

ANNE WANITSCHKEK • SEBASTIAN VIGL

Cannabis und Cannabidiol (CBD) richtig anwenden

Wirkungsweisen und Behandlungsmethoden verständlich erklärt

Hanf und
ätherische Öle
wirkungsvoll
kombinieren



humboldt

Das Endocannabinoid-System für Ihre Gesundheit nutzen

Wer sich mit der Heilkraft von Cannabis beschäftigt, lernt einen erst im Jahre 1992 entdeckten Teil des menschlichen Körpers kennen: das Endocannabinoid-System. Es besteht aus Rezeptoren, die sich beinahe im ganzen Körper finden. An diese docken spezielle Botenstoffe, die sogenannten Endocannabinoide. Diese regulieren unser Wohlergehen, unseren Schlaf, den Appetit, die Schmerzwahrnehmung und unser Immunsystem. Sie sorgen für gute Laune und dafür, dass uns Stress nicht krank macht. Das Endocannabinoid-System ist an der Entstehung zahlreicher Beschwerden und Erkrankung beteiligt und kann bei deren Behandlung berücksichtigt werden. Die Wirkstoffe der Hanfpflanze, die sogenannten Cannabinoide, interagieren mit den Rezeptoren des Endocannabinoid-Systems. In diesem Buch erfahren Sie, wie wir uns dies bei der Behandlung zu Nutzen machen können.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Endocannabinoid-System gezielt stärken:

Wir können das Endocannabinoid-System nicht nur mit Cannabis zu unseren Gunsten beeinflussen. In diesem Buch zeigen wir Ihnen, wie wir seine Funktion jeden Tag mit unserem Lebensstil stärken oder schwächen. Faktoren, die sich positiv auf die Funktion des Endocannabinoid-Systems auswirken, sind Entspannungstechniken, Omega-3-Öle, Fastenzeiten, sportliche Aktivität, Probiotika, Kakao und Galanga. Negative Effekte haben Chemikalien wie Pestizide oder Weichmacher, Omega-6-Öle (im Übermaß), hoher Zucker- und Fettkonsum, chronischer Stress, Alkohol und Nikotin.

ANNE WANITSCHKEK · SEBASTIAN VIGL

Cannabis und Cannabidiol (CBD) richtig anwenden

Wirkungsweisen und Behandlungsmethoden verständlich erklärt

2., aktualisierte Auflage

Hanf und
ätherische Öle
wirkungsvoll
kombinieren



humboldt

6 VORWORT ZUR 2. AUFLAGE

9 CANNABIS VERSTEHEN

10 Eine Heilpflanze mit einer aufregenden Geschichte

10 Was der Wind mit der Heilkraft von Cannabis zu tun hat

11 Cannabis-Mythen auf dem Prüfstand

13 Die Nutzpflanze Hanf: von Kolumbus bis heute

14 Ein Verkaufsschlager gerät in Vergessenheit

14 Wie es zum Verbot von Cannabis kam

15 Entkriminalisierung und Legalisierung – bald auch in Deutschland?

17 Das Gesetz „Cannabis als Medizin“ in Deutschland

18 Die rechtliche Lage von CBD in Deutschland

19 Die Situation in Österreich und der Schweiz

20 Das Endocannabinoid-System

21 Der Körper: ein „Unternehmen“ mit 100 Billionen „Angestellten“

22 Die Sprache der Zellen

23 Die Entdeckung des Endocannabinoid-Systems

24 Das Endocannabinoid-System – Wächter der inneren Balance

26 Wenn Endocannabinoide fehlen

27 Mit Cannabinoiden ganzheitlich heilen

28 Das Endocannabinoid-System pflegen

29 Auf ausreichend Omega-3-Öle achten

32 Chemikalien vermeiden

33 Regelmäßig körperlich aktiv sein

33 Darmfreundschaften pflegen

33 Ernährungsfehler vermeiden

34 Mit Entspannungstechniken Stress bewältigen

34 Schokolade essen

- 35 Der Hauptwirkstoff Tetrahydrocannabinol (THC)**
- 36 Cannabis-Blüten richtig anwenden
- 38 THC richtig dosieren
- 38 Therapie mit THC – das sollten Sie beachten
- 50 Cannabidiol (CBD): rezeptfrei und nicht psychoaktiv**
- 50 Therapie mit CBD – das sollten Sie beachten
- 53 CBD richtig dosieren
- 56 Darreichungsformen von CBD
- 59 CBD als Lifestyle-Mittel
- 60 CBD für Haustiere
- 61 Weitere Cannabinoide und Flavonoide**
- 61 Cannabigerol (CBG)
- 62 Cannabinol (CBN)
- 62 Flavonoide
- 63 Der Entourage-Effekt: die Wirksamkeit von Cannabinoiden steigern**
- 63 Die unternehmungslustigen Terpene
- 64 Das Ganze – mehr als die Summe seiner Teile
- 66 Cannabis-Medikamente mit Entourage-Effekt
- 66 Entourage-Effekte mit anderen Heilpflanzen nutzen
- 68 Das „hopfige“ Myrcen (Beta-Myrcen)
- 68 Riecht nach Orange: Limonen
- 70 Terpen und Cannabinoid: Caryophyllen (Beta-Caryophyllen)
- 72 Das „weihnachtliche“ Pinen (Alpha-Pinen)
- 73 Jetzt wird es blumig: Linalool
- 74 Zielgerichtete Therapie mit Terpen-Profilen

77	CANNABIS UND CANNABINOIDE RICHTIG ANWENDEN	104	Herzinsuffizienz
78	Wichtige Informationen	105	Krebs
82	Abhängigkeit von Medikamenten oder Alkohol	109	Menstruationsbeschwerden
83	Adipositas	109	Migräne
83	Aggression	110	Multiple Sklerose (MS)
83	Akne	111	Müdigkeit
84	Alzheimer-Krankheit	113	Nachtschweiß/übermäßiges Schwitzen
86	Ängste	114	Neurodermitis (atopisches Ekzem)
88	Anti-Aging	116	Parkinson-Krankheit
88	Appetitlosigkeit und Auszehrung	117	Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
89	Arthritis	118	Psoriasis (Schuppenflechte)
90	Asthma	120	Psychose
91	Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	121	Raucherentwöhnung
92	Auszehrung/Kachexie	123	Reizdarmsyndrom
92	Autismus	124	Regelschmerzen
93	Autoimmunerkrankungen	125	Restless-Legs-Syndrom
94	Darmerkrankungen (chronisch entzündliche)	125	Schizophrenie
96	Depressionen/depressive Verstimmung	127	Schmerzen
97	Diabetes	129	Schlafapnoe-Syndrom
98	Endometriose	130	Schlafstörungen
99	Entzündliche Gelenkerkrankung (Arthritis)	133	Schuppenflechte
101	Epilepsie	133	Sport
102	Fibromyalgie	133	Stress (chronischer)
104	Grüner Star (Glaukom)	135	Tourette-Syndrom
		136	Tumorschmerzen
		138	Übelkeit und Erbrechen
		139	Übergewicht und Adipositas
		140	Verletzungen

142 **ANHANG**

142 **Bezugsadressen**

142 **Empfehlenswerte Firmen**

143 **Verzeichnis der zitierten Studien**

147 **Internetadressen**



VORWORT ZUR 2. AUFLAGE

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Pflanzenheilkunde ist ein sehr dankbares Wissensfeld. Was wir einmal über eine Heilpflanze lernen, das hat Bestand. Für unsere wichtigsten Heilpflanzen hat sich in den letzten zweitausend Jahren wenig geändert. Wir wenden sie meist noch genau so an wie unsere Vorfahren. Der modernen Forschung bleibt oft nur übrig, den Wirkmechanismus einer Pflanze zu klären und traditionelle Anwendungen in ihrer Sinnmäßigkeit zu bestätigen. Wesentliche neue Erkenntnisse kann sie selten hinzufügen.

Es gibt aber auch Ausnahmen. Der bedeutendsten Ausnahme haben wir dieses Buch gewidmet: der Hanfpflanze (Cannabis). Als Heilpflanze ist Hanf in Vergessenheit geraten, bis ihr engagierte Wissenschaftler ein Comeback verschafften – eines der bedeutsamsten Comebacks der Medizingeschichte. Weitere Forscherteams bemühten sich schnell um die Erforschung der Pflanze und ihrer Wirkstoffe. Denn anders als bei anderen Heilpflanzen gibt es bei Hanf sehr viel Neues zu entdecken – und dieser Prozess hat eben erst begonnen. Der Cannabis-Forschung verdanken wir zum Beispiel die Entdeckung eines bis dahin unbekanntem Teils unseres Körpers, des Endocannabinoid-Systems. Dieses System ist essentiell für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, es spielt bei vielen Erkrankungen eine entscheidende Rolle – und wir können es durch Cannabinoide, die Wirkstoffe des Hanfs beeinflussen. Zudem stellen wir Ihnen verschiedene Tipps vor, mit denen Sie die Arbeit dieses Systems, das für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen so wichtig ist, optimieren können.

Als dieses Buch vor fast zwei Jahren erschienen ist, war die Therapie mit Cannabis oder Cannabidiol (CBD) fast noch Neuland. Seitdem hat sich viel getan – neue Studienergebnisse wurden veröffentlicht, gesetzliche Rahmenbedingungen und Therapieempfehlungen änderten sich. Das alles ist für Sie relevant. Daher haben wir uns entschieden, die erste Auflage ausführlich zu überarbeiten. Dafür waren nicht nur unsere Erfahrungen aus unserer Praxis, sondern auch Ihre zahlreichen Anregungen und Rückmeldungen zur ersten Auflage hilfreich. Mit diesem Exemplar sind Sie nun auf dem neuesten Stand und können sich ein umfassendes Bild von den Möglichkeiten und Grenzen der Therapie mit Cannabis oder CBD machen.

Auch in der zweiten Auflage beschäftigen wir uns mit der Frage, wie die Therapie mit Cannabinoiden sinnvoll ergänzt werden kann. Ausgehend von den modernen Forschungen zum sogenannten Entourage-Effekt haben wir Kombinationsmöglichkeiten zwischen Cannabinoiden und speziellen ätherischen Ölen entwickelt. Auf diese Möglichkeiten gehen wir im praktischen Teil des Buches ein.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit!

Die Heilpraktiker

Anne Wanitschek und Sebastian Vigil





CANNABIS VERSTEHEN

Cannabis ist kein Wundermittel. Cannabis und seine Wirkstoffe bieten jedoch bei vielen chronischen Erkrankungen neue und effiziente Lösungsansätze. Wussten Sie, dass ein Teil Ihres Körpers nach der Cannabis-Pflanze benannt ist? Das sogenannte Endocannabinoid-System ist für unsere Gesundheit und – im Krankheitsfall – für unsere Genesung essenziell. Wir zeigen Ihnen, wie Sie dieses Endocannabinoid-System zu Ihrem Vorteil beeinflussen können – nicht nur mit den Wirkstoffen der Hanfpflanze, sondern auch Ihrem Lebensstil.



Eine Heilpflanze mit einer aufregenden Geschichte

Mit großem Interesse verfolgen wir die Rückbesinnung der modernen Medizin auf die Möglichkeiten von Heilpflanzen. Und wir freuen uns über jedes gelungene Comeback, wenn alt-hergebrachte Einsatzmöglichkeiten von Heilpflanzen durch moderne Forschung wieder Anwendung finden. Das aufsehenerregendste Comeback beschert uns Cannabis. Cannabis (deutsche Bezeichnung: Hanf) zählt zu den ältesten Nutzpflanzen. Über 5000 Jahre ist es zudem als Heilpflanze in Gebrauch – auch heute wieder, nach einer kurzen Unterbrechung im letzten Jahrhundert.



Seit über 5000 Jahren wird Cannabis als Heilpflanze verwendet.

Was der Wind mit der Heilkraft von Cannabis zu tun hat

Cannabis verdankt seine weltweite Verbreitung seiner großen Beliebtheit. Ursprünglich war die Pflanze wohl nur in Zentralasien beheimatet. Menschen brachten sie anschließend in alle Teile der Erde mit tropischem oder gemäßigtem Klima. Cannabis ist nicht besonders anspruchsvoll und begnügt sich auch mit Böden, auf denen wenig anderes wachsen will. So finden wir Cannabis auch in Höhenlagen, etwa im Himalaja oder – angebaut – in den kargen Bergen Marokkos und Afghanistans.

Bestäubt wird Cannabis vom Wind, der den Pollen der männlichen Pflanzen zu den weiblichen bringt. Die weiblichen Blüten produzieren klebriges Harz, unter anderem, um den Pollen zu fangen. Für die Verwendung als Rausch- und Heilmittel werden diese harzigen Blüten gesammelt. Das Harz enthält die Hauptwirkstoffe des Cannabis, die sogenannten Cannabinoide. Die Menge des Harzes und damit seiner Wirkstoffe lässt sich im Anbau steigern. Dafür dürfen so wenig wie möglich männliche Pflanzen in der Nähe sein, also wenig Pollen in der Luft. Die weiblichen Pflanzen produzieren dann mehr Harz. Schließlich

wollen sie, wenn dann endlich ein Pollen angefliegen kommt, diesen unbedingt am Weitersegeln hindern.

Cannabis-Mythen auf dem Prüfstand

Es gibt keine Heilpflanze, deren Einsatz so heiß diskutiert wurde wie der der Hanfpflanze. Befürworter und Gegner des Cannabis-Konsums halten sich in der Hitze des Gefechts nicht immer an die Fakten. So entstanden im Laufe der Zeit diverse Cannabis-Mythen. Irreführende und falsche Behauptungen können heute wissenschaftlich widerlegt werden. Dennoch finden sie immer wieder den Weg in die öffentliche Diskussion.

Lassen Sie uns gemeinsam die häufigsten Cannabis-Mythen unter die Lupe nehmen. Sie können dabei Ihr eigenes Wissen testen. Decken Sie die rechte Spalte der folgenden Tabelle zu. Überlegen Sie selbst, welche der folgenden Aussagen über Cannabis zutreffen und welche Falschinformationen sind.



Cannabis ist weit mehr als ein Rauschmittel. Der Wirkstoff CBD beispielsweise weist keine psychoaktive Wirkung auf.

Wahr oder falsch? Überlegen Sie selbst!

AUSSAGE	WAHR ODER FALSCH?
Cannabis-Konsum macht träge und unmotiviert.	Falsch. Dieses Vorurteil entkräftete eine 2017 veröffentlichte Studie der Universität von Florida. Bei entsprechender Veranlagung kann intensiver Cannabis-Konsum jedoch Antrieb und Motivation bremsen.
Cannabis ist eine Einstiegsdroge.	Falsch. Diese Theorie ist mittlerweile wissenschaftlich widerlegt. Wenn Konsumenten Cannabis jedoch nicht offiziell, sondern über den Schwarzmarkt beziehen, können sie mit anderen verbotenen Substanzen in Kontakt kommen.
Cannabis ist eine Ausstiegsdroge.	Richtig. Zu diesem Ergebnis kommt 2016 eine Auswertung von 60 verschiedenen Studien unter Führung des amerikanischen Psychologen Zach Walsh. Cannabis ist eine wichtige Hilfe beim Entzug von anderen Drogen und Medikamenten.
Cannabis ist genauso schädlich wie Alkohol.	Falsch. Alkohol ist ein Zellgift, Cannabis nicht. 75.000 Deutsche sterben jedes Jahr an den Folgen von Alkohol. Zum Vergleich: Null Tote jährlich durch Cannabis in Deutschland.
Cannabis macht nicht abhängig.	Falsch. Der regelmäßige Konsum von Cannabis kann zu psychischer und körperlicher Abhängigkeit führen.
Cannabis heilt alle Krebsarten.	Falsch. Mehr dazu im zweiten Teil des Buches im Abschnitt „Krebs“.
Cannabis-Konsum ist harmlos.	Falsch. Der Konsum von Cannabis kann mit Nebenwirkungen einhergehen und diverse Erkrankungen verschlimmern.
Cannabis ist eine gefährliche Droge.	Falsch. Verglichen mit legalen Drogen wie Alkohol und Tabak ist Cannabis eine sehr sichere Droge.
Cannabis ist ein sicheres Medikament.	Richtig. Wenn wir Medikamente nach ihren tödlichen Nebenwirkungen beurteilen, wäre Cannabis sogar das sicherste Medikament der Welt. An einer Cannabis-Überdosierung sind weltweit noch keine Patienten verstorben. Zum Vergleich: An den Nebenwirkungen von Aspirin versterben jedes Jahr allein in Deutschland geschätzt 5000 Menschen.
Cannabis ist ein Rauschgift.	Strenggenommen falsch. Cannabis kann zwar einen Rausch auslösen, hat aber keine Giftwirkung. Die Bezeichnung „Rauschmittel“ wäre also treffender.

AUSSAGE	WAHR ODER FALSCH?
Cannabis-Konsum macht über- gewichtig.	Falsch. Cannabis kann appetitanregend wirken, dies schlägt sich aber nur in sehr wenigen Fällen auf das Körpergewicht nieder. Im Gegenteil: Eine amerikanische Studie mit 30.000 Probanden zeigte, dass Cannabis-Konsumen- ten in drei Jahren sogar weniger an Gewicht zunahmen als Nicht-Konsumenten.

Die Nutzpflanze Hanf: von Kolumbus bis heute

Cannabis wird nicht nur als Medikament, sondern auch als Rauschmittel eingesetzt. Daneben hat Cannabis einen hohen Stellenwert als Nutzpflanze. Cannabis ist seit Jahrtausenden ein wichtiger Lieferant für Nahrungsmittel und Fasern. Die Hanffasern werden aufgrund ihrer Eigenschaften geschätzt: Sie sind langlebig, doppelt so reißfest wie Baumwolle und werden zur Herstellung von Seilen, Segeltuch, Bekleidung, Dämmstoffen und Papier verwendet. Christoph Kolumbus verdankt seine Entdeckung Amerikas zum Teil auch den Hanffasern. Sie dienten ihm als Schiffstau, Segel, Kleidung und fanden sich sogar in seiner Schiffs- karte. Karl der Große hielt Hanf im 9. Jahrhundert für seine Bestrebungen derart wertvoll, dass er Bauern nicht nur den Anbau befahl, er erlaubte ihnen auch, ihre Steuern nicht in Geld, sondern mit Hanfsamen zu zahlen.

Im Laufe der letzten Jahrzehnte wird Hanf als Nutzpflanze wieder mehr geschätzt. Sein Anbau ist relativ einfach und günstig und kann ohne Pestizide erfolgen. Hanf wächst so schnell, da halten nicht einmal gewöhnliche Ackerbeikräuter mit. Seine Fasern sind in der Textilindustrie oder als Dämmmaterial in der Bauwirtschaft gefragt. In Deutschland sind seit einigen Jahren wieder Kleidungsstücke aus Hanffasern erhältlich.

Seine Samen sind nicht nur schmackhaft, sondern ein Lieferant für wertvolle Fettsäuren. Das aus ihnen gepresste Hanföl findet mittlerweile großen Zuspruch.



Kleidungsstücke aus Hanf: seit einigen Jahren wieder in Deutschland erhältlich.

Ein Verkaufsschlager gerät in Vergessenheit

In Europa und Nordamerika erlebte Cannabis im 19. Jahrhundert seine Blütezeit. Beinahe alle Apotheken boten Cannabis-Medikamente und eigene Cannabis-Rezepturen an. Diese machten zwischen 1850 und 1900 die Hälfte aller verkauften Medikamente aus! Cannabis wurde bei Schmerzen, Epilepsie, Migräne, Asthma und rheumatischen Erkrankungen empfohlen. Zudem galt es als probates Husten- und Entspannungsmittel. Cannabis wäre als Medikament wohl ununterbrochen bis heute in Verwendung, wenn da nicht die Chemiker und Pharmakologen gewesen wären – oder vielmehr ihr Unvermögen. Es gelang ihnen nicht, die Wirkstoffe des Cannabis zu isolieren. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts hatte die Medizin den Anspruch, nur Medikamente einzusetzen, deren Wirkstoffe und Eigenschaften bekannt sind. Bei Cannabis gelang dies – trotz vieler Versuche – leider nicht.

Erst im Jahre 1963 verkündete die Forschergruppe um Raphael Mechoulam, dass sie den ersten Wirkstoff des Cannabis isoliert hatten, das Cannabinoid Cannabidiol (CBD). Wenig später gelang ihnen auch die Identifizierung des Hauptwirkstoffs Tetrahydrocannabinol (THC). Diese Entdeckung ebnete den Weg für die medizinische Verwendung von Cannabis.

Cannabis hatte seine Bestimmung als Medikament also verloren, da seine Wirkstoffe erst relativ spät entdeckt wurden. In den meisten Ländern der Erde kam es zudem zu einem Verbot von Cannabis. Dies hatte jedoch andere Gründe.

Wie es zum Verbot von Cannabis kam

In 185 Ländern ist Cannabis verboten. Man könnte meinen, dass gesundheitliche Bedenken dazu geführt hätten. Dem ist aber nicht so. Am Beispiel der USA und Deutschlands lässt sich verfolgen, dass vor allem wirtschaftliche und politische Interessen hinter dem Verbot standen. In den USA waren der Besitz und der Konsum von Cannabis ab 1933 illegal. Dafür setzten sich diverse



Erst im Jahre 1963 gelang die Identifizierung des ersten Cannabis-Wirkstoffs.

Industrielle ein, darunter auch Vertreter der Holzindustrie. Sie sahen im Hanfanbau eine gefährliche Konkurrenz für die Holzwirtschaft. Parallel dazu wurde Cannabis zum Symbol der rassistischen Spaltungen der Gesellschaft. Cannabis wurde in Hetzkampagnen als „Teufelszeug“ verschrien, das aus Afroamerikanern und Mexikanern schlechte und gefährliche Menschen mache.

Diese Moralisierung der Cannabis-Debatte finden wir bis heute in den USA. Der von Trump ernannte Justizminister Jeff Sessions ist zum Beispiel der Überzeugung, dass gute Menschen kein Cannabis konsumieren: „Good people don't smoke marijuana.“

In Deutschland führte ein drohender Handelsstreit mit Ägypten schlussendlich zum Verbot. Der König von Ägypten machte sich auf der sogenannten Opiumkonferenz 1924 für ein weltweites Verbot von Cannabis stark. Um drohenden Importausfällen aus Ägypten entgegenzuwirken, drängten Pharmaunternehmen wie Bayer die deutsche Regierung zum Verbot im Jahre 1929.



Ein drohender Handelsstreit mit Ägypten führte zum Cannabis-Verbot in Deutschland.

Entkriminalisierung und Legalisierung – bald auch in Deutschland?

Weltweit sehen wir einen Trend zur Entkriminalisierung und Legalisierung von Cannabis. Einzelne Bundesstaaten der USA spielen dabei eine Vorreiterrolle. Der Erwerb und Konsum von Cannabis ist mittlerweile in acht Bundesstaaten der USA legal. Weitere Bundesstaaten erlauben die medizinische Nutzung von Cannabis und setzen sich für die Entkriminalisierung ein, damit sich Besitzer kleiner Mengen nicht vor Strafe fürchten müssen. Die Bundesstaaten profitieren davon: durch erhebliche Steuereinnahmen, durch eine florierende Cannabis-Branche und durch Entlastung der Strafverfolgungsbehörden. Die soziale Akzeptanz des Cannabis-Konsums führte laut einer im Oktober 2019 veröffentlichten Studie der Universität von Columbia sogar dazu, dass weniger Jugendliche und Erwachsene krankhaftes Konsumverhalten zeigten.



CANNABIS UND CANNABINOIDE RICHTIG ANWENDEN

Das Endocannabinoid-System ist bei vielen Beschwerden und Erkrankungen ein wichtiger therapeutischer Ansatzpunkt für Linderung oder Heilung. Zahlreiche Krankheitsprozesse können durch die Interaktion von Cannabinoiden mit dem Endocannabinoid-System positiv beeinflusst werden. Viele Ärzte tun sich mit ihrem Einsatz noch schwer oder wollen auf weitere Forschungsergebnisse warten. Sie selbst müssen nicht warten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie eine Therapie mit Cannabinoiden schon jetzt anregen, durchführen und mit Terpenen ergänzen können.



Wichtige Informationen

In diesem Kapitel stellen wir die Anwendungsmöglichkeiten von Cannabinoiden bei diversen Erkrankungen und Beschwerden vor. Zusätzlich finden Sie jeweils Ratschläge, wie Sie die Wirkung von Cannabinoiden mit entsprechenden ätherischen Ölen oder Heilpflanzen verstärken können.

Bevor Sie unsere Empfehlungen umsetzen, sollten Sie die folgenden Hinweise berücksichtigen.

Einen Arzt finden: Den meisten Ärzten ist es erlaubt, Cannabis zu verordnen. Trotzdem machen von dieser Möglichkeit nur wenige Ärzte Gebrauch. Wenn Sie eine Therapie mit Cannabis anstreben, besprechen Sie sich zunächst mit Ihrem behandelnden Arzt. Wenn er Cannabis nicht verschreiben will, kennt er vielleicht einen Kollegen, der das macht. Wenn Sie auf diesem Weg keinen Erfolg haben, hilft ihnen die regionale kassenärztliche Vereinigung oder Ärztekammer weiter. Zusätzlich können Sie bei der nächstgele-

Besprechen Sie sich zuerst mit Ihrem behandelnden Arzt.



nen Apotheke, die regelmäßig Cannabis abgibt, nachfragen, welcher Arzt die entsprechenden Rezepte einreicht. Eine regelmäßig aktualisierte Therapeutenliste finden Sie auf leafly.de.

Kostenübernahme von Cannabis – so gehen Sie vor

Bevor der Arzt Ihnen ein Rezept für Cannabis oder Cannabis-Medikamente ausstellt, muss die Krankenkasse die Übernahme der Kosten bewilligen.

1. Finden Sie zunächst einen Arzt, der Ihnen ein Rezept ausstellt (siehe oben).
2. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach einem entsprechenden Antragsformular. Wenn Ihnen Ihr Arzt Cannabis-Blüten verschreiben will, erkundigen Sie sich am besten gleich, ob Ihre Kasse auch die Kosten für einen Vaporizer übernimmt.
3. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt das Rezept für Cannabis ausstellen und den Antrag ausfüllen. Reichen Sie beides mit eventuell relevanten Unterlagen wie Arzt- und Krankenhausberichte oder eine Auflistung der bisherigen Medikamente bei Ihrer Krankenkasse ein. Laut Gesetz muss die Krankenkasse Ihren Antrag binnen fünf Wochen (bei Palliativpatienten drei Tagen) bearbeiten. Ansonsten gilt er laut einem Urteil des Bundessozialgerichts Kassel als genehmigt.

Gegen einen negativen Bescheid der Krankenkasse können Sie sich zur Wehr setzen. Zunächst sollten Sie einen Widerspruch einlegen. Begründen müssen Sie diesen nicht. Es kann jedoch sinnvoll sein, Ihren ursprünglichen Antrag zusammen mit einem Arzt zu prüfen. Wird der Widerspruch abgelehnt, ist eine Klage vor dem Sozialgericht eine Option. Unterstützung können Sie sich bei der Arbeitsgemeinschaft Cannabis als Medizin (www.cannabis-med.org) holen. Diese prüft Ihre Unterlagen und steht Ihnen gegebenenfalls zur Seite. Regelmäßig aktualisierte Informationen bezüglich Kostenübernahme und eventuellem Klageverfahren finden Sie auf unserem Blog „Naturheilkunde bei Krebs“ (www.naturheilkunde-krebs.de).

Absprache mit dem Arzt: Teilen Sie Ihrem Arzt mit, wenn Sie Beschwerden oder Erkrankungen mit Empfehlungen aus diesem Buch behandeln.

Dosierungen: Bei den verschiedenen Einsatzgebieten geben wir keine konkreten Dosierungsempfehlungen. Grundsätzliches zur Dosierung von THC und CBD finden Sie in den entsprechenden Abschnitten weiter vorn im Buch.

Studien: Wir stellen bei den einzelnen Anwendungsmöglichkeiten jeweils die wichtigsten klinischen Studien vor. Das Hauptmerkmal von klinischen Studien ist, dass daran reale Menschen teilnehmen. Daher haben klinische Studien im Vergleich zu In-vitro-Studien und Tierexperimenten die größte Aussagekraft für die Therapie. Im Anhang finden Sie das Verzeichnis der vorgestellten Studien. Die Studien können Ihnen für weitere Recherchen, für das Gespräch mit Ihrem Arzt oder bei der Beantragung der Kostenübernahme bei der Krankenkasse nützlich sein.

Mit anderen Cannabis-Patienten in Kontakt treten: Vor und während einer Therapie mit Cannabinoiden können spezifische Probleme oder Fragestellungen auftreten, für die Sie keine Antwort finden. Mit großer Wahrscheinlichkeit geht es anderen Cannabis-Patienten ähnlich. Das „Selbsthilfenetzwerk Cannabis Medizin“ (Adresse siehe Anhang) ist eine gute Anlaufstelle, um sich mit anderen auszutauschen. Daneben finden sich auch auf Facebook entsprechende Gruppen.



Empfehlungen für Bezugsadressen finden Sie im Anhang.

Bezugsadressen: Im Anhang finden Sie einzelne Bezugsadressen für empfohlene CBD-Produkte, Heilpflanzen oder ätherische Öle. Cannabis-Blüten und Cannabis-Medikamente können in Deutschland prinzipiell über jede Apotheke bezogen werden.



Der Austausch mit anderen Cannabis-Patienten kann hilfreich sein.

Abhängigkeit von Medikamenten oder Alkohol

Cannabis kann als Ausstiegsdroge eingesetzt werden.

So wirkt Cannabis

Abhängig machende Medikamente wie Opioide oder Drogen wie Alkohol stimulieren das Belohnungszentrum im Gehirn, was deren Suchtwirkung verstärkt. Cannabis hat eine ähnliche Wirkung, geht aber mit einer vergleichsweise geringeren körperlichen Abhängigkeit und fehlender Giftwirkung einher.

Der Genuss von Cannabis kann zum verminderten Konsum von Alkohol oder illegaler Substanzen wie Heroin führen. Dies zeigte eine 2016 veröffentlichte Auswertung von 60 Studien. (1) Es erscheint zunächst wenig sinnvoll, ein Rauschmittel mit einem anderen Rauschmittel zu ersetzen. Alkohol- und Heroinsucht werden jedoch auch schon jetzt mit Medikamenten behandelt, die schwere Abhängigkeiten auslösen. Cannabis wird besser vertragen als diese Medikamente, kann jedoch gesundheitliche Probleme, die eine Suchterkrankung begleiten, auch verstärken. Dies zeigte unter anderem eine 2018 veröffentlichte Studie mit Teilnehmern unter Alkoholentzug. (2) Auch bei der Cannabis-Abhängigkeit selbst können Cannabinoide hilfreich sein, wie Studien mit dem Präparat *Sativex* demonstrieren. (3)

Wie anwenden?

- Eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse scheint wenig aussichtsreich, sollte bei schweren Suchterkrankungen dennoch versucht werden. Einzelne Menschen mit Heroinsucht bekamen schon vor 2016 eine Ausnahmegenehmigung für den Konsum von Cannabis.
- Entwöhnungserscheinungen wie Depressionen und Gereiztheit können mit frei verkäuflichen CBD-Ölen behandelt werden.



Cannabis stimuliert das Belohnungszentrum im Gehirn.

- Unterstützend kann eine Therapie mit Extrakten aus Passionsblume wie *Passidon* hilfreich sein. Die Wirkstoffe der Passionsblume helfen, Entzündungserscheinungen zu dämpfen.

Entourage-Effekte nutzen

CBD kann bei der Entwöhnung von süchtig machenden Substanzen hilfreich sein. Dieser Effekt wird durch das Terpen Caryophyllen verstärkt. Caryophyllen findet sich unter anderem im ätherischen Zimtöl, das mit einer Duftlampe angewendet werden kann.

Adipositas

siehe Übergewicht und Adipositas

Aggression

siehe Depression/depressive Verstimmung

Akne

CBD kann über eine Beeinflussung der Talgproduktion hilfreich sein.

So wirkt CBD

Bei der Entstehung von Akne spielen die sogenannten Talgdrüsen eine wichtige Rolle. Der von ihnen gebildete Talg schützt die Haut. Bei der Akne wird er aber selbst zum Problem, wenn – wie in der Pubertät – durch die Aktivität der Sexualhormone zu viel davon gebildet wird und/oder er durch Verstopfung der Poren



CBD hemmt übermäßige Talgproduktion und eventuelle Entzündungen.

nicht abfließen kann. Die Cannabinoide CBD, CBDV, CBD und THCV können die Talgproduktion reduzieren. CBD erscheint besonders aussichtsreich, da es zudem entzündungshemmend wirkt und die Produktion der Hautfette reguliert.

Wie anwenden?

- Seit Kurzem sind CBD-haltige Salben und Cremes für die äußerliche Anwendung erhältlich. Deren Zusammensetzung und Qualität ist verschieden, was ihre unterschiedlichen Ergebnisse bei Akne erklären könnte. Hochwertige CBD-Akneprodukte stellen unter anderem die Firmen Cibdol (*Aczedol-Creme*) und hemptouch (*Balsam für Problemhaut*) her.
- Eine zusätzliche Einnahme von frei verkäuflichen CBD-Ölen oder Nutzhanftees kann sinnvoll sein.

Entourage-Effekte nutzen

Die Terpene Limonen und Linalool unterstützen die hemmende Wirkung von CBD auf die Talgzellen. Beide finden sich in folgendem Gesichtswasser, das zudem antibiotisch wirkt: Mischen Sie 100 ml Blütenwasser (Hydrolat) von Rose oder Lavendel mit 18 Tropfen Solubol (pflanzlicher Emulgator) und drei Tropfen ätherischem Zitronenöl (limonenhaltig) und drei Tropfen ätherischem Lavendelöl (linaloolhaltig).

Alzheimer-Krankheit

CBD schützt Nervenzellen und hemmt Entzündungsvorgänge. Dies kann sich positiv auf die Alzheimer-Krankheit auswirken.

So wirken Cannabinoide

Bis heute gibt es leider keine klinischen Studien, die den positiven Effekt von Cannabis oder Cannabinoiden bei der Alzheimer-

Krankheit untersuchen – trotz der vielen interessanten Ergebnisse aus Tierstudien. In diesen stellten Forscher fest, dass CBD auf diverse Weise die Alzheimer-Krankheit positiv beeinflusst. CBD kann die Entzündungsvorgänge im zentralen Nervensystem senken, die Nervenzellen vor dem Zelltod durch wachsende Ablagerungen (Plaques) schützen und die Neubildung von Nervenzellen anregen.

Auch THC kann bei der Alzheimer-Krankheit hilfreich sein, indem es unter anderem die Bildung pathologischer Ablagerungen verlangsamt. THC ist jedoch bei unruhigen oder verwirrten Patienten mit Vorsicht zu genießen.

Eine erste Studie wird 2020 in Australien durchgeführt werden. Sie untersucht den möglichen Nutzen von Cannabinoiden für Alzheimer-Patienten. Hierbei kommt mit *CogniCann* ein eigens dafür entwickeltes Cannabis-Medikament zum Einsatz.

CBG ist aufgrund seiner neuroprotektiven Wirkung interessant.

Wie anwenden?

- Frei verkäufliche CBD-Produkte wie CBD-Öle oder Nutzhanftees (empfehlenswerte Sorte: Santhica – enthält auch viel CBG) sind eine gute Option.
- Eine Alternative oder Ergänzung sind frei verkäufliche CBG-Produkte wie CBG-Öle.
- Der Einsatz von THC oder Cannabis sollte nur nach Absprache mit einem Arzt und in sehr geringen Dosierungen erfolgen. Um etwaigen Nebenwirkungen vorzubeugen, empfiehlt sich die gleichzeitige Einnahme von CBD.



Vorsicht beim Einsatz von THC bei verwirrten Patienten.

Entourage-Effekte nutzen

Das Terpen Pinen stärkt die Gedächtnisleistung. Pinen findet sich unter anderem im griechischen Bergtee und im Weihrauch. Das regelmäßige Trinken eines griechischen Bergtees scheint vielversprechend zu sein. Daneben sind Weihrauchextrakte interessant. Weihrauch kann Studien zufolge bei diversen neurodegenerativen Erkrankungen hilfreich sein.

Das Terpen Myrcen verstärkt die beruhigenden Eigenschaften von CBD und kann bei aufgebrachtten und ängstlichen Menschen hilfreich sein. Myrcen findet sich ebenfalls im Weihrauch.

Ängste

CBD kann das Entstehen von Ängsten lindern und das Vergessen von angstauslösenden Erinnerungen fördern.

So wirkt CBD

Während THC Ängste auslösen kann, vermag CBD, Ängste zu lindern oder zu unterdrücken. Dies stellten zunächst diverse Tierexperimente fest. Eine Studie mit Menschen aus dem Jahr 1982 zeigte, dass CBD Ängste lindert, die von THC ausgelöst wurden. Hierbei bekam jeder Teilnehmer 1 mg CBD pro Kilogramm Körpergewicht. (4) Bei einer 1993 veröffentlichten brasilianischen Studie konnte CBD (300 mg Tagesdosis) Ängste bei Personen lindern, die vor Publikum sprechen sollten. (5) 2010 wurde ebenfalls in Brasilien die Wirkung von CBD bei Patienten mit der sogenannten sozialen Phobie überprüft. Dosierungen ab 400 mg CBD zeigten sich erfolgreich. Bei einer Studie aus dem Jahr 2013 mit 49 gesunden Teilnehmern konnte CBD schon ab einer Dosierung von 30 mg das Entstehen von Ängsten dämpfen. (6)

Nachweislich beeinflusst CBD die Aktivität bestimmter Hirnareale, die das Entstehen von Ängsten unterbinden. CBD

scheint auch das Vergessen von angstmachenden Erinnerungen zu erleichtern, wie auch eine englische Studie demonstrierte. (6) Dieser Effekt kann unter anderem bei Angsterkrankungen, Alpträumen und der sogenannten posttraumatischen Belastungsstörung hilfreich sein.

Wie anwenden?

Freiverkäufliche CBD-Produkte wie CBD-Öle oder CBD-haltige Nutzhanftees sind eine gute Option. Es ist von Vorteil, wenn CBD-Öle THC-frei sind.

Entourage-Effekte nutzen

Die Terpene Limonen und Linalool verstärken die angstlösenden Effekte von CBD über eine Interaktion mit der angstlösenden Aminosäure 5-Hydroxytryptophan (5-HTP). Linalool findet sich unter anderem im ätherischen Lavendelöl, welches als Kapsel (Lasea) eingenommen oder über eine Duftlampe verdampft werden kann. Für die Anwendung in der Duftlampe kommen auch die limonenhaltigen Öle von Zitrone, Pomeranze oder Orange in Betracht. Diese wirken auch stimmungsaufhellend.

Auch das Terpen Myrcen kann aufgrund seiner entkrampfenden Wirkung bei Ängsten hilfreich sein. Myrcen findet sich unter anderem in Hopfen und damit auch in Bier. Unser Tipp: Ein paar Tropfen CBD-Öl in ein alkoholfreies Bier gegeben machen daraus ein entkrampfendes und entspannendes Getränk.

ANHANG

Bezugsadressen

Apotheken für Teekräuter und ätherische Öle

Zietenapotheke Berlin

Großbeerenstraße 11
10963 Berlin
Tel. 030 5471690
www.zietenapotheke.de

Gethsemane Apotheke Berlin

Stargarder Straße 79
10437 Berlin
Tel. 030 44653370
www.gethsemane-apotheke.de

Kronen Apotheke Wuppertal

Berliner Straße 45
42275 Wuppertal
Tel. 0202 265250
www.kronen-apotheke-wuppertal.de

Hofapotheke St. Afra

Hoher Weg 11
86152 Augsburg
Tel. 0821 343470
www.hofapotheke-augsburg.de

Apotheke für Weihrauchkapseln

Schlossapotheke Koblenz

Schlossstraße 17
56068 Koblenz
Tel. 0261 9882550
www.schloss-apotheke-koblenz.de

Empfehlenswerte Firmen

Für CBD-Öle

Cibdol

www.cibdol.de

Medihemp

www.medihemp.at

Limucan

www.limucan.com

Für Nutzhanftees (und Hanf-Nahrungsmittel)

Die Hanflinge

www.diehanflinge.de

Für ätherische Öle

Primavera

www.primaveralife.com

Für griechischen Bergtee

Herbathek

www.herbathek.com

Verzeichnis der zitierten Studien

- (1) Medical cannabis and mental health: A guided systematic review” by Zach Walshat al. *Clinical Psychology Review*. Published online November 2016
- (2) Subbaraman et al. Cannabis use during alcohol treatment is associated with alcohol-related problems one-year post-treatment. *Drug Alcohol Depend*. 2018
- (3) Trigo et al. Sativex Associated With Behavioral-Relapse Prevention Strategy as Treatment for Cannabis Dependence: A Case Series. *J Addict Med*. 2016
- (4) Zuardi et al. Action of cannabidiol on the anxiety and other effects produced by delta 9-THC in normal subjects. *Psychopharmacology (Berl)*. 1982
- (5) Zuardi et al. Effects of ipsapirone and cannabidiol on human experimental anxiety. *J Psychopharmacol*. 1993
- (6) Das et al. Cannabidiol enhances consolidation of explicit fear extinction in humans. *Psychopharmacology (Berl)*. 2013
- (7) Brisbois et al. Delta-9-tetrahydrocannabinol may palliate altered chemosensory perception in cancer patients: results of a randomized, double-blind, placebo-controlled pilot trial. *Ann Oncol*. 2011
- (8) Haney et al. Dronabinol and marijuana in hiv+ marijuana smokers: acute effects on caloric intake and mood. *Psychopharmacology (Berl)* 2005
- (9) Volicer et al. Effects of dronabinol on anorexia and disturbed behavior in patients with Alzheimer’s disease. *Int J Geriatr Psychiatry*. 1997
- (10) Bar-Sela et al. The Effects of Dosage-Controlled Cannabis Capsules on Cancer-Related Cachexia and Anorexia Syndrome in Advanced Cancer Patients: Pilot Study. *Integr Cancer Ther*. 2019
- (11) Gong et al. Comparison of bronchial effects of nabilone and terbutaline in healthy and asthmatic subjects. *J Clin Pharmacol*. 1983
- (12) Tashkin et al. Effects of smoked marijuana in experimentally induced asthma. *Am Rev Respir Dis*. 1975
- (13) Pickering et al. Cannabinoid effects on ventilation and breathlessness: a pilot study of efficacy and safety. *Chron Respir Dis*. 2011
- (14) Milz, Eva & Grotenhermen, Franjo. (2015). Successful authorised therapy of treatment resistant adult ADHD with Cannabis: experience from a medical practice with 30 patients.
- (15) Cooper et al. Cannabinoids in attention-deficit/hyperactivity disorder: A randomised-controlled trial. *Eur Neuropsychopharmacol*. 2017
- (16) Bar-Lev et al. Real life Experience of Medical Cannabis Treatment in Autism: Analysis of Safety and Efficacy. *Sci Rep*. 2019
- (17) De Filippis et al. Cannabidiol reduces intestinal inflammation through the control of neuroimmune axis. *PLoS One*. 2011
- (18) Naftali et al. Cannabis induces a clinical response in patients with Crohn’s disease: a prospective placebo-controlled study. *Clin Gastroenterol Hepatol*. 2013
- (19) Naftali et al. Low-Dose Cannabidiol Is Safe but Not Effective in the Treatment for Crohn’s Disease, a Randomized Controlled Trial. *Dig Dis Sci*. 2017
- (20) Kafil et al. Cannabis for the treatment of ulcerative colitis. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018
- (21) Poli et al. Medical Cannabis in Patients with Chronic Pain: Effect on Pain Relief, Pain Disability, and Psychological aspects. A Prospective Non randomized Single Arm Clinical Trial. *Clin Ter*. 2018
- (22) Selvarajah et al. Randomized placebo-controlled double-blind clinical trial of cannabis-

- based medicinal product (Sativex) in painful diabetic neuropathy: depression is a major confounding factor. *DiabetesCare*. 2010
- (23) Gobbi et al. Association of Cannabis Use in Adolescence and Risk of Depression, Anxiety, and Suicidality in Young Adulthood: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry*. 2019
- (24) Jadoon et al. Efficacy and Safety of Cannabidiol and Tetrahydrocannabinol on Glycemic and Lipid Parameters in Patients With Type 2 Diabetes: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Parallel Group Pilot Study. *Diabetes Care*. 2016
- (25) Wallace et al. Efficacy of Inhaled Cannabis on Painful Diabetic Neuropathy. *J Pain*. 2015
- (26) Selvarajah et al. Randomized placebo-controlled double-blind clinical trial of cannabis-based medicinal product (Sativex) in painful diabetic neuropathy: depression is a major confounding factor. *Diabetes Care*. 2010
- (27) Blake et al. Preliminary assessment of the efficacy, tolerability and safety of a cannabis-based medicine (Sativex) in the treatment of pain caused by rheumatoid arthritis, *Rheumatology*, 2006
- (28) Baron et al. Patterns of medicinal cannabis use, strain analysis, and substitution effect among patients with migraine, headache, arthritis, and chronic pain in a medicinal cannabis cohort. *J Headache Pain*. 2018
- (29) Devinsky et al. Cannabidiol in patients with treatment-resistant epilepsy: an open-label interventional trial. *Lancet Neurol*. 2016
- (30) Devinsky et al. Cannabidiol in Dravet Syndrome Study Group. Trial of Cannabidiol for Drug-Resistant Seizures in the Dravet Syndrome. *N Engl J Med*. 2017
- (31) Ste-Marie et al. Association of herbal cannabis use with negative psychosocial parameters in patients with fibromyalgia. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2012
- (32) Skrabek RQ, Galimova L, Ethans K, Perry D. Nabilone for the treatment of pain in fibromyalgia. *J Pain*. 2008
- (33) Ware et al Y. The effects of nabilone on sleep in fibromyalgia: results of a randomized controlled trial. *Anesth Analg*. 2010
- (34) van de Donk et al. An experimental randomized study on the analgesic effects of pharmaceutical-grade cannabis in chronic pain patients with fibromyalgia. *Pain*. 2019
- (35) Tomida et al. Effect of sublingual application of cannabinoids on intraocular pressure: a pilot study. *J Glaucoma*. 2006
- (36) Adegala et al. Relation of Cannabis Use and Atrial Fibrillation Among Patients Hospitalized for Heart Failure. *Am J Cardiol*. 2018
- (37) Kalla et al. Cannabis use predicts risks of heart failure and cerebrovascular accidents: results from the National Inpatient Sample. *J Cardiovasc Med (Hagerstown)*. 2018
- (38) Guzman et al. A pilot clinical study of Delta(9)-tetrahydrocannabinol in patients with recurrent glioblastoma multiforme. *Br J Cancer*, 2006
- (39) López-Valero et al. Optimization of a pre-clinical therapy of cannabinoids in combination with temozolomide against glioma. *Biochem Pharmacol*. 2018
- (40) Dall' Stella et al. CaseReport: Clinical Outcome and Image Response of Two Patients With Secondary High-Grade Glioma Treated With Chemoradiation, PCV, and Cannabidiol. *Front Oncol*. 2019
- (41) Kenyon et al. Report of Objective Clinical Responses of Cancer Patients to Pharmaceutical-grade Synthetic Cannabidiol. *Anticancer Res*. 2018 Oct
- (42) Mousa et al. Prevalence and predictors of cannabis use among men receiving androgen-deprivation therapy for advanced prostate cancer. *Can Urol Assoc J*. 2019
- (43) Sulé-Suso et al. Striking lung cancer response to self-administration of cannabidiol:

- A case report and literaturereview. SAGE Open Med Case Rep. 2019
- (44) Barrie et al. Dramatic response to Laetrile andcannabidiol (CBD) oil in a patient with metastatic low grade serous ovariancarcinoma. Gynecol Oncol Rep. 2019
- (45) Leocani et al. Sativex(®) and clinical-neurophysiological measures of spasticity in progressive multiple sclerosis. J Neurol. 2015
- (46) Langford et al. A double-blind, randomized, placebo-controlled, parallel-group study of THC/CBD oromucosal spray in combination with the existing treatment regimen, in the relief of central neuropathic pain in patients with multiple sclerosis. J Neurol. 2013
- (47) Serpell et al. Sativex long-term use: an open-label trial in patients with spasticity due to multiple sclerosis. J Neurol. 2013
- (48) Marková et al. Sativex(®) as add-on therapy vs. further optimized first-line ANTispastics (SA-VANT) in resistant multiple sclerosis spasticity: a double-blind, placebo-controlled randomised clinical trial. Int J Neurosci. 2019
- (49) Nicholson et al. Effect of Delta-9-tetrahydrocannabinol and cannabidiol on nocturnal sleep and early-morning behavior in young adults. J Clin Psychopharmacol. 2004
- (50) Carr et al. Dronabinol for the Treatment of Paraneoplastic Night Sweats in Cancer Patients: A Report of Five Cases. J Palliat Med. 2019
- (51) James Callaway et al: Efficacy of dietary hempseed oil in patients with atopic dermatitis, Journal of Dermatological Treatment Volume 16, 2005
- (52) Chagas et al. Effects of cannabidiol in the treatment of patients with Parkinson's disease: an exploratory double-blind trial. J Psychopharmacol. 2014
- (53) Lotan et al. (medical marijuana) treatment for motor and non-motor symptoms of Parkinson disease: an open-label observational study. Clin Neuropharmacol. 2014
- (54) Balash et al. Medical Cannabis in Parkinson Disease: Real-Life Patients' Experience. Clin Neuropharmacol. 2017
- (55) Cameron et al. Use of a synthetic cannabinoid in a correctional population for posttraumatic stress disorder-related insomnia and nightmares, chronic pain, harm reduction, and other indications: a retrospective evaluation. J Clin Psychopharmacol. 2014
- (56) Roitman et al. Preliminary, open-label, pilot study of add-on oral $\Delta 9$ -tetrahydrocannabinol in chronic post-traumatic stress disorder. Clin Drug Investig. 2014
- (57) Lake et al. Does cannabis use modify the effect of post-traumatic stress disorder on severe depression and suicidal ideation? Evidence from a population-based cross-sectional study of Canadians. J Psychopharmacol. 2019
- (58) Elms et al. Cannabidiol in the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder: A Case Series. J Altern Complement Med. 2019
- (59) Wilkinson et al. Cannabinoids inhibit human keratinocyte proliferation through a non-CB1/CB2 mechanism and have a potential therapeutic value in the treatment of psoriasis. J Dermatol Sci. 2007
- (60) Bhattacharyya et al. Effect of Cannabidiol on Medial Temporal, Midbrain, and Striatal Dysfunction in People at Clinical High Risk of Psychosis: A Randomized Clinical Trial. JAMA Psychiatry. 2018
- (61) Hundal et al. The effects of cannabidiol on persecutory ideation and anxiety in a high trait paranoid group. J Psychopharmacol. 2018
- (62) Morgan et al. Cannabidiol reduces cigarette consumption in tobacco smokers: preliminary findings. Addict Behav. 2013
- (63) Russo. Clinical Endocannabinoid Deficiency Reconsidered: Current Research Supports the Theory in Migraine, Fibromyalgia, Irritable Bowel, and Other Treatment-Resistant Syndromes. Cannabis Cannabinoid Res. 2016
- (64) Megelin et al. Cannabis for restless legs syndrome: a report of six patients. Sleep Med. 2017

- (65) Leweke et al. Cannabidiol enhances anandamide signaling and alleviates psychotic symptoms of schizophrenia. *Transl Psychiatry*. 2012
- (66) McGuire et al. Cannabidiol (CBD) as an Adjunctive Therapy in Schizophrenia: A Multi-center Randomized Controlled Trial. *Am J Psychiatry*. 2018
- (67) Wallace et al. Efficacy of Inhaled Cannabis on Painful Diabetic Neuropathy. *J Pain*. 2015
- (68) Wilsey et al. Low-dose vaporized cannabis significantly improves neuropathic pain. *J Pain*. 2013
- (69) Ware et al. Smoked cannabis for chronic neuropathic pain: a randomized controlled trial. *CMAJ*. 2010
- (70) Rhyne et al. Effects of Medical Marijuana on Migraine Headache Frequency in an Adult Population. *Pharmacotherapy*. 2016
- (71) Cufñetti et al. Chronic Pain Treatment With Cannabidiol in Kidney Transplant Patients in Uruguay. *Transplant Proc*. 2018
- (72) Sohler et al. Cannabis Use is Associated with Lower Odds of Prescription Opioid Analgesic Use Among HIV-Infected Individuals with Chronic Pain. *Subst Use Misuse*. 2018
- (73) Carley et al. Pharmacotherapy of Apnea by Cannabimimetic Enhancement, the PACE Clinical Trial: Effects of Dronabinol in Obstructive Sleep Apnea. *Sleep*. 2017
- (74) Linares et al. No Acute Effects of Cannabidiol on the Sleep-Wake Cycle of Healthy Subjects: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Study. *Front Pharmacol*. 2018
- (75) Belendiuk et al. Cannabis species and cannabinoid concentration preference among sleep-disturbed medicinal cannabis users. *Addict Behav*. 2015
- (76) Allsop et al. Nabiximols as an agonist replacement therapy during cannabis withdrawal: a randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*. 2014
- (77) Müller-Vahl et al. Delta 9-tetrahydrocannabinol (THC) is effective in the treatment of tics in Tourette syndrome: a 6-week randomized trial. *J Clin Psychiatry*. 2003
- (78) Müller-Vahl et al. Treatment of Tourette's syndrome with delta-9-tetrahydrocannabinol. *Am J Psychiatry*. 1999
- (79) Portenoy et al. Nabiximols for opioid-treated cancer patients with poorly-controlled chronic pain: a randomized, placebo-controlled, graded-dose trial. *J Pain*. 2012
- (80) Lichtman et al. Results of a Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study of Nabiximols Oromucosal Spray as an Adjunctive Therapy in Advanced Cancer Patients with Chronic Uncontrolled Pain. *J Pain Symptom Manage*. 2018
- (81) Kneisel. Cannabis Tied to QOL Benefits in Head and Neck Cancer. *JAMA Otolaryngology-Head & Neck Surgery*. 2018
- (82) Duran et al. Preliminary efficacy and safety of an oromucosal standardized cannabis extract in chemotherapy-induced nausea and vomiting. *Br J Clin Pharmacol*. 2010
- (83) Beal et al. Dronabinol as a treatment for anorexia associated with weight loss in patients with AIDS. *J Pain Symptom Manage*. 1995
- (84) Nguyen et al. Effect of marijuana use on outcomes in traumatic brain injury. *Am Surg*. 2014
- (85) Pooyania et al. A randomized, double-blinded, crossover pilot study assessing the effect of nabilone on spasticity in persons with spinal cord injury. *Arch Phys Med Rehabil*. 2010

Internetadressen

Arbeitsgemeinschaft Cannabis als Medizin

Am Mildenweg 6

59602 Rüthen

Tel. 02952- 9708572

info@arbeitsgemeinschaft-cannabis-
medizin.de

www.arbeitsgemeinschaft-cannabis-
medizin.de

Selbsthilfenetzwerk Cannabis Medizin

Am Mildenweg 6

59602 Rüthen

Tel. 02952-9708571

info@cannabis-med.org

www.selbsthilfenetzwerk-cannabis-
medizin.de

Leafly – das Wissensportal über Cannabis als Medizin

www.leafly.de

Regelmäßig aktualisierte Informationen bezüglich neuen Studien, Kostenübernahme und eventuellem Klageverfahren finden Sie auf unserem Blog www.naturheilkunde-krebs.de.

Heilpflanzen statt Chemiekeule



Anne Wanitschek
Sebastian Vigl

Pflanzliche Antibiotika richtig anwenden

- Die wichtigsten zugelassenen pflanzlichen Arzneimittel, deren Wirksamkeit als pflanzliche Antibiotika belegt ist, sowie Anwendungsgebiete und -empfehlungen erstmalig in einem Ratgeber
- Mit Rezepten und Anleitungen zur Zubereitung von bewährten Hausmitteln und Tinkturen

144 Seiten, 50 Abb.
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-888-3
€ 19,99 [D] * € 20,30 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Die Heilung wächst vor der Haustür

Anne Wanitschek · Sebastian Vigl

Gesund mit heimischen Heilpflanzen

- Für die natürliche Hausapotheke: mit Tipps zum Finden, Sammeln und Weiterverarbeiten
- Lebendige Pflanzenporträts: 10 heimische Heilkräuter, die bei 100 Beschwerden und Erkrankungen helfen
- Mit Beiträgen von Jürgen Feder, Deutschlands bekanntestem Pflanzenexperten
- Die Autoren sind Heilpflanzenexperten mit jahrelanger Erfahrung



240 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-067-8
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt

Schmerzen aktiv lindern



160 Seiten, 20 Abb.
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-876-0
€ 19,99 [D] * € 20,30 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Dr. Andrea Flemmer **Entzündliches Rheuma natürlich behandeln**

- Schmerzen aktiv lindern – Lebensqualität spürbar steigern
- Viele alltagstaugliche Tipps und Maßnahmen
- Extra: Rezeptteil – Mit leckeren Gerichten gegen rheumatische Beschwerden
- Integrative Rheuma-behandlung: Das Buch unterstützt die konventionellen Therapien

Sanft gegen chronische Schmerzen

Dr. med. Heike Bueß-Kovács
Birgit Kaltenthaler

Chronische Schmerzen natürlich behandeln

- Chronische Schmerzen: Körperliche Ursachen, Signale der Seele und Soforthilfen
- Alle Infos zu wirkungsvollen Heilpflanzen, Homöopathie, Kneipp'schen Anwendungen und TCM – Traditionelle Chinesische Medizin
- Mit Mentaltechniken: die Kraft der Gedanken und Gefühle



136 Seiten, 60 Abb.
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-635-3
€ 19,95 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-2989-9 (Print)**ISBN 978-3-8426-2990-5 (PDF)****ISBN 978-3-8426-2991-2 (EPUB)****Fotos:**

Titelmotiv: shutterstock/Creative Family

Adobe.stock.com: Benjamin Vess: 1; Aleksandr: 2, 5, 6, 152; creativefamily: 8/9; Elroi: 11, 31; Africa Studio: 37; aleksandar kamasi: 43; Caitlyn: 46 (links); cenceded: 46 (rechts); Szakaly: 55; VRD: 57; mixfavaro: 65; Vera Kuttelvaserova: 71; nik0.0kin: 75; Africa Studio: 76/77; sepy: 78; Photographee.eu: 81

2., aktualisierte Auflage 2020

© 2018 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben selbstverständlich auf Angehörige beider Geschlechter.

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Die in diesem Buch vorgestellte Pflanzentherapie ersetzt keinen Arzt, Heilpraktiker oder Medikamente. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Rezepturen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Die Heilpraktiker Anne Wanitschek und Sebastian Vigl führen eine eigene Praxis in Berlin und haben sich u. a. auf naturheilkundliche Behandlungen spezialisiert. Sie bloggen regelmäßig zum Thema Cannabis als Medizin. In ihrer Praxis haben sie Erfahrung mit der Therapie mit Cannabinoiden gesammelt und betreuen als Heilpraktiker viele Patienten, die Cannabis als Therapie nutzen, liefern Hilfestellungen bei der Arzt-suche und den häufig aufreibenden Auseinandersetzungen mit den Krankenkassen.



Außerdem von den Autoren erschienen:



ISBN 978-3-89993-888-3
€ 19,99 [D]



ISBN 978-389993-939-2
€ 19,99 [D]

Alles über medizinisches Cannabis und Cannabidiol (CBD)

Die Therapie mit Cannabis und einzelnen Cannabinoiden findet wachsende Zustimmung. Die beiden Heilpraktiker Anne Wanitschek und Sebastian Vigl bieten in diesem Ratgeber einen aktuellen und faktenbasierten Überblick: Sie klären darüber auf, was die jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Heilpflanze Hanf für gesunde und kranke Menschen bedeuten und erläutern, was bei deren Anwendung zu beachten ist. Die Autoren zeigen, wie Cannabis und Cannabidiol bei über 40 Erkrankungen oder Beschwerden angewandt werden können. Neben den Anwendungsmöglichkeiten bietet der Ratgeber wichtige Hilfestellungen zu Ergänzungsmöglichkeiten mit anderen Heilpflanzen und aktuelle klinische Studien zur Wirksamkeit.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- **Fundiert:** So hilft die Heilpflanze Cannabis Kranken wie Gesunden
- **Kompetent:** Die Autoren sind anerkannte Spezialisten und bloggen regelmäßig zum Thema Cannabis als Medizin
- **Den Entourage-Effekt nutzen:** Neueste Forschungen zeigen, wie die Wirkung der Cannabinoide mit ätherischen Ölen verstärkt werden kann
- **Hilfreich:** konkrete Empfehlungen bei über 40 Erkrankungen oder Beschwerden
- **Nicht nur auf Rezept:** THC ist rezeptpflichtig, andere Stoffe von Cannabis können rezeptfrei genutzt werden

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-2989-9



9 783842 629899

16,99 EUR (D)

**Wissenschaftlich fundiert
und mit den neuesten Studien-
ergebnissen belegt.**