

ANNE WANITSCHKEK • SEBASTIAN VIGL

# Cannabis und Cannabidiol (CBD) richtig anwenden

Wirkungsweisen und Behandlungsmethoden verständlich erklärt

Hanf und  
ätherische Öle  
wirkungsvoll  
kombinieren



**humboldt**

Die Homöostase ist bei vielen Erkrankungen und Beschwerden gestört und kann durch das Endocannabinoid-System beeinflusst werden. Therapeutisch lassen sich hierfür pflanzliche Cannabinoide einsetzen, die wie unsere eigenen Endocannabinoide an die Cannabinoid-Rezeptoren andocken. Ist zum Beispiel bei entzündlichen Erkrankungen die Abwehr übereifrig, können pflanzliche Cannabinoide dem über die Rezeptoren der Abwehrzellen entgegenwirken.

### Wenn Endocannabinoide fehlen

Endocannabinoide wie Anandamid regeln als Botenstoffe das Zusammenspiel körperlicher Abläufe. Ein Mangel an Endocannabinoiden müsse daher mit regulativen Störungen einhergehen, behauptete der amerikanische Cannabis-Forscher Ethan Russo. Er entwickelte das Konzept des klinischen Endocannabinoid-Mangels: Dieser könne mit einer Reihe von körperlichen und seelischen Beschwerden einhergehen. Grund dafür sei die Rolle von Anandamid bei der Schmerzwahrnehmung und des Serotonin-Stoffwechsels. In den meisten Fällen äußert sich der klinische Endocannabinoid-Mangel durch das Auftreten diffuser Schmerzen. „Wer zu wenig Endocannabinoide hat, hat dort Schmerzen, wo er keine haben sollte“, sagt Dr. Russo.

Mittlerweile wird der klinische Endocannabinoid-Mangel mit verschiedenen Erkrankungen in Verbindung gebracht. Dazu zählen die Fibromyalgie, das Reizdarmsyndrom und die Migräne. Typischerweise geht das Auftreten einer dieser Erkrankungen mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko für die beiden anderen Krankheitsbilder einher. Auch Patienten mit bipolaren Störungen, Menstruationsbeschwerden oder posttraumatischen Belastungsstörungen können von einem Endocannabinoid-Mangel betroffen sein.



„Wer zu wenig Endocannabinoide hat, hat dort Schmerzen, wo er keine haben sollte.“

### Mit Cannabinoiden ganzheitlich heilen

Cannabinoiden wie THC und CBD sind aussichtsreiche Kandidaten für die Behandlung eines Endocannabinoid-Mangels. Auch bei anderen Erkrankungen, bei denen das Endocannabinoid-System eine Rolle spielt, können sie hilfreich sein. Über eine Beeinflussung des Endocannabinoid-Systems helfen sie, die verlorene Balance bei krankhaften Körpervorgängen wiederzufinden. Wer mit Cannabinoiden heilt, spricht mit seinen Körperzellen. Er erinnert sie daran, das innere Gleichgewicht zu wahren oder wiederherzustellen. Dies kann zu einer ganzheitlichen Heilung führen, bei der Körper, Geist und Psyche gesunden. Nimmt ein Schmerzpatient zum Beispiel Cannabis gegen seine Schmerzen, können nicht nur die sich bessern. Auch etwaige Depressionen, Ängste und Schlafstörungen können durch Cannabinoide gelindert werden.

! Cannabinoide beeinflussen Körper, Geist und Seele.

Warum produziert eine Pflanze eigentlich Stoffe, die ein komplexes Steuersystem unseres Körpers derart beeinflussen, dass wir Heilung oder Linderung erfahren können? Sie tut es, weil Pflanzen gerne die Steuersysteme von Tieren „hacken“. Sie entwickeln Stoffe, die ähnlich aufgebaut sind wie Steuerstoffe ihrer hungrigen Fraßfeinde. Damit können sie diese beeinflussen und zum Beispiel dafür sorgen, dass ihnen der Appetit vergeht. Uns wollte die Hanfpflanze nicht „hacken“, denn als die ersten Hanfpflanzen Cannabinoide entwickelten, wandelten wir noch nicht auf diesem Planeten. Dennoch hat die Evolution dafür gesorgt, dass auch wir durch Cannabinoide beeinflussbar sind.

## Das Endocannabinoid-System pflegen

Das Endocannabinoid-System ist essenziell für unser Wohlergehen. Es entscheidet mit, wie wir uns fühlen, schützen und entspannen, wie wir essen, schlafen und vergessen. Im Krankheitsfall kann es zur Genesung beitragen. Es liegt daher in unserem Interesse, dass es störungsfrei arbeitet. Aus diesem Grund wollen wir Ihnen den folgenden Abschnitt besonders an Herz legen.

Die Gabe von Cannabinoiden ist nur ein Weg, um das Endocannabinoid-System zu beeinflussen. Der amerikanische Wissenschaftler John McPartland ging der Frage nach, welche weiteren Möglichkeiten es gibt, das Zusammenspiel der Endocannabinoide zu stärken. In einer 2014 veröffentlichten Publikation zeigt er, dass unser Lebensstil das Endocannabinoid-System beeinflusst.

Wir haben seine wichtigsten Erkenntnisse und Tipps zusammengefasst, von denen Gesunde und Kranke profitieren können. Das Endocannabinoid-System wird Sie bald belohnen, indem es Ihnen Wohlgefühl und Entspannung verschafft. Dies liegt vor allem am körpereigenen Endocannabinoid Anandamid. Dieses hat seinen Namen nicht zufällig von dem altindischen Wort *Ananda* = große Freude. Hohe Anandamid-Werte können glücklich und euphorisch machen. Wer sein Endocannabinoid-System gemäß unseren Ratschlägen pflegt, hat schon einiges für seinen Anandamid-Stoffwechsel getan.

Bei Beschwerden oder Erkrankungen, bei denen das Endocannabinoid-System nicht richtig arbeitet, können durch die folgenden Tipps bald Verbesserungen spürbar sein. Viele unserer Empfehlungen werden Ihnen bekannt vorkommen. Sie pflegen nämlich nicht nur das Endocannabinoid-System, sondern wirken sich auf verschiedene Weise positiv auf unsere Gesundheit aus.



Wer das Endocannabinoid-System pflegt, wird von diesem belohnt.

### Wie unser Endocannabinoid-System beeinflusst wird

MASSNAHME	BEEINFLUSSUNG DES ENDOCANNABINOID-SYSTEMS
Entspannungstechniken	fördern die Bildung von Endocannabinoiden
Omega-3-Öle	positive Wirkung auf Rezeptoren, Endocannabinoide und Enzyme
Fastenzeiten und kalorienbewusste Ernährung	fördern die Bildung von Endocannabinoiden und CB1-Rezeptoren
sportliche Aktivität	fördert die Bildung von Endocannabinoiden und CB1-Rezeptoren
Probiotika	fördern die Bildung von CB1- und CB2-Rezeptoren im Verdauungstrakt
Kakao, Maca, Galanga	verlangsamen den Abbau von Endocannabinoiden
Chemikalien wie Pestizide oder Weichmacher	beeinträchtigen CB1-Rezeptoren
Omega-6-Öle (im Übermaß)	beeinträchtigen CB1-Rezeptoren
hoher Zucker- und Fettkonsum	senkt Endocannabinoide, beeinträchtigt CB1-Rezeptoren
chronischer Stress	senkt Endocannabinoide
Alkohol (im Übermaß)	senkt Endocannabinoide, beeinträchtigt CB1-Rezeptoren
Nikotin	senkt Endocannabinoide im zentralen Nervensystem

### Auf ausreichend Omega-3-Öle achten

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren spielen eine wichtige Rolle in der Regulation zellulärer und zwischenzellulärer Prozesse. Dazu zählen Entzündungsvorgänge, Immunkompetenz und Nervstoffwechsel. Unsere Ernährungsweise weist typischerweise eine ungesunde Zusammensetzung mehrfach ungesättigter Fettsäuren auf. Sie ist meist reich an Omega-6-Fettsäuren, jedoch arm an Omega-3-Fettsäuren. Omega-6-Fettsäuren im Übermaß fördern die Bildung entzündungsfördernder Stoffe und spielen bei der

Entstehung vieler chronischer Erkrankungen eine Rolle. Ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren kann zudem die Aktivität des Endocannabinoid-Systems negativ beeinflussen. Dies geschieht über eine Hemmung der Cannabinoid-Rezeptoren. Omega-3-Fettsäuren fördern hingegen die Tätigkeit von entsprechenden Rezeptoren, Endocannabinoiden und Enzymen. Zudem senken sie den Cholesterinspiegel, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und regulieren das Immunsystem.

Wer mindestens einmal wöchentlich fetten Fisch wie Makrele, Lachs, Kabeljau oder Hering verzehrt, führt seinem Körper viele Omega-3-Fettsäuren zu. Eine weitere gute Quelle sind Walnüsse und pflanzliche Öle wie Lein-, Hanf- oder Walnussöl. Im Winter können Vitamin-D-haltige Fischöle eine sinnvolle Ergänzung der täglichen Ernährung sein.

### Omega-3-reiche Lebensmittel

LEBENSMITTEL	GEHALT AN OMEGA-3-FETTSÄUREN (PRO 100 g)
Leinöl	66 g
Chiaöl	60 g
Leinsamen	25 g
Chiasamen	19 g
Hanföl	17 g
Walnussöl	13 g
Rapsöl	9 g
Walnüsse	8 g
Lachs	1,8 g
Sardine	1,4 g
Hering	1,2 g
Makrele	1 g