

Mit Extra:
CBD-Öl für Tiere

Mag. pharm. Susanne Hofmann
Mag. pharm. Alexander Ehrmann

CBD

DIE *wiederentdeckte*

NATUR MEDIZIN



Was Cannabidiol alles kann
und wie es u. a. bei Schmerzen,
Stress und Schlafstörungen
richtig eingesetzt wird

**man
kau:**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Mag. pharm. Susanne Hofmann und Mag. pharm. Alexander Ehrmann

CBD – die wiederentdeckte Naturmedizin

Was Cannabidiol alles kann und wie es u.a. bei Schmerzen,
Stress und Schlafstörungen richtig eingesetzt wird

Kompakt-Ratgeber

E-Book (epub): ISBN 978-3-86374-562-2

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-560-8, 1. Auflage 2020)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Tanja Braune, Redaktionsbüro »Die Schnatterei«

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus Commission, Kornwestheim, www.brocom.de

Bildnachweis:

© **stock.adobe.com** 4, 10–11:valalolo; 5o., 52–53: Irina; 5u., 111, 113, 114: pflugler photo; 7: HQUALITY; 15: Pavel_A; 17: roxyphotos; 23: Elroi; 25 (Zeichnung): sudowoodo; 26: k_e_n; 31: skymoon13; 32: Blende13; 33o.: Mark Ross; 33u.: Bertold Werkmann; 34: levgenii Meyer; 35: Alexander Limbach; 45: Shannon Price; 49: H_Ko; 56: designua; 77: kolonko; 89: gritsalak; 107: Henrie; 112: themost; 118–119: MKS © **Tanja Braune** 27–30, 37

Hinweis für die Leser:

Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autoren können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Der große Ansturm auf Cannabidiol (CBD) ist derzeit nicht zu übersehen. Geschäfte, Internetshops, aber auch Apotheken bieten unzählige Produkte mit dem Inhaltsstoff Hanf an. Aber was steckt nun wirklich hinter diesem Hype?

In diesem Buch wollen wir die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse und Forschungsarbeiten rund um die Pflanze Hanf und dessen Wirkstoff CBD näher beleuchten und verständlich erklären.

Das uralte traditionelle Wissen über die Hanfpflanze hat uns in seinen Bann gezogen. Vor allem das nicht psychoaktive CBD hat aus naturwissenschaftlicher Sicht ein riesiges Potenzial hinsichtlich seiner Wirkung. Zwar sind bis zum heutigen Tag noch nicht alle Fragen rund um die Wirkungsweise wissenschaftlich belegt, jedoch ist das, was man absichern konnte, unseres Erachtens ein Durchbruch in der alternativmedizinischen Welt. Die modernen Methoden der Forschung bringen immer mehr Klarheit über Wirkungsweisen und mögliche medizinische Einsatzgebiete. Wie bereits Hildegard von Bingen Hanf und seine Wirkstoffe anwandte, kann heute zum größten Teil erklärt und verständlich beschrieben werden.

Bleiben Sie gesund!

Mag. pharm. Susanne Hofmann,
Mag. pharm. Alexander Ehrmann

Inhalt

Vorwort

Einleitung: Die Natur ist die beste Medizin

Die positiven Effekte der Naturmedizin

Der Boom der Hanf-Shops

CBD – ein Wirkstoff mit viel Potenzial

Die Geschichte des Hanfs

Hanf-Verbot 1930

Hanf wird verkehrsfähig

Die Botanik der Hanfpflanze

Cannabis indica

Cannabis sativa

Was versteht man unter Nutzhanf?

Was sagt das Gesetz?

Unterschiedliche Bestimmung im DACH-Raum

So reagiert der Körper – das Endocannabinoid-System

Hanf und seine Inhaltsstoffe

THC – Tetrahydrocannabinol

CBD – Cannabidiol

CBG – Cannabigerol

CBN – Cannabinol

Die Terpene

CBD – Gewinnung und Einnahme

CBD und das Endocannabinoid-System

Der Entourage-Effekt – Teamarbeit ist alles

CBD-Isolat oder ein CBD-Vollextrakt – was ist sinnvoller?

In welcher Form kann ich CBD nützen?

CBD als Begleiter anderer Arzneimittel

Mögliche Nebenwirkungen von CBD

Von Asthma bis Schmerzen – hier unterstützt CBD

So unterstützt CBD bei Beschwerden und Krankheitsbildern

Alzheimer – Demenz

Angststörungen

Arthrose, Arthritis und Rheuma

Asthma

Bluthochdruck

Depression

Diabetes mellitus

Epilepsie

Frauengesundheit – PMS und Wechseljahre

Hauterkrankungen: Akne – Neurodermitis – Psoriasis

Krebs

Morbus Parkinson

Multiple Sklerose

Schlafstörungen

Schmerzen und Entzündungen

Sport

EXTRA

CBD für Tiere

Die Anwendung in der Tiermedizin

Die richtige Dosierung

Nicht nur für Tiere interessant: das Hanföl

Quellenangaben

Register

Glossar

Einleitung: Die Natur ist die beste Medizin

Das stellte bereits Sebastian Kneipp (1821–1897) fest, und schon in der Antike war der Menschheit klar, dass für nahezu jedes Leiden eine Pflanze gewachsen war. Hildegard von Bingen (1098–1179) und Paracelsus (1493/94–1541) waren auf diesem Gebiet wahre Pioniere. Und genau nach diesen Vorbildern leben wir Autoren unseren Apothekeralltag. Unserer Meinung nach sollte moderne Medizin eine individuelle Versorgung des Menschen nach aktuellem Stand der Wissenschaft und naturheilkundlichen Methoden garantieren, die körpereigenen Regulationsmechanismen stimulieren und die Genesung positiv beeinflussen. Die Natur bietet viele Möglichkeiten, die wir oftmals ganz selbstverständlich in unseren Alltag einfließen lassen. Beispielsweise sind Thymian und Spitzwegerich bei Husten und Kamille bei Problemen im Magen-Darm-Trakt gängige Mittel aus der Naturheilkunde. Hanf war dies bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts auch. Er ist eine uralte, jedoch vergessene und in Misskredit geratene Heilpflanze. Einerseits verbindet man ihn nahezu immer mit dem Missbrauch als Suchtmittel, andererseits bekommt er seit einigen Jahren wieder positiven Zuspruch aus der Medizin. 2018 wurde Cannabis sativa zur österreichischen Arzneipflanze des Jahres gekürt. Beschäftigt man sich näher mit dem Thema Hanf, so zeigt uns eine spannende Historie die unzähligen Anwendungsbereiche des Rohstoffes.

Denn nicht nur medizinisch ist Hanf wertvoll, auch in der Textil- und der Lebensmittelindustrie sind Hanfprodukte vielfältig einsetzbar.

Die positiven Effekte der Naturmedizin

Die Inhaltsstoffe der Hanfpflanze sind bis dato noch nicht vollends erforscht. Dennoch kann nach heutigem Wissensstand die positive Wirkung einzelner Inhaltsstoffe vor allem von Cannabinoiden wie THC und CBD wissenschaftlich belegt werden.

Unser Fokus liegt in diesem Buch ganz eindeutig auf CBD. CBD als Abkürzung für Cannabidiol ist im Gegensatz zu THC (Tetrahydrocannabinol) einer der nicht psychoaktiven Wirkstoffe und zeigt sowohl in einer Vielzahl von Studien als auch in unserer täglichen Apothekenpraxis ein extrem breites Anwendungsgebiet: Unter anderem wirkt es bei Stress, Angst, Schmerzen und Schlaflosigkeit. Natürlich gibt es für all diese Indikationen schulmedizinische Unterstützung, aber die tägliche pharmazeutische Arbeit beweist uns immer wieder, dass die Neugier auf Naturmedizin und speziell das Wissen rund um Hanf und seinen Inhaltsstoff Cannabidiol ansteigt. In vielen Kundengesprächen durften wir die Erfahrung machen, dass die zusätzliche Gabe von CBD einen positiven Verlauf verschiedenster Erkrankungen unterstützte. Die wissenschaftliche Leidenschaft und die Liebe zur Naturheilkunde brachten uns zu dem Entschluss, unser Wissen über die positiven Aspekte von Hanf und speziell von CBD in einem Buch zusammenzufassen.



CBD-haltiges Hanföl

Wir erörtern mögliche Wechselwirkungen mit Arzneimitteln und räumen auch mit dem Mythos auf, dass CBD für jedermann und jederfrau bedenkenlos einsetzbar ist. Es ist unsere Überzeugung, dass wir mithilfe von CBD bei vielen Zivilisationserkrankungen eine positive Unterstützung zur Schulmedizin leisten können. Aber hier gilt es fachlich und genau, die jeweilige Grunderkrankung und die Medikation derselben zu betrachten. Es sollte daher stets die ärztliche Rücksprache bei Beginn einer CBD-Behandlung erfolgen.

Mit diesem Buch wollen wir mit Mythen der Geschichte rund um Hanf aufräumen, Anwendungsgebiete erörtern, Dosierungsschemata besprechen und den so potenten Hanf-Inhaltsstoff Cannabidiol wissenschaftlich näher beleuchten.

Zusätzlich machen wir einen Abstecher in die Veterinärmedizin. Viele unserer Haustiere kämpfen ebenso wie wir Menschen mit Erkrankungen und Abnützungserscheinungen. Aber wie dosiere ich hier richtig, und

sind die Produkte am Markt alle gut für mein Haustier? Diesen Fragen möchten wir uns in einem Extrakapitel widmen und zeigen, dass unsere Haustiere ebenso von der positiven Wirkung von CBD profitieren können wie wir Menschen.

Der Boom der Hanf-Shops

Es stellt sich die Frage der Legalität der Hanf-, und vor allem der CBD-Produkte. Es scheint gar so, dass CBD ohne jegliche Zulassung am Markt produziert und verkauft werden darf. Gilt CBD als Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder gar als Medikament? Es ist uns sehr wichtig, die rechtliche Situation über die sogenannte Inverkehrbringung der Produkte näher zu beleuchten. Eine Vielzahl an Hanf-Shops haben diesen Boom zu einem lukrativen Geschäftszweig aufgebaut. Dies birgt allerdings Gefahren. Die nicht standardisierte Qualität der Produkte und die fehlende Qualitätssicherung können negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Daher werfen wir in diesem Buch zusätzlich einen Blick auf Rohstoffgewinnung und auf die Deklaration der Produkte.





CBD – ein Wirkstoff mit viel Potenzial

Einer der etwa 600 Inhaltsstoffe der Hanfpflanze ist Cannabidiol (CBD). Doch was ist CBD genau? Und vor allem: Was kann diese Trendsubstanz wirklich?