung) und Konsumform ab.
- Start niedrig, steigern langsam: Beginne immer mit einer kleinen Menge und steigere diese schrittweise, bis du deine persönliche optimale Dosierung gefunden hast.