

CBD-Öl



Potenzierte Heilkraft der Hanfpflanze

Cannabidiol, kurz CBD, ist ein Bestandteil von Cannabis, der vor allem bei Schmerzen, Entzündungen und Rheuma, aber auch Migräne, Ängsten und Depressionen helfen kann. In den vergangenen Jahren ist das CBD, das im Gegensatz zu dem berauschenden Cannabis-Wirkstoff THC legal erhältlich ist, immer mehr in den Fokus der Aufmerksamkeit geraten. Vor allem das gesundheitsförderliche Potenzial des aus den Blüten der weiblichen Hanfpflanze gewonnenen CBD-Öls findet heute breite Anwendung.



Um CBD-Produkte ranken sich viele Mythen. Während manche Menschen glauben, damit ein Wundermittel in Händen zu halten, blicken andere mit deutlicher Skepsis darauf. Fragen wie „Ist das legal?“, „Werde ich davon high?“, „Hat CBD wirklich heilende Kräfte oder wirkt es nur psychoaktiv?“ werden häufig in den Raum gestellt. Fest steht, dass der Wirkstoff noch immer viele Missverständnisse aufwirft, die erst einmal geklärt werden sollten.

VIELFÄLTIGER EINSATZ VON HANF

Historisch betrachtet hat die Verwendung der Heil- und Kulturpflanze Hanf (*Cannabis sativa*) eine lange Tradition. Chinesischen Schriften kann man entnehmen, dass sie bereits im 3. Jahrtausend v. Chr. bei Rheuma, Malaria und anderen Krankheiten eingesetzt



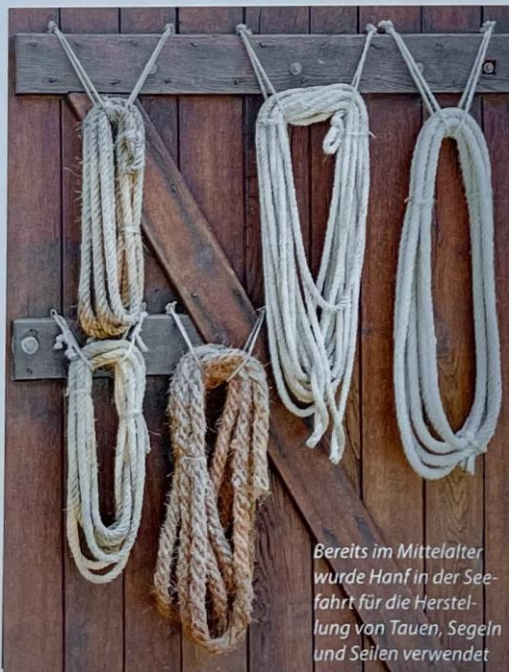
Hanf (lat. *Cannabis*) zählt zu den ältesten
Nutzpflanzen der Erde

wurde. Auch in Deutschland hat man archäologische Funde von Hanfpflanzen entdeckt, die aus der Zeit von etwa 3.500 v. Chr. stammen. Der Hanf spielt also seit Anbeginn der Kulturgeschichte eine Rolle im Leben der Menschen. In der Antike produzierten die Griechen vor allem Kleidungsstücke und andere Textilien aus Hanf, da sich das Gewächs als exzellente Faserpflanze erwies. So ist Hanf nicht nur leicht anzubauen, sondern die Pflanze wächst auch schnell und garantiert eine hervorragende Stoffqualität. Antike Schriften belegen weiterhin, dass Hanfsamen speziell bei Ohrenleiden und generell auch bei Schmerzen Linderung bringen. Im Mittelalter gewann der widerstandsfähige Rohstoff dann vor allem in der Seefahrt an Bedeutung, da er sich ideal zur Herstellung von Tauen, Segeln und Seilen eignete. Zusätzlich wurden Hanfprodukte für den lukrativen Welthandel verschifft und global angeboten. Ab dem 13. Jahrhundert schließlich entstand ein neuer Trend, der mit der Erfindung des Buchdrucks Hand in Hand ging. Die Kulturpflanze erwies sich als idealer Rohstoff für die Papierproduktion. In der

Volksmedizin ließ man währenddessen gebärende Frauen eine Tinktur aus Hanf einnehmen, die entspannend und schmerzlindernd beim Geburtsprozess wirken sollte. Doch mit den fortschreitenden Jahrhunderten geriet die Nutzpflanze immer mehr in Vergessenheit – bis die Hippiegeneration schließlich mit den psychoaktiven Wirkstoffen von *Cannabis sativa* experimentierte und damit den Hanf in Verruf brachte. Die Multifunktionalität der Pflanze wurde dabei völlig außer Acht gelassen. Hanf wurde im gesellschaftlichen Bewusstsein fast ausschließlich noch mit illegalem Drogenkonsum in Verbindung gebracht. Seit den 1990er-Jahren jedoch geschieht ein schrittweises Umdenken, und viele Länder haben ihre Anbauverbote für die Kulturpflanze gestoppt. Der Hanf samt seiner vielfältigen Inhaltsstoffe wird zunehmend wiederentdeckt und erweist sich in zahlreichen Anwendungsgebieten als nützlich – in der Landwirtschaft, der Papier- und Textilindustrie, der Baustoffindustrie, und: in der Medizin!

KEIN PSYCHOAKTIVES CANNABINOID

Die Cannabispflanze enthält eine breite Palette unterschiedlicher Wirkstoffe. Am bekanntesten sind die beiden Cannabinoide THC (Tetrahydrocannabinol) und CBD (Cannabidiol). THC ist eine psychoaktive Substanz, die aufgrund ihrer berauschenden Wirkung in den meisten Ländern als illegal eingestuft wird, während der Stoff CBD nicht psychoaktiv wirkt, legal im Handel erhältlich ist und eine ganze Reihe gesundheitsfördernder Eigenschaften mitbringt, die in der Medizin zunehmend genutzt werden. Um das Cannabidiol aus den Pflanzen effektiv zu gewinnen, werden ausschließlich Sorten angebaut, die einen hohen CBD-Gehalt und einen niedrigen THC-Wert aufweisen, der (wie auch gesetzlich verankert) unter 0,2 % liegen muss. Insgesamt gibt es etwa 50 bis 60 Hanfsorten, die diesen Anforderungen entsprechen. Sie sind im Saatgut-Katalog der EU aufgelistet. Allerdings ist es nicht erlaubt, einfach eine dieser Arten im



Bereits im Mittelalter wurde Hanf in der Seefahrt für die Herstellung von Tauen, Segeln und Seilen verwendet

eigenen Garten anzubauen. Dafür ist eine Sonderlizenz notwendig. Seit es legal und somit möglich ist, aus der Kulturpflanze CBD-Öl zu extrahieren, erobert dieser Wirkstoff zunehmend die westlichen Länder und ist besonders in Europa groß im Kommen. Denn auch ohne berauschende Eigenschaften hat CBD gesundheitsfördernde Wirkungen, die vor allem bei Stress und Schmerzen, aber auch im Rahmen einer gesunden Ernährung genutzt werden können. Das CBD-Öl bzw. Hanfextrakt-Öl wird dabei aus den Blüten der weiblichen Cannabispflanze gewonnen. In den Knospen bzw. Blütenpollen befindet sich der größte Anteil an Cannabinoiden. Nach der Ernte werden die Pflanzenteile zunächst in einem kühlen Raum mit guter Belüftung und möglichst wenig Licht für 5 bis 7 Tage getrocknet. Anschließend wird daraus das CBD extrahiert und zum gewünschten Produkt verarbeitet. Als anerkanntes Heilmittel ist es u. a. in Form eines Öls frei und legal erhältlich. Niemand muss also befürchten, durch die Einnahme von CBD-Öl „high“ zu werden. Allerdings kann CBD den Gemütszustand leicht entspannen – eine gewünschte wohltuende Wirkung.

BREITES WIRKSPEKTRUM

Das **Vollspektrum-CBD-Öl** enthält neben CBD und anderen Cannabinoiden noch weitere wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Gamma-Linolensäure, Carotinoide und Chlorophyll. In Vollspektrum-Ölen ist außerdem ein Hauch an THC enthalten. Daneben gibt es **Isolate**, die ausschließlich reines, isoliertes CBD enthalten. Diese sind sehr mild im Aroma und enthalten keine Spuren von THC. Für die meisten Menschen empfiehlt sich ein Vollspektrum-Öl, da es eine etwas bessere Wirksamkeit besitzt als die auch im Handel erhältlichen sogenannten **Breitspektrum-Öle**. Es sind vor allem die Cannabinoide, die dem CBD-Öl seine heilenden Kräfte verleihen. So wirkt das Öl entzündungshemmend, schmerz-

stillend, entkrampfend, angstlösend, beruhigend, und es sorgt darüber hinaus für einen gesunden Schlaf. Seine antioxidativen Eigenschaften schützen die Körperzellen zudem vor freien Radikalen, die schädlich für die Zellgesundheit sind. Das CBD-Öl unterstützt

Seit es legal und somit möglich ist, aus der Kulturpflanze CBD-Öl zu extrahieren, erobert der Wirkstoff zunehmend die westlichen Länder und ist besonders in Europa groß im Kommen.

dabei in erster Linie das körpereigene Endocannabinoid-System (ECS) des Menschen. Endocannabinoide sind Cannabinoide, die vom Körper selbst produziert werden. Diese binden an Cannabinoid-Rezeptoren in unserem Körper (CB₁ und CB₂), die sich nahezu in allen Geweben und Organen des Körpers befinden. Das EC-System kann als Kommunikationsschnittstelle zwischen Körper und Gehirn betrachtet werden. Es reguliert Gefühle, Schmerzempfindungen, Angstwahrnehmungen, den Schlaf-Wach-Rhythmus, die Gedächtnisfunktion, die Körpertemperatur, die Muskulatur sowie die Verdauung. Durch Stress oder zu wenig Schlaf beispielsweise kann die Produktion körpereigener Cannabinoide aus dem Gleichgewicht geraten. In solchen Fällen können Phytocannabinoide, die aus der Hanfpflanze stammen und mit CBD-Öl zugeführt werden, an den Rezeptoren andocken und wie ein Schlüssel im Schloss das körpereigene Endocannabinoid-System von außen wirksam unterstützen. Auf diese Weise kann das CBD bei diversen Beschwerden helfen, belastende Symptome mildern und somit die Lebensqualität deutlich verbessern. Auch das Immunsystem, die Reparaturfunktion von Zellen und die Entzündungsreaktion

können positiv beeinflusst werden, da auch hier Cannabinoide positiv regulierend eingreifen.

EINSATZBEREICHE VON CBD-PRÄPARATEN

Die wohltuende, heilsame Wirkung des CBD beeinflusst unterschiedliche Bereiche des Körpers:

- Im Gehirn bewirkt das CBD vor allem eine Linderung von **Angstzuständen** und **post-traumatischen Belastungsstörungen** sowie **Depressionen**.
- Bei **Schlaflosigkeit** stellt CBD-Öl eine gute Alternative zu herkömmlichen Schlafmitteln dar, die möglicherweise schnell abhängig machen. Es führt zu einem guten Schlafrhythmus und trägt zu gesunden Erholungsphasen bei. Das Heilmittel sorgt dafür, dass man morgens ausgeschlafen, munter und gelöst aufwacht.
- Das Cannabidiol-Öl ist zudem ein erprobtes Mittel bei **Stress**, **Nervosität** und **Überlastung**. Es entspannt und beruhigt den Geist.
- Da CBD etwaige auftretende Entzündungen im Magen-Darm-Trakt lindert, hilft es auch bei **Übelkeit**, **Brechreiz** und **Magen-Darm-Infekten**.
- CBD lindert Erkrankungen wie **Rheuma** sowie Gelenkschmerzen als Folge von **Arthrose**



Textilien aus Hanf sind ökologisch, sie wärmen im Winter und kühlen im Sommer

oder **Arthritis**. Es hemmt die Entzündungen und verringert dadurch akut auftretende Schmerzen.

- Das Naturpräparat eignet sich zudem als Behandlungsmittel bei leichten **Kopfschmerzen** bis hin zur quälenden **Migräne**.
- Gegen **Menstruationsbeschwerden** können CBD-haltige Produkte bei regelmäßiger Einnahme eine gute Wirkung erzielen.
- CBD-Öl wird außerdem zur Behandlung von **Allergien** bis hin zu **Asthma** verabreicht, da es die Lungenkapazität verbessern soll.
- Studien haben gezeigt, dass die Haut ein eigenes Endocannabinoid-System aufweist, das einen entscheidenden Beitrag zur Hautphysiologie leistet. Gerät dieses außer Balance, kann es zu einer Bandbreite von Hauterkrankungen kommen. Hautentzündungen wie **Dermatitis**, **Psoriasis** sowie die bei Jugendlichen häufige **Akne** lassen sich gut mit CBD-Salben versorgen. Dank ihrer antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung verbessert sich das Hautbild dauerhaft und mögliche Schmerzen nehmen ab.
- Darüber hinaus stärkt das Naturheilmittel unser **Immunsystem**. Es entgiftet und reinigt die Körperzellen, verbessert die **Zellatmung** und schützt das **Herz-Kreislauf-System**.
- Erkrankungen des **Nervensystems** wie Alzheimer oder Parkinson scheinen ebenfalls positiv auf das Extrakt zu reagieren. Entzündungsreaktionen im Nervengewebe können vermindert werden. Bei Menschen, die unter Epilepsie leiden, kann eine Verbesserung der Anfallshäufigkeit erzielt werden.
- Bei **Übergewicht** soll das Öl hilfreich sein, da es den Appetit zügelt.
- Es gibt auch erfolgreiche Berichte von Menschen, die sich das Rauchen mithilfe dieses Präparats abgewöhnt haben.

INNERE UND ÄUSSERE ANWENDUNG

CBD-Öl gilt allgemein als gut verträglich und weist nur sehr selten Nebenwirkungen auf. Bei einer Überdosierung können möglicherweise

folgende Symptome auftreten: Trockenheit im Mundraum, steigender Augeninnendruck, Müdigkeit, Einschlafschwierigkeiten, niedriger Blutdruck, erhöhter Tremor bei Parkinson, Wirkungseinfluss auf Medikamente sowie Durchfall.

CBD-Öl ist in verschiedenen Formen für die innere und äußere Anwendung erhältlich. Am effektivsten wirkt das Heilmittel, wenn es oral eingenommen wird. Man träufelt die entsprechende Menge an Tropfen unter die Zunge und lässt sie anschließend 1 Minute lang einwirken. Ein Teil davon wird so über die Mundschleimhaut aufgenommen, wodurch eine raschere Wirkung erzielt werden kann. Gewöhnlich beginnt man mit einem 5%igen Öl und 1-mal 4 Tropfen täglich. Mit der Zeit kann man bei Bedarf die Dosis auch steigern und das Öl sowohl morgens als auch abends einnehmen. Hier reagiert jedoch jeder unterschiedlich sensibel. Bei manchen Personen hat das Öl eine geringere Wirkungskraft, bei anderen wiederum eine intensivere. Bei der Einnahme spielen auch Faktoren wie Körpergröße und Gewicht eine Rolle. Je größer und schwerer man ist, desto größer darf die Dosis sein. Auch die Ernährung sowie das Ausmaß an Bewegung können die Wirkung des Öls beeinflussen. Neben dem 5%igen Öl gibt es auch CBD-Öle in höheren Konzentrationen. CBD-Öl kann regelmäßig oder auch nur bei Akutproblemen angewandt werden. Der Geschmack ist etwas gewöhnungsbedürftig, alternativ kann das CBD auch in Kapselform eingenommen werden. Für die äußere Anwendung stehen Cremes, Pasten und Salben zur Verfügung.

CBD-Produkte sind in diversen Onlineshops sowie in manchen Apotheken und eigenen Hanfshops erhältlich. Es gibt auch Drogerien, die CBD als Aromaöl anbieten. Das Öl ist relativ teuer. Man sollte auf bestimmte Standards achten, etwa auf biologischen Anbau und die Reinheit des Produkts.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die Kulturpflanze Hanf sehr facettenreich ist und viele Gesundheitsbereiche abdeckt. Dabei kann man sicher sein, dass CBD keine Droge ist, sondern ein absolut berechtigtes Natur-

produkt, das mit gutem Gewissen ausprobiert werden darf. Besonders Schmerzpatienten schwören darauf!

Fiona-Livia Bachmann

Über die Autorin

Fiona-Livia Bachmann ist freie Autorin. Sie schreibt Texte zu den Themenfeldern Natur und Nachhaltigkeit, Pädagogik, Ernährung und Gesundheit.

► Literatur

- Tammy Sweet: *Ganzheitliche Heilung mit Cannabis*. Herba Press, 2021.
- Patricia Sonja Purker: *Gesund mit Hanf und CBD. Mit CBD die Gesundheit fördern*. Maudrich Verlag, 2021.
- Juliana Birnbaum und Leonard Leinow: *Heilen mit CBD: Das wissenschaftlich fundierte Handbuch zur medizinischen Anwendung von Cannabidiol*. Riva Verlag, 2019.
- Markus Berger und Franjo Grotenhermen: *Cannabidiol (CBD): Ein cannabishaltiges Compendium*. Nachtschatten Verlag, 2015.
- Rachna Patel: *Gesund mit CBD-Öl: Das Wundermittel gegen Stress, Schmerzen, Schlafstörungen und mehr. Mit mehr als 40 Rezepten für Ernährung und Beauty*. Dorling Kindersley Verlag, 2019.

► Weiterführende Links

- www.aerzteblatt.de/archiv/127598/
Das-therapeutische-Potenzial-von-Cannabis-und-Cannabinoiden
- www.cannabis-med.org

► Bezugsquellen

- CBD Vital: www.cbd-vital.de/cbd-oele,
Tel. 0800 / 07 09 031
- Hanfosan: www.hanfosan.de/cbd-oel.html,
Tel. 030 / 62 93 12 93
- Sunday Natural www.sunday.de/c-b-d/
#hanfsamenoel-c-b-d-natur, Fax 030 / 25 74 29 18
- www.biogena.com/de-DE/produkte/cbd-mundoel-10-ml.html, Tel. 0043 (0)662 / 23 11 11