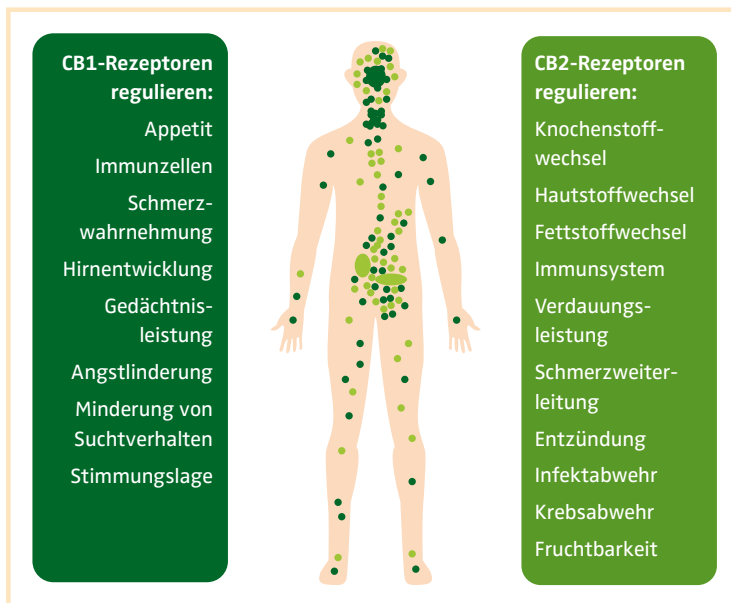


## Das Endocannabinoid-System: Wir produzieren cannabisähnliche Wirkstoffe

Wenn Sie mit anderen zusammenleben, kennen Sie das vielleicht: Sie halten die Wohnung in Ordnung, räumen auf, wischen Staub, waschen ab, und die Menschen in Ihrem Haushalt scheinen das nicht zu merken. Was Sie leisten, fällt erst auf, wenn Sie es einmal nicht mehr machen. In unserem Körper verhält es sich ganz ähnlich. Dort gibt es ein System aus Rezeptoren und Botenstoffen, das unzählige wichtige Prozesse in unserem Körper steuert, und lange war niemandem aufgefallen, was dieses System leistet. Erst vor 30 Jahren begannen Forschungsteams, schrittweise das endogene Cannabinoid-System zu entdecken. Sein Na-



Die Cannabinoid-Rezeptoren.

Cannabinoid-Rezeptoren sind die Aktionspunkte des Endocannabinoid-Systems. Sie sitzen im Gehirn und in den Nervenzellen und stimulieren verschiedene Botenstoffe, die sich dann auf den Schlaf, auf Schmerzen, auf das Gehirn und das allgemeine Wohlbefinden auswirken können.

mensgeber sind die Cannabinoide, die Hauptwirkstoffe der Cannabispflanze, der Begriff „endogen“ steht für Prozesse, die im Körper stattfinden. Nach und nach zeigte sich, dass wir selbst cannabisähnliche Wirkstoffe produzieren, die sogenannten Endocannabinoide. Diese sind den Cannabiswirkstoffen nicht nur strukturell ähnlich, sie haben auch vergleichbare Wirkungen.

Das Endocannabinoid-System harmonisiert viele Körpervorgänge.

Endocannabinoide sorgen dafür, dass unterschiedliche Vorgänge in unserem Körper nicht chaotisch ablaufen und sich gegenseitig stören, sondern harmonisch aufeinander abgestimmt sind. Endocannabinoide steuern Endzündungsvorgänge und die Arbeit des Immunsystems, sie regulieren Schlaf, Schmerzen, Gedächtnis, Krebsabwehr und Stressantwort und haben einen wesentlichen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Wenn wir ausreichend Endocannabinoide produzieren, schützt uns das vor Depressionen, krankhaften Ängsten und anderen psychischen Belastungen wie Stress und Erkrankungen.

Was ist jedoch, wenn wir nicht ausreichend Endocannabinoide bilden? Wenn Botenstoffe in unserem Körper fehlen, geht dies meist mit Erkrankungen oder zumindest Beschwerden einher.

Zum Beispiel spielt ein Mangel an Serotonin bei Depressionen eine Rolle, und Dopaminmangel bei Morbus Parkinson. Wenn nicht genügend Schilddrüsenhormone gebildet werden, wirkt sich dies auf verschiedenste Organe, das Nervensystem und die Psyche aus, die Hormone müssen von außen zugeführt werden. Bei der Erforschung des Endocannabinoid-Systems zeigte sich, dass wir auch auf Endocannabinoide nicht verzichten können. Die Liste von Erkrankungen und Beschwerden, an denen das Endocannabinoid-System wesentlich beteiligt ist, wird immer länger. Und bei einem großen Teil davon wird das Endocannabinoid-System zunehmend in der Therapie berücksichtigt. Dies betrifft schwere Erkrankungen wie Krebs, Multiple Sklerose oder Epilepsie, aber auch alltägliche Beschwerden wie Stress, Schlafprobleme, Müdigkeit oder depressive Verstimmung.

Das Endocannabinoid-System ist an vielen Erkrankungen und Beschwerden beteiligt.

### Erkrankungen, bei denen das Endocannabinoid-System zunehmend in der Therapie berücksichtigt wird

Neurologische Erkrankungen	Multiple Sklerose, Alzheimer, Morbus Parkinson, Restless-Legs-Syndrom, Epilepsie, Autismus, ADHS
Psychische Erkrankungen	Depressionen, Schizophrenie, Angsterkrankungen, Suchterkrankungen, Posttraumatische Belastungsstörung, Schlafstörungen
Stoffwechselerkrankungen	Adipositas, Diabetes
Hauterkrankungen	Schuppenflechte, Neurodermitis, Akne
Schmerzen	Fibromyalgie, Reizdarm, Migräne, Endometriose, Regelschmerzen, Tumorschmerzen
Entzündliche Erkrankungen	Arthritis, chronisch entzündliche Darmerkrankungen
Krebserkrankungen	Alle häufigen Krebserkrankungen

Wirkstoffe aus der Cannabispflanze können das Endocannabinoid-System bei diesen Erkrankungen unterstützen, weshalb der therapeutische Einsatz von Cannabinoiden wie CBD zunehmend an Bedeutung gewinnt. Cannabiswirkstoffe verstärken die harmonisierende Wirkung des Endocannabinoid-Systems, was Beschwerden lindern oder zur Genesung führen kann. Sie wirken dabei ganzheitlich, das heißt, sie fördern die Gesundheit auf verschiedenen Ebenen. Menschen mit Rheuma können zum Beispiel nicht nur von der entzündungshemmenden und schmerzstillenden, sondern auch von der stimmungsaufhellenden, schlaffördernden oder angstlösenden Wirkung von Cannabinoiden profitieren.

Von einem starken Endocannabinoid-System profitieren Gesunde und Kranke.

Nicht nur für Menschen mit manifesten Erkrankungen sollte das Endocannabinoid-System von Interesse sein. Unsere Endocannabinoide machen uns leistungsstark, stressresistent und ausgeglichen. Ein starkes Endocannabinoid-System ist gerade in unserem hektischen Alltag von Vorteil. Es kann uns dabei helfen, unsere Energien auf Wesentliches zu fokussieren und bei Stress oder sonstiger Belastung unsere Balance und gute Laune nicht zu verlieren. Es lässt uns besser zur Ruhe kommen und weniger unter Schmerzen, Ängsten oder Stimmungsschwankungen leiden.

### Zusammenfassung

Wenn Sie Ihren Körper ganzheitlich unterstützen wollen, ist es hilfreich, seine Funktionsweise zu verstehen. Dann können Sie sich jede Menge Arbeit und auch Geld sparen. Sie brauchen dann nicht für jedes einzelne Organ und für all die verschiedenen Prozesse im zentralen Nervensystem, die für unsere Gesundheit verantwortlich sind, eine eigene Maßnahme. Wenn Sie wissen, was diese verschiedenen Abläufe in Ihrem Körper koordiniert, können Sie dort zielgerichtet ansetzen.

Das Endocannabinoid-System liefert einen wichtigen Ansatzpunkt für eine ganzheitliche Unterstützung unseres Körpers. Es reguliert zentrale psychische, geistige und körperliche Prozesse, die für unsere Gesundheit und Genesung essenziell sind. Wenn Sie auf das Endocannabinoid-System einwirken, greifen Sie nicht störend in komplexe Körperprozesse ein, Sie können Ihren Körper vielmehr bei der Regulation der Abläufe unterstützen.

## Der natürliche Wirkstoff Cannabidiol (CBD)

In diesem Buch zeigen wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Ihr Endocannabinoid-System stärken können. Allen voran mit Cannabidiol (CBD), einem besonderen Wirkstoff aus der Hanfpflanze.

### Das Comeback der Hanfpflanze

Wahrscheinlich haben Sie schon von CBD gehört, diesem Stoff, der in den letzten Jahren in der Öffentlichkeit und in der Forschung für viel Aufsehen gesorgt hat. Das lag nicht nur an seinen potenziellen Heilwirkungen, sondern auch an seinem Ursprung. Hanf hatte lange Zeit keinen besonders guten Ruf, er galt als gefährliches Rauschmittel, das es zu bekämpfen galt. Seine Kriminalisierung hat auch seiner Anwendung als Nutz- und Heilpflanze geschadet. Die Stigmatisierung der Pflanze ließ in den letzten Jahren nach, Handel, Industrie, Landwirtschaft und Medizin entdecken sie als wertvolle Ressource. Dies ermöglichte vor allem die Erkenntnis, dass nur ein spezieller Stoff aus Cannabis, das sogenannte Tetrahydrocannabinol (THC), über Rauschwirkung verfügt. Alle anderen Komponenten der Pflanze können problemlos verwendet und verzehrt werden, ohne dass dabei eine berauschende oder schädigende Wirkung zu erwarten ist. Diese Erkenntnis führte zur Züchtung THC-armer Hanfsorten, die auch als Nutzhanf oder Industriehanf bezeichnet werden. Nutzhanf ist sozusagen eine „entschärfte“ Version von Cannabis, laut deutschen Gesetzen darf er nicht mehr als 0,2 Prozent THC enthalten. Für eine Anwendung als Rauschmittel ist er dadurch wertlos, dies gilt jedoch nicht für seine Verwendung als Lebens- und Heilmittel.

In Deutschland darf Nutzhanf seit 1996 wieder angebaut werden, ein Teil davon wird für die Herstellung von CBD-haltigen

Für die Verwendung als Nutz- und Nahrungspflanze werden THC-arme Hanfsorten angebaut.