

VERSTÄNDNIS FÜR DIE METHODEN DES KONSUMS



METHODE	WIRKUNGSEINTRITT	HÖHEPUNKT	DAUER
RAUCHEN EINATMEN Verbrennung . Kann negative Auswirkungen auf die Lunge haben . Cannabinoide und Terpene werden zu stark erhitzt, was ihre Wirkung abschwächen kann.	5-15 Minuten	30 Minuten- 1,5 Stunden	2-4 Stunden
VAPING INHALATION Verdampfung . Ermöglicht die Freisetzung aktiver Bestandteile ohne Verbrennung des Pflanzenmaterials. . Cannabinoide und Terpene werden zu stark erhitzt, was ihre Wirkung abschwächen kann.	5-15 Minuten	30 Minuten- 1,5 Stunden	2-4 Stunden
ESSEN . Erzeugt typischerweise eher eine körperliche als eine zerebrale Wirkung . Cannabinoide und Terpene werden zu stark erhitzt, was ihre Wirkung abschwächen kann.	30 Minuten- 3 Stunden	1- 1,5 Stunden	2-6 Stunden
SUBLINGUAL Durch Tinkturen oder Sprays	15 Minuten- 2 Stunden	1- 1,5 Stunden	2-6 Stunden

Beginn, Höhepunkt und Dauer der Wirkung sind individuell verschieden. Dieser Leitfaden dient nur als allgemeine Referenz.