

A background pattern of green cannabis leaves on a light beige, textured surface.

GROW

YOUR ONLINE CANNABUSINESS

A photograph of a man with a long grey beard and sunglasses, wearing a black t-shirt, kneeling in a field. A large, mature cannabis plant with serrated leaves and developing buds is in the foreground. The background is a blurred field of tall grass.

2019 - 2024

Leitfaden / Ratgeber und Informationen zu Hanf, CBD, Cannabis, Webseiten, Domains und SEO auf 420 Seiten

Willkommen zu meinem **ultimativen Leitfaden für Hanf, CBD, Cannabis, Webseiten, Domains und SEO**. Dieses eBook ist das Ergebnis von über zwei Jahrzehnten Berufserfahrung im Bereich Internet, Domains und Webseiten sowie intensiver Beschäftigung mit den Themen Hanf, Cannabis und CBD seit dem Jahr 2018. Es vereint meine Leidenschaft für digitale Technologien mit meinem tiefen Interesse an einer der faszinierendsten Pflanzen der Welt.

Warum dieses eBook?

Die Welt von Hanf und Cannabis ist ebenso vielfältig wie komplex. Von medizinischen Anwendungen und CBD-Produkten über rechtliche Rahmenbedingungen bis hin zur wirtschaftlichen Nutzung – dieses Themenfeld bietet enormes Potenzial, birgt aber auch viele Herausforderungen. Gleichzeitig hat die Digitalisierung in den letzten Jahren einen entscheidenden Einfluss darauf gehabt, wie wir Informationen teilen, Unternehmen gründen und Produkte vermarkten.

Mit diesem eBook möchte ich zwei meiner größten Kompetenzfelder miteinander verbinden:

1. **Hanf, CBD und Cannabis** – fundiertes Wissen, rechtliche Updates, Markttrends und praktische Anwendungsmöglichkeiten.
2. **Web, Domains und SEO** – technische Expertise und strategisches Know-how, um digitale Projekte erfolgreich umzusetzen und zu vermarkten.

Was erwartet dich auf 420 Seiten?

Dieses eBook ist kein gewöhnlicher Leitfaden. Es ist dein Werkzeugkasten, deine Inspirationsquelle und dein Nachschlagewerk in einem. Hier bekommst du:

- **Hanf- und Cannabiswissen:** Von den Basics bis hin zu Expertenwissen – alles, was du über die Pflanze, ihre Geschichte, ihre Produkte und ihre Zukunft wissen musst.
- **Technische Grundlagen:** Wie du deine eigene Webseite aufbaust, Domains richtig wählst und optimierst.
- **SEO-Tools:** Tools, um deine Inhalte in Suchmaschinen ganz nach oben zu bringen.
- **Praxisnahes Know-how:** Anleitung und Best Practices für die Umsetzung deiner eigenen Projekte.
- **Exklusive Einblicke:** Meine persönlichen Erfahrungen, Erfolge und Fehler aus über 25 Jahren Selbstständigkeit und Unternehmertum.

Für wen ist dieses eBook gedacht?

Egal, ob du gerade erst anfängst oder bereits ein Profi bist – dieses eBook richtet sich an:

- Unternehmer*innen, die im Bereich Hanf, CBD oder Cannabis Fuß fassen wollen.
- Content Creator, die ihr Wissen rund um Webseiten und SEO erweitern möchten.
- Menschen, die an nachhaltigen und innovativen Geschäftsmodellen interessiert sind.
- Alle, die von meinem gebündelten Wissen und meiner Erfahrung profitieren möchten.

Mein Ziel

Ich möchte dir nicht nur Wissen vermitteln, sondern dich auch motivieren, deine Ideen in die Tat umzusetzen. Egal, ob du eine Webseite aufbauen, deine Marke etablieren oder dich intensiver mit den Themen Hanf und CBD beschäftigen möchtest – mit diesem Leitfaden bist du bestens gerüstet, um deine Ziele zu erreichen.

Mach dich bereit für eine Reise durch die Welt von Hanf, Cannabis, Internet und Digitalisierung. Ich verspreche dir, dass sich jede der 420 Seiten lohnen wird.

Lass uns starten!



Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG:

Michael Färber
Internetdienstleistungen
Austraße 12
95152 Selbitz

Kontakt:

Telefon: +49 (0) 9280 20 70 547
E-Mail: info@mf-webdesign.com

Umsatzsteuer:

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz:
DE230502040

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Internetdienstleistungen
Michael Färber
Austraße 12
95152 Selbitz

Streitschlichtung

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit:
<https://ec.europa.eu/consumers/odr>.

Unsere E-Mail-Adresse finden Sie oben im Impressum.

Wir sind nicht bereit oder verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

Haftung für Inhalte

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen.

Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

Haftung für Links

Unser Angebot enthält Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht

erkennbar.

Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

Domains, Wordpress, Webhosting, SEO und Weiterbildung



Kläre über Hanf und Cannabis auf und kämpfe für eine echte Cannabislegalisierung mit deinem eigenen Projekt mit Informationen, Dienstleistungen und Produkten!

Wenn du eine Webseite betreiben oder dein Online-Business verbessern möchtest, gibt es viele Aspekte zu berücksichtigen – von der richtigen Domainwahl, über Webhosting bis hin zur Suchmaschinenoptimierung (SEO). Hier findest du eine ausführliche Übersicht der verschiedenen Themen, die dir dabei helfen, dein Projekt erfolgreich zu gestalten.

Domains – Was sind Domains?

Domains sind die Adressen, unter denen deine Webseite im Internet zu finden ist. Sie bestehen aus einem leicht merkbaren Namen und einer Top-Level-Domain (TLD), wie .de, .com oder .org. Jede Domain ist einzigartig und wird nur einmal vergeben, was bedeutet, dass deine Domain exklusiv für deine Webseite genutzt wird.

Vorteile von .de-Domains

Die .de-Domain ist die länderspezifische Top-Level-Domain für Deutschland und bringt viele Vorteile mit sich:

- **Vertrauenswürdigkeit:** Deutsche Nutzer verbinden .de-Domains mit Seriosität und lokaler Verankerung.
- **Bessere Platzierung bei deutschen Suchanfragen:** Für SEO ist eine .de-Domain in Deutschland oft vorteilhafter, da Google und andere Suchmaschinen länderspezifische Endungen bei lokalen Suchanfragen priorisieren.
- **Hohe Akzeptanz:** Viele deutsche Nutzer bevorzugen .de-Domains, was deine Reichweite und den Traffic erhöhen kann.

Wer ist die DENIC?

Die **DENIC** (Deutsches Network Information Center) ist die zentrale Registrierungsstelle für alle .de-Domains. Sie verwaltet den Domainraum für Deutschland und sorgt dafür, dass jede Domain nur einmal vergeben wird. Wenn du eine .de-Domain registrieren möchtest, läuft das letztlich immer über die DENIC, auch wenn du einen externen Registrar beauftragst.

Registrierung / Registrar

Um eine Domain zu registrieren, musst du einen **Registrar** nutzen, der als Vermittler zwischen dir und der Registrierungsstelle fungiert.

- **Elitedomains:** Ein vertrauenswürdiger Anbieter, wenn du speziell .de-Domains registrieren möchtest. Aus eigener Erfahrung bietet Elitedomains einen einfachen und unkomplizierten Registrierungsprozess.
- **INWX:** Wenn du internationale TLDs wie .com, .net oder .org benötigst, ist INWX eine gute Wahl. Der Anbieter glänzt durch seine übersichtliche Benutzeroberfläche und hervorragenden Support.

Einige gute Domainbeispiele (können [HIER](#) gekauft werden (FCFS!)):

cannabisextrakte.de

growset.de

cannabis-blueten.de

cannabis-medikamente.de

hanfbeton.de

cannabis-kosmetik.de

cannabistoken.de

speichel-tests.de

vermehrungsmaterial.de

uvm. ...!

Webpace für WordPress – RAIDBOXES als Empfehlung

Für den Betrieb einer WordPress-Seite benötigst du geeigneten **Webpace**. RAIDBOXES ist ein Webhosting-Anbieter, der sich speziell auf WordPress-Webseiten spezialisiert hat und viele Vorteile bietet:

- **Schnelle Ladezeiten:** Dank optimierter Serverarchitektur bietet RAIDBOXES extrem schnelle Ladezeiten für WordPress-Webseiten.
- **Einfache Handhabung:** Automatische WordPress-Updates und tägliche Backups sorgen dafür, dass deine Seite stets auf dem neuesten Stand ist.
- **Integrierter Sicherheitsstandard:** RAIDBOXES stellt dir kostenlose SSL-Zertifikate zur Verfügung und schützt deine Webseite vor Bedrohungen.

WordPress Themes und Plugins

WordPress Themes und **Plugins** sind essenziell, um deine Webseite sowohl optisch ansprechend als auch funktional zu gestalten.

WordPress Themes wie Astra

Das **Astra-Theme** ist eines der beliebtesten und vielseitigsten WordPress-Themes. Es ist extrem leicht, was zu schnellen Ladezeiten beiträgt, und bietet zahlreiche Anpassungsmöglichkeiten ohne dass du dafür Programmierkenntnisse brauchst. Es ist zudem kompatibel mit allen gängigen Page-Buildern wie Elementor oder Beaver Builder.

WordPress Plugins und Tools

Für den Betrieb einer erfolgreichen WordPress-Seite sind verschiedene Plugins unerlässlich. Hier eine Übersicht einiger wichtiger Plugins, die du nutzen solltest:

- **Borlabs Cookie:** Ein Muss für die DSGVO-konforme Einholung von Cookie-Zustimmungen. Es ermöglicht dir, alle Arten von Cookies auf deiner Webseite rechtssicher zu verwalten.
- **Age Checker:** Falls du Produkte oder Inhalte anbietest, die eine Altersverifizierung erfordern, hilft dir dieses Plugin, das Alter der Nutzer einfach zu überprüfen.
- **Yoast SEO (Premium):** Dieses Plugin ist eine unverzichtbare Hilfe für die Suchmaschinenoptimierung deiner Inhalte. Die Premium-Version bietet zusätzliche Funktionen wie die Optimierung für mehrere Keywords.
- **WP Rocket:** Ein leistungsstarkes Caching-Plugin, das die Ladegeschwindigkeit deiner Webseite erheblich verbessert.
- **Contextual Related Posts:** Dieses Plugin zeigt verwandte Artikel auf deiner Webseite an und sorgt für mehr Interaktion und eine längere Verweildauer der Nutzer.
- **Easy Table of Contents:** Automatisch generierte Inhaltsverzeichnisse für längere Artikel verbessern die Übersicht und das Nutzererlebnis.
- **Schema Pro:** Ermöglicht es dir, strukturierte Daten (Schema Markup) auf deiner Webseite einzubinden, was sich positiv auf dein SEO auswirkt.

- **WP External Links:** Mit diesem Plugin kannst du externe Links einfach verwalten und sicherstellen, dass sie deinen SEO-Bestimmungen entsprechen.

Datenschutz und Impressum – eRecht24

Um den rechtlichen Anforderungen gerecht zu werden, benötigst du auf deiner Webseite ein Impressum und eine Datenschutzerklärung. **eRecht24** bietet dir rechtssichere Vorlagen und Tools, die du individuell anpassen kannst, um Abmahnungen zu vermeiden und den gesetzlichen Vorgaben zu entsprechen.

Logo und Design

Ein ansprechendes Logo und ein durchdachtes Design sind entscheidend für den Erfolg deiner Webseite. Ein professionelles Logo erhöht den Wiedererkennungswert und sorgt für einen einheitlichen Markenauftritt. In Kombination mit einem benutzerfreundlichen und ästhetisch ansprechenden Design hinterlässt du bei deinen Nutzern einen bleibenden Eindruck.

Onpage-Optimierung – Mit dem Tool Seobility

Die **Onpage-Optimierung** umfasst alle Maßnahmen, die direkt auf deiner Webseite vorgenommen werden, um ihre Sichtbarkeit in Suchmaschinen zu verbessern. **Seobility** ist ein hervorragendes Tool, um die SEO-Performance deiner Webseite zu analysieren und zu optimieren. Es bietet Funktionen wie:

- **Keyword-Analyse:** Seobility überprüft, wie gut deine Keywords auf der Seite platziert sind und gibt dir Verbesserungsvorschläge.
- **SEO-Checks:** Es analysiert deine Seitenstruktur, Ladezeiten und andere wichtige SEO-Faktoren und liefert detaillierte Berichte.

Offpage-Optimierung – Backlinks und Social Media

Neben der Onpage-Optimierung ist die **Offpage-Optimierung** ein weiterer wichtiger Faktor, um deine Webseite in den Suchergebnissen nach vorne zu bringen. Ein zentraler Aspekt der Offpage-Optimierung sind **Backlinks**, also Verlinkungen von anderen Webseiten auf deine. Hier einige Ansätze:

- **Backlinks:** Hochwertige Backlinks von thematisch relevanten und seriösen Seiten steigern das Vertrauen von Suchmaschinen in deine Webseite.
- **Social Media:** Aktivität auf Plattformen wie Facebook, Instagram und LinkedIn kann ebenfalls dazu beitragen, die Sichtbarkeit deiner Webseite zu erhöhen und Backlinks zu generieren.

SEO-Tools: Metrics.tools, AHREFS, Pagerangers, SISTRIX, XOVI

Es gibt zahlreiche Tools, die dich bei der SEO-Optimierung unterstützen. Hier eine Auswahl der besten:

- **Metrics.tools:** Überwacht die Sichtbarkeit deiner Webseite und gibt dir wichtige Hinweise zur Optimierung.
- **AHREFS:** Ein umfassendes Tool für die Analyse von Backlinks und die Keyword-Recherche.
- **Pagerangers:** Bietet eine Vielzahl von Funktionen zur Analyse und Verbesserung deiner SEO-Strategie.
- **SISTRIX:** Bekannt für seine detaillierten Daten zu Rankings und SEO-Entwicklungen.
- **XOVI:** Ein All-in-One-Tool für SEO-Analysen, Keyword-Recherchen und Wettbewerbsanalysen.

Affiliate-/Plattformen-Programme

Wenn du deine Webseite monetarisieren möchtest, sind Affiliate-Programme eine gute Option. Du kannst durch die Vermittlung von Produkten oder Dienstleistungen Provisionen verdienen. Hier einige empfehlenswerte Plattformen:

- [ADCELL](#) *, **Webgains**, **AWIN**, **belboon** und **Tradedoubler**: Diese Netzwerke bieten zahlreiche Partnerprogramme aus verschiedenen Branchen.
- **Digistore**, [Nordicoil](#) *, [Dutch Passion](#) *: Diese Programme fokussieren sich auf spezielle Produkte wie digitale Güter, CBD und Cannabis-Produkte.

Fortbildung in der Cannabis-Branche

Cannabis Akademie Deutschland: Online Cannabiskurse

Die Cannabis Akademie Deutschland bietet ein breites Spektrum an Kursen für jeden, der sich professionell mit dem Thema Cannabis auseinandersetzen möchte. Ob du Neueinsteiger bist, bereits im Cannabissektor arbeitest oder dich für medizinische Anwendungen interessierst – hier findest du maßgeschneiderte Bildungsangebote. Die Akademie bietet dir die Möglichkeit, fundiertes Wissen zu erwerben und eine qualifizierte Weiterbildung im Bereich Cannabis zu absolvieren.



Werbung

Starte jetzt Dein Cannabis Business!

Die Fachakademie für die Cannabis Branche [hier klicken!](#)

Cannabis-Basiskurs: Der ideale Einstieg

Der **Cannabis-Basiskurs** ist die ideale Wahl für Einsteiger, die sich einen umfassenden Überblick über die Grundlagen des Cannabis verschaffen möchten. Dieser Kurs vermittelt dir Basiswissen in den folgenden Bereichen:

- **Botanische Grundlagen:** Du lernst die verschiedenen Cannabissorten, deren Anbau und Züchtung sowie die Pflanzenphysiologie kennen.
- **Geschichte und Kultur:** Neben der Botanik vermittelt der Kurs auch einen Überblick über die kulturelle Bedeutung und Geschichte von Cannabis.
- **Rechtliche Rahmenbedingungen:** Besonders wichtig ist das Verständnis der rechtlichen Situation. Hier lernst du die aktuellen Gesetze zur Verwendung und zum Besitz von Cannabis in Deutschland kennen. Der Kurs gibt dir einen fundierten Überblick über die strengen rechtlichen Vorgaben, mit denen du in dieser Branche konfrontiert wirst.

Rechtliche Grundlagen: Unverzichtbares Know-how

Einer der kritischsten Bereiche in der Cannabisbranche ist die rechtliche Lage. Der Kurs „**Cannabis – Rechtslage & Regularien**“ deckt alle relevanten Gesetze ab, die du kennen musst, um in diesem Bereich legal arbeiten zu können:

- **Gesetzliche Vorgaben in Deutschland und der EU:** Du erhältst detaillierte Informationen zu den geltenden Regelungen in Deutschland sowie einen Einblick in die rechtliche Lage auf europäischer Ebene.
- **Regulierung des Anbaus und Vertriebs:** Erfahre, welche Auflagen beim Anbau, der Verarbeitung und dem Verkauf von Cannabisprodukten zu beachten sind.
- **Lizenzen und Zertifizierungen:** Der Kurs informiert dich auch darüber, welche Lizenzen erforderlich sind, um legal in der Cannabisbranche tätig zu werden.

Medizinische Perspektive: Cannabis als Medizin

Mit der zunehmenden Legalisierung von Cannabis für medizinische Zwecke wächst das Interesse an seiner therapeutischen Nutzung. Im Kurs „**Cannabis als Medizin**“ erwirbst du fundierte Kenntnisse über die medizinischen Anwendungen der Pflanze. Hier lernst du:

- **Wirkstoffe und ihre Anwendungen:** Du erfährst, welche Cannabinoide wie THC und CBD für medizinische Zwecke verwendet werden und welche Wirkungen sie auf den menschlichen Körper haben.
- **Krankheiten und Behandlungsansätze:** Der Kurs geht detailliert auf die Anwendung von Cannabis in der Behandlung verschiedener Krankheiten wie chronische Schmerzen, Epilepsie, Multiple Sklerose und mehr ein.
- **Verordnungsfähigkeit und rechtliche Vorgaben:** Hier lernst du auch, welche Vorgaben Ärzte bei der Verschreibung von medizinischem Cannabis beachten müssen und wie Patienten Zugang zu diesem erhalten.

Budtender und Cannabis-Sommelier: Die Kunst des Verkaufens

Der Verkauf von Cannabisprodukten erfordert tiefgehendes Fachwissen und eine professionelle Beratung. Im **Budtender- und Cannabis-Sommelier-Kurs** lernst du, wie du Kunden kompetent berätst und sie durch die Vielfalt an Cannabisprodukten führst:

- **Produktkenntnis:** Als Budtender oder Cannabis-Sommelier ist es essenziell, die verschiedenen Arten von Produkten – von Blüten über Konzentrate bis hin zu Edibles – zu kennen und deren Wirkungsweisen zu verstehen.
- **Beratungskompetenz:** Du lernst, wie du Kunden in verschiedenen Kontexten, z. B. in Apotheken, Cannabis-Fachgeschäften oder Cannabis Clubs, beraten kannst.
- **Verkaufstechniken:** Neben der Produktkenntnis geht es auch darum, die richtigen Verkaufstechniken anzuwenden und das Kundenerlebnis zu optimieren.

Cannabis Business: Einblick in das Unternehmertum

Wenn du mit dem Gedanken spielst, ein eigenes Cannabisunternehmen zu gründen, bietet dir der **Cannabis Business Kurs** wertvolles Know-how, um den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen. Hier lernst du:

- **Geschäftsplanung:** Von der Idee zur Umsetzung – dieser Kurs hilft dir dabei, einen soliden Geschäftsplan zu entwickeln, der alle wesentlichen Aspekte deines zukünftigen Unternehmens berücksichtigt.
- **Marketing und Vertrieb:** Du erfährst, wie du Cannabisprodukte erfolgreich vermarktest und deine Zielgruppe erreichst.
- **Finanzierung und rechtliche Vorgaben:** Auch die Finanzierungsmodelle und die regulatorischen Hürden, die du bei der Unternehmensgründung beachten musst, werden ausführlich behandelt.

Weiterverarbeitung: Von der Pflanze zum Produkt

Die Weiterverarbeitung von Cannabis ist ein spannendes und lukratives Feld. Im Kurs „**Weiterverarbeitung: Von der Pflanze zum Produkt**“ erlernst du:

- **Extraktionsmethoden:** Hier erfährst du, wie aus der Cannabispflanze verschiedene Produkte wie Öle, Tinkturen oder Konzentrate hergestellt werden.
- **Veredelung und Herstellung:** Vom Rohprodukt bis zum verkaufsfertigen Endprodukt – du lernst die verschiedenen Veredelungsprozesse und Herstellungstechniken kennen.
- **Qualitätskontrollen:** Ein wichtiger Bestandteil der Weiterverarbeitung ist die Sicherstellung von Qualitätsstandards. Du lernst, wie du die Qualität der Endprodukte sicherstellen kannst.

Anbau & Zucht: Für angehende Grower

Der Kurs „**Anbau & Zucht**“ richtet sich an all jene, die sich intensiv mit dem Anbau von Cannabis befassen wollen. Hier lernst du:

- **Grundlagen des Indoor- und Outdoor-Anbaus:** Vom Aufbau deines eigenen Growrooms bis hin zur Auswahl der richtigen Beleuchtung und Bewässerungssysteme wird dir alles vermittelt, was du für den erfolgreichen Anbau brauchst.
- **Zucht und Vermehrung:** Neben den Anbaumethoden wirst du auch in die Zucht von Cannabissorten eingeführt, um die Qualität deiner Ernte zu verbessern.

Cannabis Clubs: Ein neues Konzept

Mit der Legalisierung von Cannabis in Deutschland bietet sich die Chance, **Cannabis Clubs** zu gründen, in denen Mitglieder Cannabis konsumieren und gemeinschaftlich anbauen dürfen. Der Kurs „**Cannabis Clubs**“ vermittelt dir:

- **Rechtliche Rahmenbedingungen:** Du lernst, welche gesetzlichen Vorgaben für die Gründung und den Betrieb eines Cannabis Clubs gelten.
- **Organisation und Management:** Der Kurs zeigt dir, wie du einen Club organisierst und verwaltest, vom Mitgliedermanagement bis hin zur Finanzplanung.

Masterkurs der Cannabis Industrie (MCI): Die umfassende Ausbildung

Für alle, die eine vollständige und umfassende Ausbildung in der Cannabisbranche anstreben, bietet die Akademie den **Masterkurs der Cannabis Industrie (MCI)** an. Dieser Kurs vereint alle oben genannten Bereiche und vermittelt dir das Wissen und die Fähigkeiten, die du benötigst, um in der Cannabisindustrie erfolgreich zu sein.

- **Praxisorientiert und tiefgehend:** Der MCI-Kurs ist äußerst praxisorientiert und gibt dir nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch praktische Tools, die du direkt anwenden kannst.
- **Flexibles Lernen:** Der Kurs kann in deinem eigenen Tempo absolviert werden, was dir maximale Flexibilität ermöglicht.

Lernmaterialien und Prüfungsformate

Die Cannabis Akademie Deutschland stellt dir alle erforderlichen Lernmaterialien zur Verfügung, darunter **Präsentationen**, **Videos** und **Übungstests**. Für viele Kurse gibt es auch praktische Übungen, die dir helfen, das Erlernte direkt umzusetzen. Die Prüfungen bestehen oft aus mündlichen Tests per Webcam, was eine hohe Flexibilität und dennoch Seriosität bietet.

Flexibilität und Zugänglichkeit

Die Akademie ermöglicht es dir, die Kurse in deinem eigenen Tempo zu absolvieren und bietet flexible Zahlungsmöglichkeiten, einschließlich **Ratenzahlungen**. Besonders bemerkenswert ist das Angebot für Menschen mit einem **Schwerbehindertengrad von mindestens 80%**: Sie können die Kurse kostenlos besuchen und so ebenfalls von dem hochwertigen Bildungsangebot profitieren.

Zertifikatsüberprüfung: Ein Plus für die Glaubwürdigkeit

Ein weiteres wichtiges Feature der Cannabis Akademie Deutschland ist die **Zertifikatsüberprüfung**. Behörden, Arbeitgeber und Kunden können die Gültigkeit deiner erworbenen Zertifikate online überprüfen. Dies stärkt das Vertrauen in deine Qualifikation und erleichtert dir den Einstieg in die Branche.

Insgesamt bietet die Cannabis Akademie Deutschland eine hervorragende Möglichkeit, sich umfassend in der Cannabisbranche weiterzubilden. Mit der Legalisierung in Deutschland ergeben sich neue Chancen, und durch die professionelle Ausbildung der Akademie kannst du dir einen entscheidenden Wettbewerbsvorteil verschaffen. Egal ob Einsteiger oder angehender Profi, diese Kurse bereiten dich optimal auf die Zukunft in einer wachsenden Branche vor.

ACM (Arbeitsgemeinschaft Cannabis als Medizin)

Die **Arbeitsgemeinschaft Cannabis als Medizin e. V. (ACM)** ist eine der bedeutendsten Organisationen in Deutschland, wenn es um die Förderung und Aufklärung über die medizinische Nutzung von Cannabis geht. Sie setzt sich seit Jahren dafür ein, das Wissen über die therapeutischen Möglichkeiten von Cannabis zu verbreiten und gleichzeitig über die rechtlichen Rahmenbedingungen aufzuklären.

Die ACM spielt eine zentrale Rolle in der **medizinischen Forschung** und trägt wesentlich zur Weiterentwicklung und Akzeptanz von Cannabis als Medikament in Deutschland bei. Besonders wichtig ist die enge Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern, Ärzten und politischen Institutionen, um die medizinischen Vorteile von Cannabis fundiert darzustellen und für Patienten zugänglich zu machen.

ACM-zertifizierte/r Berater/in für Medikamente auf Cannabisbasis

Ein besonders wertvolles Angebot der ACM ist die Ausbildung zum **ACM-zertifizierten Berater für Medikamente auf Cannabisbasis**. Diese Zertifizierung richtet sich an Personen, die sich im Bereich der medizinischen Nutzung von Cannabis spezialisieren und Patienten, Ärzte oder Apotheker kompetent beraten möchten.

Die Ausbildung vermittelt umfassendes Wissen über:

- **Wirkstoffe und Dosierung:** Hier erfährst du alles über die verschiedenen Cannabinoide, wie z.B. THC und CBD, sowie deren therapeutische Wirkung und die richtige Dosierung bei unterschiedlichen Krankheitsbildern.
- **Anwendungsmöglichkeiten:** Du lernst, bei welchen Erkrankungen Cannabis als Therapieoption in Betracht kommt, darunter chronische Schmerzen, neurologische Störungen oder psychische Erkrankungen.
- **Gesetzliche Grundlagen:** Ein weiterer wichtiger Aspekt der Ausbildung ist das Verständnis der gesetzlichen Rahmenbedingungen, die bei der Verschreibung und Abgabe von medizinischem Cannabis gelten.

Diese Ausbildung ist nicht nur für medizinisches Fachpersonal, sondern auch für **Pharmazeuten, Apotheker und Berater in Fachgeschäften** von großem Interesse. Mit dem zunehmenden Einsatz von medizinischem Cannabis in der Therapie steigt der Bedarf an gut ausgebildeten Beratern, die Patienten individuell betreuen und über die richtige Anwendung aufklären können.

Kursangebot ab 2025

Die ACM bietet diese spezialisierte Ausbildung im Jahr **2025** erneut an, nachdem sie in der Vergangenheit auf großes Interesse gestoßen ist. Der Kurs richtet sich an all jene, die sich im Bereich der **medizinischen Cannabis-Beratung** weiterbilden wollen und eine offizielle Zertifizierung anstreben.

Durch die Teilnahme an diesem Kurs erhöhst du deine fachliche Kompetenz und kannst so aktiv dazu beitragen, das Bewusstsein für die medizinische Nutzung von Cannabis in der Gesellschaft zu stärken. Darüber hinaus öffnet dir diese Zertifizierung neue Karrieremöglichkeiten in einer sich schnell entwickelnden Branche, die zunehmend auf qualifizierte Fachkräfte angewiesen ist.

Mit der **ACM-Zertifizierung** positionierst du dich als Experte im Bereich der medizinischen Cannabisberatung und erhältst die Möglichkeit, Patienten und Fachkreise fundiert zu unterstützen und aufzuklären.

Wichtige Links:

Metaller.de: <https://www.metaller.de>

Cannabisfakten vom DHV: <https://cannabisfakten.de>

Metaller.de CBD Hörbuch: <https://www.metaller.de/hoerbuch>

Cannabisdomains: <https://cannabis-domains.de>

Dutch Passion Affiliate: <https://www.metaller.de/dupassaff> (*)

Cannabis Akademie Deutschland: <https://www.metaller.de/cad> (*)

RAIDBOXES: <https://www.metaller.de/raidboxes> (*)

Astra Theme: <https://www.metaller.de/astratheme> (*)

Borlabs Cookie: <https://www.metaller.de/borlabs> (*)

Pagerangers: <https://www.metaller.de/pagerangers> (*)

Metrics.Tools: <https://www.metaller.de/metricstools> (*)

eRecht24: <https://www.metaller.de/erecht24> (*)

ACM-Beraterkurs: <https://www.metaller.de/acmberater>

Deutscher Hanfverband: <https://www.hanfverband.de>

LEAP Deutschland: <https://leap-deutschland.de/>

Schildower Kreis: <https://schildower-kreis.de/>

Cannabismythen: <https://drug-mythology.blogspot.com/search/label/Cannabis>

Hanfnah.tv: <https://www.youtube.com/@hanfnahTV>

DHV Youtubekanal: <https://www.youtube.com/@DeutscherHanfverband>

Legalisierungsvernunft: <https://www.youtube.com/@legalisierungs-vernunft6009>

Kleiberstudie, in Auftrag gegeben 1992 (!!!) von BGM Horst Seehofer (!!!): https://www.ewi-psy.fu-berlin.de/psychologie/arbeitsbereiche/ppg/forschung/projekte_abgeschlossen/cannabis/index.html

Bundesverfassungsgericht BEREITS 1994 (!!!) zu Cannabis:
https://www.bundesverfassungsgericht.de/SharedDocs/Entscheidungen/DE/1994/03/Is19940309_2bvl004392.html

Werde ADCELL Affiliate: <https://t.adcell.com/p/click?promoId=108270&slotId=46651> (*)

Werde NORDIC OIL Affiliate: <https://www.metaller.de/nordicoilaffs> (*)

Werde DUTCH PASSION Affiliate: <https://www.metaller.de/dupassaff> (*)

* = Affiliatelink

*Hinweis zu Affiliatelinks: * = Affiliatelink (bei Kauf über einen dieser Links erhält Metaller.de eine Provision – für den Käufer entstehen dadurch keine Nachteile)*

Hanfernte 2021 bei Frankenwald Hanf mit Henrys Hemp Harvester 700

Am 06.09.2021, einem sonnigen und warmen Spätsommertag, machte ich mich zu Fuß auf nach Wolfersgrün zur Hanfernte bei Frankenwaldhanf. Durch die Wälder, Höhenwege und Täler des Frankenwalds, vorbei am Floßteich Lamitztal und einer letzten langen Steigung, konnte ich nach etwa 2,5 Stunden Wolfersgrün am Horizont erblicken. Am Ende der 13 Kilometer langen Wanderung kam ich auf dem Hanffeld von Uwe Gremer an und sah schon den Henrys Hemp Harvester bei der Arbeit. Gestern konnte mir Uwe Gremer dann einige Fragen zum Verlauf der Hanfernte 2021 im Frankenwald beantworten ...



Hanfernte 2021 bei Frankenwald Hanf mit Henrys Hemp Harvester 700

Der Sommer 2021 im Frankenwald war geprägt von viel Niederschlag. Was bedeutete der viele Regen für den Hanf bzw. die Hanfernte?

Uwe Gremer: Das gesamte Jahr 2021 war doch sehr verregnet. Der Grundwasseranstieg war selbstverständlich gut für die Natur. Vor allem den Fichtenbeständen kam dies nach der Trockenheit der letzten Jahren zugute. Der viele Regen fördert die Harzbildung der Bäume. Die Trockenheit hat die Harzbildung reduziert und somit konnte sich der Borkenkäfer wieder stark ausbreiten.

Für den Hanfanbau im Frankenwald bedeutete das aber, dass der Hanfsamen sehr spät auf den Feldern ausgesät werden konnte. Die Traktoren wären in den zu feuchten und aufgeweichten Feldern teilweise eingesumpft. Der spätere Aussaatzeitpunkt hat so natürlich auch einen späteren Erntezeitpunkt zur Folge. Die Tatsache, dass es im August immer noch geregnet hat, führte leider dazu, dass viele der Hanfblüten bei uns auf dem Feld nicht mehr erntbar waren.

Das Wachstum an sich war richtig gut. Die Hanfpflanzen haben sehr schön geblüht und sind schön dicht gewachsen; richtig schöne große und stabile Hanfpflanzen!

Aber in der Blütezeit ist die Dauerfeuchte natürlich für die Blüten eher suboptimal, weil die Feuchtigkeit in trockene Blüten einzieht und dadurch die Schimmelgefahr erhöht ist. Wenn du einmal den Schimmel auf dem Feld hast, dann springt er von Pflanze zu Pflanze. Dadurch mussten wir schweren Herzens 90% unserer Felder opfern, weil ich sonst nicht mehr für eine qualitativ gute Blüte sorgen konnte. Man hätte den betroffenen Hanf zwar weiter verarbeiten können, aber das wollte ich nicht, das ist nicht unser Anspruch und entspricht nicht unserer Philosophie!

Wir konnten somit nur 10 Prozent unserer Blüten ernten. In anderen Teilen Deutschlands, im Unterland, war die Hanfernte deutlich besser, aber hier „auf dem Berg“ leider zu feucht, schade ...

Ich habe zum Glück im letzten Jahr gut gewirtschaftet und hatte noch ein paar Vorräte. Auch das „Hanf-Netzwerk“ unterstützt sich immer wieder gegenseitig, so dass ich aufgrund der hohen Ernteausfälle keine Sorgen haben muss, dass uns das CBD ausgeht.

Wie groß war die Hanf-Anbaufläche 2021 bei Frankenwald Hanf?

Uwe Gremer: Die Anbaufläche von Frankenwald Hanf betrug 1,6 Hektar hier in Wolfersgrün und bei einem befreundeten Biolandwirt in Marktrodach etwa 3 Hektar.

Das ist eine sehr große Menge für die Hanfblütenernte.

In den letzten Jahren konnten wir das gar nicht alles abernten und haben die Hanfpflanzen gedroschen, um aus dem Bio-Hanfsamen das gute Bio-Hanfsamenöl herzustellen.

Wie lange wart ihr mit der Hanfernte 2021 beschäftigt?

Uwe Gremer: Die Dauer der Erntephase beträgt bei uns in etwa zwei Monate, da wir verschiedene Hanfsorten anpflanzen. Im Optimum können wir Anfang August beginnen und bis Ende September ernten. Die Sorte Earlina, wie es der Name schon verrät, blüht als erstes und die Hanfsorte Santhica als letztes.

Dieses Jahr hätten wir bis in den Oktober hinein ernten können oder müssen. Das war aber dann nicht möglich und wir haben uns dazu entschieden die Ernte abubrechen.

Ich habe einen Streifen Hanfpflanzen zur Ansicht stehen lassen. Das wird im nächsten Jahr ein Blühstreifen für Insekten.

Was passiert mit den Blüten, den Blättern und den Hanfstängeln nach der Hanfernte?

Uwe Gremer: Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Hanfpflanzen zu ernten. Die ganze Pflanze durch Absägen zu ernten und zu trocknen. Blüten werden vom Stängel getrennt und die Stängel weiterverarbeitet.

Der HHH 700 ermöglicht uns nur die Hanfblüten zu ernten. Die Hanfstängel haben wir gemulcht und bringen sie zurück auf das Feld als Biomasse.

Und da wir biologisch wirtschaften, dürfen wir ja keine synthetischen Düngstoffe aufs Feld bringen, sondern nur Mist und Jauche von eigenen Tieren.

Somit ist es gut, dass wir die Stängel wieder als Humus aufs Feld bringen und der Hanf bekommt somit alles was er für das nächste Jahr zum Wachsen braucht.

Hanfblätter ernten wir gar keine. Diese würde man zur Teeherstellung benötigen. Hier würde man in eine Verbotszone abrutschen, da man aus den Hanfblüten, die mit in den Tee kommen

„Rauschdrogen“ zubereiten könnte. So wird das zumindest gesetzlich betrachtet. Was aber verrückt ist und keinen Sinn macht.

Man bräuchte ein Kilo (!!!) CBD-Blüten, einige Liter Ethanol, eine teure Destillationsanlage, mehrere Stunden Zeit und eine große Menge an Fachwissen um ein Gramm THC daraus zu extrahieren. Die Kosten für ein Gramm würden dann etwa 600,00 Euro betragen ...

Wie wir sehen, ist hier derzeit die Gesetzeslage wirklich verrückt und sinnbefreit. Man kann sich die Zeit und das Geld sparen, um etwas Besseres und Sinnvolleres damit anzufangen.

Möchtest du sonst noch etwas zum Henrys Hemp Harvester 700 und den angebauten Hanfsorten loswerden?

Uwe Gremer: Ich bin froh, dass wir dieses Jahr erfolgreich die neueste Erntetechnologie einsetzen konnten, den Henrys Hemp Harvester 700. Letztes Jahr hatten wir den Prototypen im Einsatz, quasi die erste aller existierenden Hanferntemaschinen der Welt (hier nochmals vielen Dank an Henry!). Wir haben sämtliche Kinderkrankheiten, die eine neue Maschine mit sich bringt, in nur zwei Jahren beseitigt, um die Maschine so zu nutzen, dass sie wirklich 15 – 20 Leute, die einen Tag lang mit der Hand ernten, in nur einer Stunde ersetzen kann. Und das ist schon toll!

Auf biologischen Anbauflächen, wie Biofeldern, ist die Ernte damit nicht ganz so einfach, da hier in der Regel auch andere Pflanzen darauf wachsen. Je mehr Beiwuchs mit im Feld ist, umso schwieriger wird es dann mit einer Erntemaschine zu ernten.

Dieses Jahr sind wir damit gut gefahren. Der Henrys Hemp Harvester hat sehr gut bei uns funktioniert.

[Weitere Informationen zur Erntemaschine erhältst Du weiter unten im Artikel ...]

Zu den drei angebauten Hanfsorten ...

... hier beginnen wir mit der **Hanfsorte Santhica**. Santhica enthält überwiegend CBG, weniger andere Cannabinoide und ist frei von THC. Hier kann man sich sicher sein, dass man unter die erlaubten Mikrogrammwerte (empfohlene Richtwerte) für hanfhaltige Lebensmittel, Lebensmittelölen, alkoholischen und nichtalkoholischen Getränken bleibt.

5 µg/kg für nicht alkoholische und alkoholische Getränke

5000 µg/kg für Speiseöle

150 µg/kg für alle anderen Lebensmittel

CBG (Cannabigerol) ist eines von 113 Cannabinoiden. CBG wird mittlerweile auch in größeren Mengen produziert und kommt vermehrt in Form von CBG Extrakten, CBG Isolaten und CBG Tees auf den Markt.

Die **Hanfsorte Earlina** hat mich interessiert, weil sie eine Frühblühsorte und, ähnlich wie die Sorte Finola, früher fertig ist. Leider ist uns diese Sorte in diesem Jahr ziemlich abgekackt (Braunfäule und Schimmel), obwohl sie am Anfang gut gewachsen ist und schön geblüht hat.

Die **Hanfsorte Futura** haben wir schon in den letzten zwei Jahren angepflanzt. Sie wächst sehr stabil und ist für die steinigten Mittelgebirgsböden gut geeignet und wäre dieses Jahr, wenn es nicht so viel geregnet hätte, die Rettung für unsere Blütenenernte gewesen. Stabil, schön groß gewachsen, Top Pflanze ...

Henrys Hemp Harvester HHH 700 – die erste Hanfernte Maschine



Hanfernte mit HHH Henrys Hemp Harvester

Was ist der HHH Henrys Hemp Harvester?

Der Hemp Harvester ist ein Blütenernter, der dir die industrielle Ernte von Nutzhanf erleichtert. Erfunden wurde er von Henry Wieker, einem Elektroingenieur und dem Gründer und Vorsitzender des Cannabis Socialclub Hannover e.V..

Vier Jahre lang wurde an der bestmöglichen Konstruktion geforscht, bevor das Gerät schließlich in Produktion gegangen ist. Dabei setzen die Entwickler auf eine stabile und patentierte Technologie für die Herstellung hochwertiger Cannabisblüten.

2020 wurde er als bestes Hanfprodukt der European Industrial Hemp Association ausgezeichnet.

Welche Einsatzgebiete hat der HHH Henrys Hemp Harvester?

Dieses Gerät zur Blütenernte kann auf dem Feld aber auch im Indoor-Bereich genutzt werden. Er wurde für mittelständische Betriebe und expandierende Hanferzeuger entwickelt. Der [HHH Henrys Hemp Harvester](#) bietet dir vielseitige Einsatzmöglichkeiten.

Er bietet sich nicht nur für den Abbau von Industriedhanfblüten, sondern auch für die rasche Ernte von buschigen Sorten wie Medizinalhanf oder rauchbaren Blüten an.

Aufgebaut ist das Gerät aus einem strukturstreifen Aluminiumgestell und er hat ein Gewicht von ca. 120 Kilogramm. Für ein leichteres Gesamtgewicht bestehen auch der Rahmen und die Walzen aus robustem Aluminium.

Alle produktberührenden Bestandteile sind aus hochwertigem Edelstahl gefertigt.

Beim Abtransport der Blüten werden diese zunächst in den Trichter befördert. Damit erfüllt der Harvester auch die Anforderungen für Lebensmittel- und Pharmaprodukte. Anschließend fallen die Blüten auf das Förderband, welches sie in die Anlage bringt.

Standardgemäß wird das Frontladeranbaugerät zur Ernte von Hanfblüten und -stängeln als Doppelmodul konfiguriert.

Die Erntemaschine kann auch mit einem kleinen Traktor verbunden werden.

Die Maschine selbst setzt sich aus Einzel-Modulen zusammen. Du hast die Möglichkeit, zwei oder mehr Module aneinanderzureihen und dadurch die Ernteleistung linear zu vervielfachen. Bei Bedarf kannst du den modularen Aufbau auf bis zu drei Module erweitern.



Hanfernte 2021 bei Frankenwald Hanf

Welche Vorteile bietet der HHH Henrys Hemp Harvester?

Einer der Hauptvorteile besteht darin, dass es sich um eine sehr lukrative finanzielle Investition handelt, denn du sparst dir eine große Menge an Arbeitskosten. Gerade bei der klassischen Hanfernte kann es zu erheblichen Kosten kommen. Gerade in Ländern mit hohen Arbeitskosten bist du mit diesem praktischen Gerät klar im Vorteil.

Der Hemp Harvester ist sowohl erschwinglich als auch transportabel.

Mit diesem Blütenernter kannst du 0,25 Hektar pro Stunde ernten und erhältst dabei ein Ergebnis wie handgestrippt. Die Stängel bleiben in voller Länge für beste Faserqualität erhalten.

Die blütenberührenden Komponenten sind konform durch FDA, Nahrungsmittel und Pharma compliant.

Bearbeite eine Erntefläche mit bis zu 200 Hektar mit dem Doppel-Modul in einer 60-tägigen Erntesaison.

Das Gerät sorgt dafür, dass du unabhängiger von Wetterverhältnissen bist. Du kannst das Erntefenster damit genau terminieren, was besonders praktisch ist, wenn du nur kurze Zeit geeignetes Wetter hast. Somit hast du keine Verluste bei deiner Ernte und lässt nichts auf dem Feld verkümmern.

Außerdem sparst du dir die Suche und die Kosten für Erntehelfer.

Welche Vorteile bietet der patentierte Abstreifmechanismus?

Diese Technologie ermöglicht es dir, die Blüten wie von Hand gepflückt zu liefern.

Dabei liegt es an dir, ob du diese lieber in einem Big-Bag oder einem Container sammelst. Je nachdem, wie reif die Pflanzen zum Erntezeitpunkt sind, kannst du auch die Samen herausrütteln und die Pflanze damit gleich dreifach nutzen.

Die Erntegeschwindigkeit im Doppelmodul liegt bei $>1\text{m/s}$ bei einer Leistung: $1,4\text{m}^2$ pro sec und 10.000m^2 in 2 Std , 4-5 ha pro Tag sowie einer Schnittbreite von 140 cm.

Gegen einen Aufpreis kannst du den Harvester um weitere nützliche Komponenten erweitern. Dazu gehören zum Beispiel ein zusätzlicher Mähbalken, eine Sammelbox mit Bodenklappe, sowie ein Steigförderband mit einer Länge von 230 cm.

Welche Erfahrungen haben Anwender mit dem HHH Henrys Hemp Harvester gemacht?

Viele kleine Hanf-Unternehmen schwören auf die Vorteile, die dieser maschinelle Erntehelfer mit sich bringt. Gerade wenn der Hanf besonders schnell vom Feld geholt werden muss, bietet sich dieses effiziente Gerät an. Es arbeitet schnell und liefert hervorragende Ernteergebnisse der Blüte. Während 15 Leute zwei Tage benötigten, um die Trocknung vollständig zu füllen, schaffte der Harvester diesen Prozess mit zwei bis drei Leuten und benötigt dafür nicht mal einen ganzen Tag.

Somit überzeugt das Gerät durch die hohen Einsparungen an Aufwand und Personalkosten.

Die Maschine kann universell für Nutzhanf und Blütenware eingesetzt und muss deshalb fast nicht umgebaut werden.



Die verschiedenen Hanfsorten 2021 bei Frankenwald Hanf: Earlina, Futura und Santhica

Für einen Botaniker sind alle THC-haltigen Hanfpflanzen unter der vereinheitlichenden Bezeichnung „Cannabis sativa“ erfasst. Wer Hanfpflanzen illegal zur Herstellung von Marihuana selbst anbaut, kennt noch „Cannabis Indica“ und „Ruderalis“-Pflanzen. Außerdem sind noch Hybride zwischen diesen Hanfsorten bekannt. Die genannten drei Hanfsorten sind in Wuchshöhe, Färbung, Anbaubedingungen und Rauschwirkung unterschiedlich.

Hersteller, die mit Hanfpflanzen das medizinisch wirksame CBD herstellen möchten, interessieren sich speziell für die THC-armen Hanfsorten. Sie setzen auf industriell genutzte Hanfsorten, die wenig THC und viel CBD enthalten. Kurzum: Es geht ihnen um EU-weit zugelassene Faserhanfsorten bzw. Nutz- und Industriehanf-Sorten. Diese sind als Rauschmittel nicht geeignet. Sie enthalten nur vergleichsweise geringe Mengen an THC.

Für alle legal und rezeptfrei erhältlichen CBD-Produkte wird vom Gesetzgeber ein THC-Gehalt von 0,2 Prozent vorgeschrieben. Enthält ein CBD-Produkt mehr THC als die erlaubte Menge, ist es automatisch verschreibungspflichtig bzw. illegal. Es unterliegt somit dem Betäubungsmittelgesetz. Bei den drei hier vorgestellten Hanfsorten geht es um legale Nutzhanf-Sorten. Diese dürfen daher in Deutschland zur Herstellung von CBD angebaut werden- allerdings nur aufgrund entsprechender Landes-Zulassungen.

Im „EU-Sortenkatalog“ werden alle in der EU zum Anbau zugelassenen Nutzhanf-Sorten erfasst. Es handelt sich dabei ausschließlich um THC-arme Nutzhanfsorten. Hanfsorten, die von der EU als Nutzhanf-Sorten eine Zulassung erhalten sollen, müssen zunächst zweijährige Registerprüfungen absolvieren. Bei diesen Prüfungen werden die angemeldeten Hanfsorten auf ihre Unterscheidbarkeit, ihre Beständigkeit im THC-Gehalt und ihre Uniformität überprüft.

Problematisch ist, dass jedes EU-Land eigene Regularien zum Anbau von Nutzhanf erlassen kann. Das hat zur Folge, dass in Deutschland nur einige der EU-weit zugelassenen Nutzhanf-Sorten angebaut werden dürfen. In jedem Jahr wird der Sortenkatalog der EU überprüft. Er wird um nicht zuverlässig THC-arme Hanfsorten bereinigt. 2019 waren 65 zugelassene Nutzhanfsorten im EU-Sortenkatalog verzeichnet.



Hanfernte 2021 bei Frankenwald Hanf

1. Die Hanfsorte Futura

Die Hanfsorte „Futura 75“ stammt ursprünglich aus Frankreich. Dort hat sie auch ihre EU-Zulassung erhalten. Demnach steht „Futura 75“ als zugelassene Nutzhanfsorte auch im EU-Sortenkatalog. „Futura 75“ ist einhäusig bzw. zwittrig. Das bedeutet, diese THC-arme Hanfsorte kann sowohl männliche als auch weibliche Blüten herstellen. Einige Pflanzen haben ausschließlich weibliche Blüten.

„Futura“ wird in Italien als hauptsächliche Nutzhanf-Sorte verwendet. Die „Futura“-Hanfpflanze ist aber auch in anderen Ländern Mitteleuropas weit verbreitet. Sie wird genutzt, um CBD Öl oder Fasern herzustellen. Den CBD-Gehalt dieser Sorte setzen Fachleute bei etwa 1,2 bis 2,4 Prozent an.

Der THC-Gehalt der Hanfsorte „Futura 75“ ist so niedrig, dass Futura als Nutzhanfsorte eingestuft wurde. Doch um diese THC-arme Hanfsorte anbauen zu können, müssen Landwirte oder CBD-Hersteller trotz EU-Zulassung eine amtliche Genehmigung einholen. Typisch ist für diese Hanfsorte ein intensiver Zitrusfrucht-Duft.

2. Die Hanfsorte Santhica

Unter den Santhica-Varianten wurden die Sorten 23, 27 und 70 mit einer EU-Zulassung registriert. Demnach findet man diese drei Nutzhanf-Vertreter auch im EU-Sortenkatalog gelistet.

Auch die EU-weit zugelassenen Varianten der Hanfsorte „Santhica“ stammen ursprünglich aus Frankreich. Trotz hoher Wuchshöhe wird die Santhica-Sorte 27 nur zwecks Faser- und

Samenproduktion angebaut. Der Grund dafür: Sie ist relativ CBD-arm. Dafür eignen sich die Samen des Santhica-Trios, um darauf Hanfsamenöle herzustellen. Diese werden für kosmetische Zwecke benutzt. Sie können aber auch als Nahrungsergänzung genutzt werden.

Dafür enthält Santhica-Hanf aber viel Cannabigerol (CBG). Dieses Cannabinoid ist als Blutdrucksenker medizinisch im Einsatz. Die Santhica-Sorte 75 wächst ebenfalls sehr hoch. Sie blüht jedoch später als die Santhica-Sorten 23 oder 27. Auch hier ist nur eine geringe THC-Dichte zu finden. Sie ist mit maximal 10 Prozent aber höher als die ihrer beiden Santhica-Konkurrenten.

3. Die Hanfsorte Earlina

Die Hanfsorte „Earlina 8 FC“ ist als EU-weit zugelassene Nutzhanfsorte im EU-Sorten katalog zu finden. Das Saatgut von „Earlina 8FC“ ist folglich für die gesamte EU zugelassen. Die EU-Zulassung wird alle zwei Jahre überprüft. Auch Earlina 8 FC ist eine französische Nutzhanfsorte, die besonders THC-arm ist.

Der Anbau dieser Hanfsorte dient vornehmlich der Produktion von Hanfsamen und Hanfsamenöl. Die Samen der Hanfsorte Earlina 8 FC sind reichlich mit ätherischen Ölen, Flavonoiden und Terpenen gesegnet. Damit eignen sie sich in besonderem Maße für die Herstellung von Nahrungsergänzungsmitteln oder Kosmetika mit Hanföl-Zusatz. Einige Hersteller bieten auch Hanfblüten-Tee mit „Earlina“-Hanf an.

Die CBD-Ausbeute von „Earlina“ liegt bei 2 bis 3 Prozent, der THC-Gehalt hingegen wird mit etwa 0,2 Prozent angegeben. Damit ist die Zulassung im EU-Sorten katalog gewährleistet. In den USA werden auch Hanfpflanzen mit einem THC-Gehalt von 0,3 Prozent THC zugelassen.

Leitfaden: SEO für Hanf-, Cannabis- und CBD-Projekte

Die Suchmaschinenoptimierung (SEO) ist essenziell, um Projekte in der Nische Hanf, Cannabis und CBD erfolgreich zu etablieren. Aufgrund der rechtlichen Besonderheiten und der stark wachsenden Konkurrenz in diesem Bereich ist eine durchdachte SEO-Strategie unerlässlich. In diesem Leitfaden erhältst du eine detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Inhaltsverzeichnis

1. SEO-Grundlagen verstehen
 2. Keyword-Recherche für Cannabis-Projekte
 3. Content-Strategie entwickeln
 4. Technisches SEO optimieren
 5. On-Page-SEO: Tipps für Cannabis-Websites
 6. Off-Page-SEO: Linkbuilding-Strategien
 7. Rechtliche Herausforderungen bei Hanf und CBD
 8. Lokale SEO für Hanfshops
 9. Performance messen und optimieren
 10. SEO-Trends und Besonderheiten für die Branche
-

1. SEO-Grundlagen verstehen

Warum SEO für Cannabis-Projekte?

- **Hohe Konkurrenz:** Mit der Legalisierung in vielen Ländern und wachsendem Interesse drängen immer mehr Anbieter in den Markt.
- **Eingeschränkte Werbung:** Plattformen wie Google Ads und Facebook schränken bezahlte Werbung für Cannabis- und CBD-Produkte ein. Organischer Traffic wird daher umso wichtiger.
- **Spezifische Zielgruppen:** Die Suchintention variiert stark, z. B. medizinisches Cannabis vs. Freizeitkonsum.

Wichtige Ziele:

- **Traffic steigern:** Mehr Besucher durch höhere Rankings.
 - **Konversionen erhöhen:** Besucher zu Käufern machen.
 - **Autorität aufbauen:** Als vertrauenswürdige Quelle wahrgenommen werden.
-

2. Keyword-Recherche für Cannabis-Projekte

Die richtigen Keywords finden

- Nutze Tools wie **Google Keyword Planner**, **Ubersuggest** oder **Ahrefs**, um relevante Keywords zu identifizieren.
- Fokus auf **Long-Tail-Keywords**, z. B.:
 - „CBD Öl kaufen Deutschland“

- „Unterschied THC und CBD“
- „Cannabis Rezepte einfach“

Arten von Keywords

- **Informativ:** „Was ist CBD?“
- **Transaktional:** „CBD Tropfen günstig bestellen“
- **Lokalspezifisch:** „Cannabis Shop Berlin“

Konkurrenz analysieren

- Welche Keywords nutzen die Mitbewerber?
- Welche Inhalte funktionieren besonders gut?

Tipp: Setze auf **Nischen-Keywords** wie „CBD für Katzen“ oder „THC-freie Hanfprodukte“.

3. Content-Strategie entwickeln

Hochwertiger Content ist King

Google priorisiert Inhalte, die:

- **Einen Mehrwert bieten:** Klare Antworten auf spezifische Fragen.
- **Aktuell und präzise** sind.
- **Vertrauenswürdig** wirken.

Content-Ideen für Cannabis-Websites

- **Blogartikel:**
 - „Die besten Anwendungsgebiete für CBD“
 - „Medizinisches Cannabis bei chronischen Schmerzen“
- **Guides:**
 - „Wie baue ich Hanf an?“
 - „CBD-Dosierung richtig berechnen“
- **Rezepte:**
 - „Vegane Hanfprotein-Brownies“
- **Videos:**
 - Produktvorstellungen
 - Tutorials

EAT-Prinzip beachten

Google bewertet Inhalte nach **Expertise, Autorität** und **Vertrauenswürdigkeit**. Stelle sicher, dass deine Inhalte von Experten stammen oder auf Studien basieren.

4. Technisches SEO optimieren

Mobile-Optimierung

- Die Mehrheit der Nutzer sucht mobil. Achte darauf, dass:

- Deine Seite **responsiv** ist.
- Die Ladezeit gering bleibt.

Seitenstruktur

- **Klarer Aufbau** mit logischer Navigation:
 - Startseite → Kategorien → Unterseiten.
- Nutze Breadcrumbs, um die Navigation zu erleichtern.

Ladegeschwindigkeit

- Verwende Tools wie **Google PageSpeed Insights**, um Schwachstellen zu identifizieren.
- Tipps:
 - Bilder komprimieren.
 - Cache aktivieren.
 - Unnötige Plugins entfernen.

URL-Struktur

- Kurze, beschreibende URLs:
 - Statt: `deine-seite.de/p1234`
 - Besser: `deine-seite.de/cbd-oel-kaufen`
-

5. On-Page-SEO: Tipps für Cannabis-Websites

Title-Tags und Meta-Descriptions

- **Ansprechend und informativ:**
 - Titel: „CBD Öl kaufen – Testsieger 2024 | DeinCBDShop.de“
 - Meta: „Finde hochwertiges CBD Öl aus Deutschland. Geprüfte Qualität, schnelle Lieferung. Jetzt online bestellen!“

Überschriften (H1, H2, H3)

- Strukturieren deine Inhalte logisch:
 - H1: Hauptthema (z. B. „CBD-Guide für Anfänger“)
 - H2: Unterthemen (z. B. „Was ist CBD?“)

Interne Verlinkung

- Verbinde relevante Seiten, z. B.:
 - Blogartikel → Shop-Produktseite.
- Vorteil: **Bessere Navigation** und **SEO-Boost**.

Bilder-SEO

- Dateinamen optimieren: `cbd-oel-flasche.jpg`
 - Alt-Tags verwenden: „Hochwertiges CBD Öl in 10ml Flasche“
-

6. Off-Page-SEO: Linkbuilding-Strategien

Backlinks aufbauen

Qualitativ hochwertige Backlinks sind ein Rankingfaktor. Mögliche Quellen:

- **Blogs und Magazine:** Schreibe Gastbeiträge.
- **Foren:** Hilf Nutzern in Foren wie Reddit oder spezifischen Cannabis-Communities.
- **Social Media:** Teile Inhalte, um organische Backlinks zu generieren.

Branchenverzeichnisse nutzen

- Trage dich in Verzeichnisse wie **canna.directory** oder ähnliche ein.
 - Lokale Verzeichnisse für Shops sind ebenfalls hilfreich.
-

7. Rechtliche Herausforderungen bei Hanf und CBD

Wichtige Punkte

- Prüfe rechtliche Vorgaben:
 - THC-Gehalt (z. B. < 0,3% in der EU).
 - Werbung für CBD und Cannabis-Produkte.
- Vermeide irreführende Aussagen, z. B. **gesundheitsbezogene Versprechen**, die nicht durch Studien gedeckt sind.

Tipp: Füge eine **Rechtlich geprüft**-Sektion hinzu, um Vertrauen zu schaffen.

8. Lokale SEO für Hanfshops

Warum lokale SEO?

Für physische Shops und Clubs ist die lokale Auffindbarkeit entscheidend.

Wichtige Maßnahmen

- **Google My Business** optimieren:
 - Öffnungszeiten, Adresse, Bilder.
 - **Lokale Keywords nutzen:**
 - „CBD Shop Hamburg“
 - „Cannabis Club München“
 - **Bewertungen fördern:**
 - Bitten Kunden um positive Bewertungen auf Google oder Yelp.
-

9. Performance messen und optimieren

Tools zur Erfolgskontrolle

- **Google Analytics:** Traffic und Verhalten der Nutzer analysieren.
- **Google Search Console:** Indexierungsprobleme und Suchbegriffe prüfen.

- **Ahrefs** oder **SEMrush**: Keyword-Positionen überwachen.

KPIs (Key Performance Indicators)

- **Traffic-Quellen**: Wie viele Besucher kommen über Google?
 - **Conversion-Rate**: Wie viele kaufen tatsächlich?
 - **Bounce-Rate**: Verlassen Nutzer die Seite schnell?
-

10. SEO-Trends und Besonderheiten für die Branche

Trends 2024 und darüber hinaus

- **Voice Search**: Optimierte Inhalte für Sprachsuchen („Siri, wo finde ich CBD Öl?“).
- **Video-Content**: Setze auf erklärende und unterhaltsame Videos.
- **KI-Tools nutzen**: Generiere Ideen mit ChatGPT oder automatisiere SEO-Aufgaben.

Besonderheiten der Cannabis-Branche

- Content-Marketing ist oft effektiver als klassische Werbung.
 - Nutzer suchen spezifische und vertrauenswürdige Informationen.
-

Fazit

Die SEO-Optimierung für Hanf-, Cannabis- und CBD-Projekte erfordert eine Mischung aus Kreativität, technischer Präzision und rechtlichem Feingefühl. Mit den hier aufgeführten Maßnahmen kannst du deine Projekte nicht nur sichtbar machen, sondern auch langfristig etablieren.

1. SEO-Grundlagen verstehen

Was ist SEO?

Suchmaschinenoptimierung (SEO) umfasst alle Maßnahmen, die darauf abzielen, die Sichtbarkeit einer Website in den Suchergebnissen von Suchmaschinen wie Google, Bing oder DuckDuckGo zu verbessern. Im Kern geht es darum, die Website so zu gestalten und mit Inhalten zu füllen, dass sie für Suchmaschinen leicht verständlich ist und Nutzern genau das bietet, wonach sie suchen.

Für Hanf-, Cannabis- und CBD-Projekte ist SEO besonders relevant, da diese Nische durch starke Einschränkungen im Bereich der bezahlten Werbung geprägt ist. Google Ads, Facebook Ads und andere Plattformen erlauben häufig keine Werbung für diese Produkte oder schränken sie stark ein. Daher wird der **organische Traffic**, also der kostenlose Besucherverkehr, umso wichtiger.

Warum ist SEO für Cannabis-Projekte so wichtig?

Die Cannabis- und CBD-Branche erlebt weltweit ein enormes Wachstum. Immer mehr Unternehmen, Shops und Blogs entstehen, wodurch die Konkurrenz stetig zunimmt. Gleichzeitig suchen Verbraucher immer gezielter nach vertrauenswürdigen Informationen und Produkten. Mit einer durchdachten SEO-Strategie kannst du:

- **Mehr Sichtbarkeit:** Deine Website auf den vorderen Plätzen der Suchergebnisse positionieren.
 - **Zielgerichteten Traffic:** Besucher erreichen, die genau nach deinem Angebot suchen.
 - **Vertrauen aufbauen:** Als Experte und vertrauenswürdige Quelle in der Branche wahrgenommen werden.
 - **Bezahlte Werbung ersetzen:** Die Einschränkungen bei Werbung durch hochwertigen organischen Traffic kompensieren.
-

Die Ziele von SEO in der Cannabis-Branche

1. **Traffic steigern:** Ziel ist es, die Zahl der Besucher zu erhöhen, indem deine Website in den Suchergebnissen für relevante Keywords gut rankt.
 2. **Conversion-Rate verbessern:** Nicht nur viele Besucher sind wichtig, sondern auch, dass sie zu Kunden oder Abonnenten werden. SEO sorgt dafür, dass die Inhalte auf die Bedürfnisse der Nutzer abgestimmt sind.
 3. **Markenbekanntheit stärken:** Eine starke Platzierung in den Suchergebnissen erhöht die Sichtbarkeit und Bekanntheit deiner Marke.
 4. **Langfristige Ergebnisse:** Anders als bei bezahlter Werbung bleibt SEO-Arbeit nachhaltig wirksam, solange die Inhalte aktuell und die Website gepflegt bleibt.
-

Wichtige Bestandteile von SEO

SEO lässt sich in drei Hauptbereiche gliedern, die miteinander verzahnt sind:

1. **Technisches SEO:** Hierbei handelt es sich um die technische Optimierung der Website, z. B. Ladegeschwindigkeit, Mobile-Friendly-Design und die korrekte Indexierung durch Suchmaschinen.
 2. **On-Page-SEO:** Die Optimierung der Inhalte und Struktur deiner Website, z. B. durch Keyword-Optimierung, Meta-Tags und interne Verlinkung.
 3. **Off-Page-SEO:** Maßnahmen außerhalb deiner Website, die zur Verbesserung der Sichtbarkeit beitragen, z. B. Linkbuilding und Social Signals.
-

Herausforderungen bei Cannabis-SEO

1. Rechtliche Einschränkungen

- Die rechtlichen Rahmenbedingungen variieren von Land zu Land. In der EU ist beispielsweise der THC-Gehalt in CBD-Produkten stark reglementiert (meist <0,2%). In den USA gibt es von Bundesstaat zu Bundesstaat Unterschiede.
- Gesundheitsbezogene Aussagen wie „CBD hilft bei Schlafproblemen“ dürfen ohne fundierte Studien nicht verwendet werden. Solche Aussagen könnten dazu führen, dass deine Website abgestraft wird oder rechtliche Konsequenzen drohen.

2. Konkurrenzdichte

- Viele große Marken und etablierte Shops dominieren bereits den Markt. Sich gegen diese Wettbewerber durchzusetzen, erfordert gezielte Strategien, insbesondere in der Keyword-Auswahl und Content-Erstellung.

3. Eingeschränkte Werbemöglichkeiten

- Plattformen wie Google, Facebook und Instagram verbieten oft Werbung für Cannabis-Produkte. Dies macht es umso wichtiger, organischen Traffic durch SEO zu generieren.

4. Negatives Image und Vorurteile

- Trotz zunehmender Akzeptanz gibt es immer noch Vorurteile gegenüber Cannabis. Deine Inhalte müssen besonders vertrauenswürdig und professionell wirken, um Skeptiker zu überzeugen.
-

SEO für unterschiedliche Zielgruppen

Die Cannabis-Branche spricht viele verschiedene Zielgruppen an. Deine SEO-Strategie muss genau darauf abgestimmt sein, wen du erreichen willst:

1. Medizinisches Cannabis

- Zielgruppe: Patienten, Ärzte, Apotheker.
- Keywords: „Medizinisches Cannabis bei Schmerzen“, „Cannabis auf Rezept“.
- Fokus: Wissenschaftlich fundierte Inhalte und seriöse Quellen.

2. Freizeitkonsumenten

- Zielgruppe: Junge Erwachsene, Enthusiasten.
- Keywords: „Cannabis Shop Deutschland“, „THC Blüten kaufen“.
- Fokus: Unterhaltung, Lifestyle und Trends.

3. CBD-Produkte

- Zielgruppe: Gesundheitsbewusste Menschen, Sportler, Senioren.
- Keywords: „CBD Öl gegen Schlafstörungen“, „CBD Erfahrungen“.
- Fokus: Gesundheit, Wellness und Alltagstauglichkeit.

4. Hanf als Rohstoff

- Zielgruppe: Unternehmer, Landwirte, Nachhaltigkeitsbefürworter.
- Keywords: „Hanftextilien kaufen“, „Nachhaltige Produkte aus Hanf“.
- Fokus: Ökologie, Wirtschaftlichkeit und Innovation.

Wichtige SEO-Kennzahlen (KPIs)

Um den Erfolg deiner SEO-Maßnahmen zu messen, solltest du regelmäßig die folgenden Kennzahlen überprüfen:

1. **Organischer Traffic:** Wie viele Besucher kommen über Suchmaschinen auf deine Website?
2. **Keyword-Rankings:** Auf welchen Positionen in den Suchergebnissen ranken deine wichtigsten Keywords?
3. **Bounce-Rate:** Wie viele Besucher verlassen die Seite ohne Interaktion? Hohe Werte deuten auf Optimierungspotenzial hin.
4. **Verweildauer:** Wie lange bleiben Nutzer auf deiner Seite? Relevante und ansprechende Inhalte erhöhen die Verweildauer.
5. **Conversion-Rate:** Wie viele Besucher führen die gewünschte Aktion aus (z. B. Kauf, Anmeldung)?

Fazit zu den SEO-Grundlagen

SEO ist kein einmaliges Projekt, sondern ein fortlaufender Prozess. Gerade in der Cannabis-Branche, die durch rechtliche und gesellschaftliche Besonderheiten geprägt ist, brauchst du eine maßgeschneiderte Strategie. Mit einem klaren Verständnis der Grundlagen kannst du eine solide Basis schaffen, um langfristig organischen Traffic aufzubauen und deine Projekte erfolgreich zu machen.

2. Keyword-Recherche für Cannabis-Projekte

Die Keyword-Recherche ist das Herzstück jeder SEO-Strategie. Ohne die richtigen Keywords, die exakt die Suchintention deiner Zielgruppe widerspiegeln, läufst du Gefahr, deine Inhalte an den tatsächlichen Bedürfnissen der Nutzer vorbeizugestalten. Für Cannabis-, Hanf- und CBD-Projekte ist die Auswahl der Keywords besonders entscheidend, da die Branche spezielle Herausforderungen und Chancen bietet.

Was ist Keyword-Recherche und warum ist sie wichtig?

Die Keyword-Recherche dient dazu, Suchbegriffe zu identifizieren, die potenzielle Besucher deiner Website in Suchmaschinen wie Google eingeben. Dabei geht es nicht nur um Begriffe mit hohem Suchvolumen, sondern auch um Keywords, die eine klare Kauf- oder Informationsabsicht signalisieren.

Warum ist das wichtig?

- Du erreichst die richtigen Nutzer mit relevanten Inhalten.
 - Gut gewählte Keywords erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Besucher auf deiner Website bleiben, interagieren oder kaufen.
 - Für Cannabis-Projekte kannst du durch gezielte Keywords rechtliche Fallstricke umgehen (z. B. keine direkten medizinischen Versprechen).
-

Schritte zur erfolgreichen Keyword-Recherche

1. Zielgruppenanalyse

Bevor du mit der eigentlichen Recherche beginnst, solltest du deine Zielgruppe genau definieren:

- **Wer sind deine Nutzer?**
 - Freizeitkonsumenten
 - Patienten, die medizinisches Cannabis nutzen
 - Wellness- und Gesundheitsenthusiasten
 - Nachhaltigkeitsorientierte Käufer
- **Welche Probleme oder Fragen haben sie?**
 - „Wie wirkt CBD?“
 - „Welches Cannabis hilft bei Schmerzen?“
- **Welche Sprache nutzen sie?**
 - Fachbegriffe wie „Cannabinoide“ oder Alltagssprache wie „Gras“?

Je besser du deine Zielgruppe kennst, desto effektiver wird die Keyword-Recherche.

2. Tools zur Keyword-Recherche

Um relevante Keywords zu finden, solltest du auf professionelle Tools zurückgreifen. Einige der besten Optionen sind:

- **Google Keyword Planner:** Ideal für Einsteiger; liefert Suchvolumen, Wettbewerb und verwandte Keywords.
 - **Ahrefs:** Zeigt nicht nur Keywords, sondern auch die Wettbewerbsstärke und Backlinks der Konkurrenz.
 - **SEMrush:** Bietet detaillierte Analysen zu organischen Suchanfragen und Wettbewerbern.
 - **Ubersuggest:** Einfache Bedienung und kostenlose Grundfunktionen.
 - **AnswerThePublic:** Hilft bei der Identifikation von Fragen und Themen rund um ein Hauptkeyword.
-

3. Arten von Keywords

Nicht jedes Keyword ist gleich. Je nach Suchintention und Zielsetzung solltest du verschiedene Arten von Keywords verwenden:

1. Short-Tail-Keywords:

- Kurz und allgemein, z. B. „Cannabis“, „CBD Öl“.
- Hoher Suchvolumen, aber auch starke Konkurrenz.
- Eher für Informationszwecke geeignet.

2. Long-Tail-Keywords:

- Spezifischer und oft länger, z. B. „CBD Öl für Schlafprobleme kaufen“.
- Geringeres Suchvolumen, aber höhere Konversionsrate.
- Ideal für transaktionale und informative Inhalte.

3. Lokale Keywords:

- Ziel: Nutzer in einer bestimmten Region ansprechen.
- Beispiele: „CBD Shop Berlin“, „Cannabis Apotheke München“.
- Wichtig für lokale SEO, vor allem bei physischen Geschäften.

4. Fragebasierte Keywords:

- Fragen, die Nutzer stellen, z. B. „Wie wirkt THC?“, „Ist CBD legal?“.
- Perfekt für Blogartikel, FAQs und Ratgeberinhalte.

5. Nischen-Keywords:

- Speziellere Suchbegriffe, die eine kleine, aber gezielte Zielgruppe ansprechen.
 - Beispiele: „Hanfprotein für Muskelaufbau“, „CBD für Katzen kaufen“.
-

4. Themencluster und Keyword-Gruppen erstellen

Einzelne Keywords zu optimieren reicht oft nicht aus. Stattdessen solltest du themenbasierte Cluster erstellen. Diese Methode hilft dir, eine bessere Struktur für deine Inhalte zu entwickeln.

Beispiel für ein Themencluster:

- Hauptkeyword: „CBD Öl kaufen“
 - Unterthemen:
 - „CBD Öl für Schlafstörungen“
 - „CBD Dosierung richtig berechnen“

- „Unterschied Vollspektrum- und Isolat-CBD“

Die Keyword-Gruppen kannst du dann gezielt für verschiedene Seiten oder Blogartikel verwenden.

5. Konkurrenzanalyse

Eine gründliche Analyse deiner Wettbewerber kann dir helfen, lukrative Keywords zu entdecken, die du vielleicht übersehen hast.

Wichtige Fragen bei der Analyse:

- Welche Keywords ranken bei den Mitbewerbern gut?
- Wie viele Backlinks haben sie für bestimmte Seiten?
- Welche Inhalte haben besonders viele Besucher? (z. B. FAQs, Anleitungen, Erfahrungsberichte)

Tools wie Ahrefs oder SEMrush liefern dir detaillierte Einblicke in die Strategien deiner Konkurrenten.

Praktische Umsetzung der Keyword-Recherche

Schritt 1: Brainstorming

- Notiere alle Begriffe, die dir spontan zu deinem Projekt einfallen.
- Überlege, welche Probleme oder Bedürfnisse deine Zielgruppe haben könnte.
- Denke auch an Synonyme, z. B. „Hanföl“ statt „CBD Öl“.

Schritt 2: Suchmaschinen nutzen

- Gib deine Begriffe in Google ein und beachte:
 - **Autocomplete-Vorschläge:** Diese zeigen häufig gesuchte Keywords.
 - **Ähnliche Suchanfragen:** Am Seitenende von Google.
 - **Fragen-Boxen:** „Nutzer fragen auch“.

Schritt 3: Daten aus Tools analysieren

- Verwende die oben genannten Tools, um:
 - Das Suchvolumen und den Wettbewerb zu bewerten.
 - Verwandte Keywords zu finden.
 - Die Klickrate (CTR) für bestimmte Keywords zu analysieren.

Schritt 4: Keyword-Priorisierung

Nicht jedes Keyword ist gleich wichtig. Berücksichtige bei der Auswahl:

1. **Suchvolumen:** Wie oft wird das Keyword gesucht?
 2. **Wettbewerbsstärke:** Wie viele andere Seiten optimieren darauf?
 3. **Relevanz:** Passt das Keyword zu deinem Angebot?
 4. **Suchintention:** Will der Nutzer kaufen, sich informieren oder vergleichen?
-

Keyword-Beispiele für Cannabis-Projekte

Informative Keywords

- „Was ist CBD?“
- „Wie wirkt THC im Körper?“
- „Unterschied CBD und THC“

Transaktionale Keywords

- „CBD Öl kaufen günstig“
- „Cannabis Samen bestellen legal“
- „Hanftee online bestellen“

Lokale Keywords

- „CBD Shop Hamburg“
- „Cannabis Apotheke Berlin“
- „Hanfprodukte in München kaufen“

Spezifische Keywords für Nischen

- „CBD für Hunde bei Angst“
- „Hanfcreme gegen Hautprobleme“
- „Hanfkleidung nachhaltig kaufen“

Zusammenfassung: Warum die Keyword-Recherche entscheidend ist

Die Keyword-Recherche bildet das Fundament für den Erfolg deiner SEO-Strategie. Sie hilft dir, relevante Inhalte zu erstellen, die genau die Bedürfnisse deiner Zielgruppe erfüllen. Für Hanf-, Cannabis- und CBD-Projekte bietet die Recherche eine Möglichkeit, die starke Konkurrenz zu überlisten, indem du auf Long-Tail-Keywords, Nischenbegriffe und lokale Suchanfragen setzt. Mit den richtigen Tools und einer klaren Struktur kannst du deine Website gezielt optimieren und langfristig organischen Traffic generieren.

3. Content-Strategie entwickeln

Eine durchdachte Content-Strategie ist das Rückgrat für den langfristigen Erfolg eines Cannabis-, Hanf- oder CBD-Projekts. Hochwertiger, zielgerichteter Content bringt nicht nur organischen Traffic, sondern stärkt auch das Vertrauen der Nutzer und positioniert dich als Experte in der Branche. Besonders in einer stark regulierten und hart umkämpften Nische wie Cannabis ist es entscheidend, dass dein Content den rechtlichen Vorgaben entspricht und gleichzeitig den Bedürfnissen der Zielgruppe gerecht wird.

Warum ist eine Content-Strategie wichtig?

1. **Vertrauen aufbauen:** Durch gut recherchierte Inhalte etablierst du dich als vertrauenswürdige Quelle, was besonders in einer Branche mit rechtlichen Unsicherheiten wichtig ist.
 2. **SEO-Stärke entwickeln:** Content ist der Schlüssel, um für relevante Keywords zu ranken und organischen Traffic zu generieren.
 3. **Zielgruppenbindung:** Qualitativ hochwertige Inhalte sorgen dafür, dass Nutzer wiederkommen und deine Marke weiterempfehlen.
 4. **Konkurrenzfähigkeit:** Mit einer klaren Content-Strategie kannst du dich von Mitbewerbern abheben, die möglicherweise nur auf Produktseiten oder oberflächliche Inhalte setzen.
-

Schritte zur Entwicklung einer Content-Strategie

1. Zielgruppe definieren

Der erste Schritt ist, deine Zielgruppe genau zu kennen. Dies ermöglicht es dir, Inhalte zu erstellen, die exakt auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Fragen zur Zielgruppenanalyse:

- Wer sind deine Leser? (Alter, Interessen, beruflicher Hintergrund)
- Welche Probleme wollen sie lösen? (z. B. Schmerzen lindern, Schlaf verbessern)
- Welche Fragen stellen sie? (z. B. „Ist CBD legal?“)
- Wie konsumieren sie Inhalte? (Text, Video, Podcast)

Beispielzielgruppen:

- **Medizinische Nutzer:** Suchen vertrauenswürdige Informationen über Cannabis als Arzneimittel.
 - **Freizeitkonsumenten:** Interessieren sich für Lifestyle, Trends und Produkte.
 - **Umweltbewusste Konsumenten:** Möchten mehr über die nachhaltigen Vorteile von Hanf erfahren.
 - **Tierhalter:** Suchen nach CBD-Produkten für Haustiere.
-

2. Content-Ziele definieren

Bevor du Inhalte erstellst, solltest du festlegen, was du mit ihnen erreichen möchtest. Deine Ziele könnten sein:

- **Traffic steigern:** Durch informative Blogbeiträge und SEO-optimierte Artikel.
 - **Verkäufe generieren:** Durch Produktseiten und Erfahrungsberichte.
 - **Reichweite erhöhen:** Durch viralen Content, z. B. in sozialen Medien.
 - **Kundentreue stärken:** Durch Newsletter und exklusive Inhalte.
-

3. Themenfindung

Themen für Cannabis-, Hanf- und CBD-Projekte lassen sich in verschiedene Kategorien unterteilen. Überlege, welche Themen für deine Zielgruppe besonders relevant sind.

Mögliche Content-Kategorien:

1. **Bildungsinhalte:**
 - „Was ist der Unterschied zwischen CBD und THC?“
 - „Wie funktioniert das Endocannabinoid-System?“
2. **Produktinformationen:**
 - „Wie dosiere ich CBD Öl richtig?“
 - „Die besten Hanf-Lebensmittel im Test“
3. **Gesundheit und Wellness:**
 - „CBD bei Schlafstörungen: Studien und Erfahrungen“
 - „Hanfprotein: Vorteile für Sportler“
4. **Lifestyle und Rezepte:**
 - „5 leckere Hanf-Rezepte für den Alltag“
 - „CBD-Kosmetik: Natürlich schön mit Hanf“
5. **Nachhaltigkeit und Umwelt:**
 - „Hanf als Rohstoff der Zukunft“
 - „So kann Hanf Plastik ersetzen“
6. **Recht und Politik:**
 - „Ist Cannabis in Deutschland bald legal?“
 - „Die Geschichte der Cannabisprohibition“

Tipp: Erstelle einen Content-Plan, der regelmäßig neue Inhalte veröffentlicht. Beispiel: Jede Woche ein Blogbeitrag zu einem anderen Thema.

4. Content-Formate wählen

Nicht jeder Nutzer bevorzugt denselben Content-Typ. Verschiedene Formate sprechen unterschiedliche Zielgruppen an und können deine Reichweite erhöhen.

Wichtige Content-Formate:

1. **Blogartikel:**
 - Ideal für SEO und langfristigen Traffic.
 - Beispiel: „Die Wirkung von CBD bei Angstzuständen“.

2. Ratgeber und Guides:

- Tiefgehende Inhalte, die komplexe Themen erklären.
- Beispiel: „CBD-Dosierung: Ein umfassender Leitfaden“.

3. Videos:

- Perfekt für soziale Medien und erklärungsbedürftige Produkte.
- Beispiel: „Wie du CBD-Öl richtig anwendest“.

4. Infografiken:

- Visuelle Darstellung von Daten und Prozessen.
- Beispiel: „Der Lebenszyklus einer Hanfpflanze“.

5. Rezepte:

- Besonders beliebt im Lifestyle- und Wellness-Bereich.
- Beispiel: „Hanf-Milchshake für mehr Energie“.

6. Interaktive Inhalte:

- Umfragen, Quiz oder Rechner.
- Beispiel: „Welches CBD-Produkt passt zu dir?“

7. Erfahrungsberichte und Testimonials:

- Vertrauensbildende Inhalte, z. B. von Kunden.
-

5. EAT-Prinzip beachten

Google legt großen Wert auf das **EAT-Prinzip**: Expertise, Autorität und Vertrauenswürdigkeit. Dies ist besonders für Hanf- und Cannabis-Inhalte wichtig, da die Themen oft als sensibel eingestuft werden.

So stärkst du dein EAT:

- Arbeite mit Experten zusammen, z. B. Ärzten oder Wissenschaftlern, die Inhalte bereitstellen oder überprüfen.
 - Verweise auf seriöse Quellen, z. B. Studien oder wissenschaftliche Artikel.
 - Füge deinem Content eine „Über uns“-Seite hinzu, um deine Kompetenz zu unterstreichen.
-

6. SEO-Optimierung des Contents

Damit deine Inhalte gefunden werden, musst du sie für Suchmaschinen optimieren. Die wichtigsten Punkte sind:

- **Keyword-Integration:**
 - Verwende dein Haupt-Keyword in Titel, Meta-Beschreibung, Überschriften und im Text.
 - Beispiel: Wenn dein Keyword „CBD Öl kaufen“ ist, könnte der Titel lauten: „CBD Öl kaufen – Worauf du achten solltest“.
- **Meta-Daten:**
 - Schreibe eine ansprechende Meta-Beschreibung, die Nutzer zum Klicken motiviert.
- **Strukturierung:**
 - Nutze klare Überschriften (H1, H2, H3) und Absätze.
- **Interne Verlinkung:**

- Verlinke verwandte Inhalte, z. B. Blogbeiträge oder Produktseiten.
 - **Multimediale Inhalte:**
 - Ergänze Texte mit Bildern, Videos und Infografiken.
-

7. Content-Promotion

Selbst der beste Content wird keinen Erfolg haben, wenn niemand davon erfährt. Sorge dafür, dass deine Inhalte die richtige Zielgruppe erreichen.

Kanäle zur Promotion:

- **Social Media:**
 - Teile Blogartikel und Videos auf Plattformen wie Instagram, Facebook und Twitter.
 - **E-Mail-Marketing:**
 - Versende neue Inhalte an deine Abonnenten.
 - **Community-Beiträge:**
 - Teile Inhalte in relevanten Foren und Gruppen.
 - **Backlinks:**
 - Baue Partnerschaften auf, um Inhalte auf anderen Websites zu platzieren.
-

8. Content-Planung und Konsistenz

Ein Content-Kalender hilft dir, regelmäßig Inhalte zu veröffentlichen und die Themen sinnvoll zu verteilen.

Beispiel für einen monatlichen Content-Kalender:

- **Woche 1:** Blogbeitrag „CBD Öl und seine Vorteile für die Gesundheit“.
 - **Woche 2:** Rezept „Hanfsamen-Müsli für einen gesunden Start in den Tag“.
 - **Woche 3:** Video „Wie funktioniert das Endocannabinoid-System?“.
 - **Woche 4:** Guide „Wie du Hanf nachhaltig anbaust“.
-

9. Messen und Optimieren

Analysiere regelmäßig, wie deine Inhalte performen, und passe sie an, um bessere Ergebnisse zu erzielen.

Wichtige KPIs:

- **Traffic:** Wie viele Besucher kommen auf die Seite?
- **Verweildauer:** Wie lange bleiben Nutzer auf der Seite?
- **Conversion-Rate:** Wie viele Besucher kaufen oder abonnieren?
- **Backlinks:** Wie oft wird dein Content verlinkt?

Nutze Tools wie **Google Analytics**, **Google Search Console** und **Ahrefs**, um deine Content-Strategie zu optimieren.

Fazit

Eine erfolgreiche Content-Strategie für Cannabis-, Hanf- und CBD-Projekte erfordert eine klare Zielgruppendefinition, gezielte Themenauswahl und eine regelmäßige Veröffentlichung hochwertiger Inhalte. Mit einer Kombination aus SEO-Optimierung, kreativen Formaten und gezielter Promotion kannst du nicht nur organischen Traffic aufbauen, sondern auch Vertrauen und Autorität in der Branche gewinnen.

4. Technisches SEO optimieren

Technisches SEO ist die Grundlage jeder erfolgreichen SEO-Strategie. Während Inhalte und Keywords den sichtbaren Teil deiner Website ausmachen, sorgt technisches SEO dafür, dass Suchmaschinen wie Google die Seite korrekt crawlen, indexieren und bewerten können. Besonders in der Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche, wo eine gute Suchmaschinenplatzierung entscheidend ist, um Traffic zu generieren, ist technisches SEO ein unverzichtbarer Bestandteil. Hier erfährst du detailliert, wie du deine Website technisch optimieren kannst.

Warum ist technisches SEO wichtig?

1. **Zugänglichkeit verbessern:** Suchmaschinen müssen deine Website problemlos crawlen und indexieren können.
 2. **Benutzerfreundlichkeit erhöhen:** Eine gut funktionierende Website sorgt für ein besseres Nutzererlebnis (User Experience), was sich positiv auf Rankings auswirkt.
 3. **Wettbewerbsvorteil schaffen:** Gerade in hart umkämpften Nischen wie Cannabis kann eine technisch überlegene Website den Unterschied machen.
 4. **SEO-Basis legen:** Ohne saubere technische Grundlagen können selbst die besten Inhalte nicht ihr volles Potenzial entfalten.
-

Wichtige Aspekte des technischen SEO

1. Mobile-Optimierung

Da der Großteil der Nutzer über mobile Geräte auf Websites zugreift, ist eine mobilfreundliche Website essenziell. Google verwendet seit Jahren den **Mobile-First-Index**, was bedeutet, dass die mobile Version deiner Website als Basis für die Bewertung herangezogen wird.

Schritte zur Mobile-Optimierung:

- **Responsives Design:** Deine Website sollte sich automatisch an unterschiedliche Bildschirmgrößen anpassen.
 - **Touchfreundliche Navigation:** Buttons und Links müssen groß genug sein, um auf Smartphones leicht geklickt zu werden.
 - **Testen:** Nutze das Google-Tool Mobile-Friendly Test, um die mobile Tauglichkeit zu überprüfen.
-

2. Ladegeschwindigkeit (Page Speed)

Die Ladegeschwindigkeit ist ein wichtiger Rankingfaktor. Langsame Seiten führen nicht nur zu höheren Absprungraten, sondern werden auch von Suchmaschinen abgestraft.

Optimierungstipps:

- **Bilder komprimieren:**
 - Nutze Tools wie TinyPNG oder ImageOptim, um Bildgrößen ohne Qualitätsverlust zu reduzieren.

- **Browser-Caching aktivieren:**
 - Ermögliche es Browsern, Inhalte zwischenspeichern, um wiederholte Ladezeiten zu verkürzen.
- **Minimierung von CSS, HTML und JavaScript:**
 - Entferne unnötigen Code, um die Ladezeit zu reduzieren.
- **Hosting optimieren:**
 - Wähle einen leistungsstarken Hosting-Anbieter, der schnelle Ladezeiten garantiert.
- **Content Delivery Network (CDN):**
 - Verteile Inhalte über ein CDN, um Nutzer weltweit schneller zu bedienen.

Tools wie **Google PageSpeed Insights** und **GTmetrix** helfen dir, Schwachstellen zu identifizieren.

3. Website-Struktur

Eine klare und logisch aufgebaute Website-Struktur hilft Suchmaschinen, die Inhalte besser zu verstehen und zu indexieren. Sie verbessert auch die Nutzerfreundlichkeit.

Best Practices:

- **Hierarchische Struktur:**
 - Startseite → Kategorien → Unterkategorien → Beiträge/Produkte.
- **Flache Navigation:**
 - Alle wichtigen Seiten sollten mit maximal 3 Klicks erreichbar sein.
- **Breadcrumbs verwenden:**
 - Diese Navigationshilfen zeigen Nutzern und Suchmaschinen, wo sie sich auf der Website befinden.

4. URL-Struktur

Suchmaschinen bevorzugen kurze, klare und beschreibende URLs. Eine gut strukturierte URL trägt zur besseren Auffindbarkeit deiner Inhalte bei.

Tipps für SEO-freundliche URLs:

- **Einfach und klar:**
 - Statt: `deinshop.de/p1234`
 - Besser: `deinshop.de/cbd-oel-kaufen`
 - **Keywords einfügen:**
 - Verwende relevante Keywords in der URL.
 - **Kleinbuchstaben verwenden:**
 - Vermeide Großbuchstaben, da sie zu Fehlern führen können.
 - **Trennzeichen nutzen:**
 - Trenne Wörter mit Bindestrichen, nicht mit Unterstrichen (z. B. `cbd-oel` statt `cbd_oel`).
-

5. Crawling und Indexierung

Damit deine Website in den Suchergebnissen erscheint, muss sie von Suchmaschinen gecrawlt und indexiert werden.

Wichtige Maßnahmen:

- **Robots.txt überprüfen:**
 - Steuere, welche Seiten von Suchmaschinen gecrawlt werden sollen. Vermeide Fehler, die wichtige Seiten blockieren könnten.
 - **XML-Sitemap erstellen:**
 - Eine Sitemap ist eine Übersicht aller wichtigen Seiten deiner Website. Reiche sie in der Google Search Console ein, um die Indexierung zu erleichtern.
 - **Fehlerseiten vermeiden:**
 - Überprüfe regelmäßig, ob es 404-Fehler oder defekte Links gibt. Nutze Tools wie Screaming Frog, um solche Probleme zu identifizieren.
 - **Canonical-Tags nutzen:**
 - Verhindere Duplicate Content, indem du auf die Hauptversion einer Seite verweist.
-

6. HTTPS und Sicherheit

Sicherheitsaspekte spielen eine zunehmend wichtige Rolle für das Ranking. Eine SSL-Verschlüsselung ist heutzutage Pflicht.

Maßnahmen zur Sicherheit:

- **SSL-Zertifikat einrichten:**
 - Stelle sicher, dass deine Website über HTTPS läuft. Das verbessert nicht nur das Vertrauen der Nutzer, sondern ist auch ein Rankingfaktor.
 - **Sichere Passwörter verwenden:**
 - Schütze den Admin-Bereich vor unbefugtem Zugriff.
 - **Regelmäßige Backups:**
 - Erstelle regelmäßige Sicherungskopien deiner Website, um Datenverluste zu vermeiden.
-

7. Core Web Vitals

Die Core Web Vitals sind ein zentraler Bestandteil von Googles Bewertungskriterien. Sie messen die Benutzerfreundlichkeit anhand technischer Daten.

Wichtige Metriken:

1. **Largest Contentful Paint (LCP):**
 - Misst die Ladezeit des größten sichtbaren Elements auf der Seite.
 - Zielwert: Unter 2,5 Sekunden.
2. **First Input Delay (FID):**
 - Misst die Reaktionszeit der Website auf die erste Nutzerinteraktion.
 - Zielwert: Unter 100 ms.
3. **Cumulative Layout Shift (CLS):**

- Misst visuelle Stabilität (z. B. wenn Inhalte während des Ladens „springen“).
- Zielwert: Unter 0,1.

Tools wie **Google Search Console** und **PageSpeed Insights** helfen dir, die Werte zu überwachen und zu verbessern.

8. Interne Verlinkung

Eine starke interne Verlinkung verbessert nicht nur die Nutzerfreundlichkeit, sondern auch die Crawlbarkeit deiner Website.

Tipps zur internen Verlinkung:

- **Strategisch verlinken:**
 - Verbinde thematisch verwandte Inhalte, z. B. Blogbeiträge und Produktseiten.
 - **Ankertexte optimieren:**
 - Verwende beschreibende Ankertexte, die Keywords enthalten (z. B. „Mehr über CBD Öl erfahren“).
 - **Keine übermäßige Verlinkung:**
 - Vermeide zu viele Links auf einer Seite, da dies die Nutzererfahrung beeinträchtigen kann.
-

9. Multimediale Inhalte optimieren

Bilder, Videos und andere Medien sind ein wichtiger Bestandteil moderner Websites, aber sie können die Ladezeit erhöhen und die Performance beeinträchtigen.

Optimierungstipps:

- **Alt-Tags nutzen:**
 - Beschreibe Bilder präzise mit Alt-Texten, um Suchmaschinen und Nutzern mit Screenreadern zu helfen.
 - **Bilder komprimieren:**
 - Reduziere die Dateigröße ohne sichtbaren Qualitätsverlust.
 - **Videos einbetten:**
 - Lade Videos auf Plattformen wie YouTube hoch und bette sie ein, statt sie direkt zu hosten.
-

10. Mehrsprachigkeit

Wenn du ein internationales Publikum ansprichst, ist eine mehrsprachige Website ein großer Vorteil. Achte darauf, dass die technischen Aspekte korrekt umgesetzt werden.

Best Practices:

- **Hreflang-Tags verwenden:**
 - Diese Tags helfen Suchmaschinen, die richtige Sprachversion einer Seite anzuzeigen.
- **Separate URLs für jede Sprache:**

- Beispiel: `deineseite.de` für Deutsch und `deineseite.com` für Englisch.
 - **Automatische Übersetzungen vermeiden:**
 - Setze auf hochwertige Übersetzungen, um Nutzererfahrung und SEO zu verbessern.
-

Zusammenfassung

Technisches SEO ist die Basis für jede erfolgreiche Website, besonders in der stark regulierten und wettbewerbsintensiven Cannabis-Branche. Eine schnelle, sichere und mobilfreundliche Website mit klarer Struktur und optimierten technischen Aspekten sorgt dafür, dass Suchmaschinen deine Inhalte verstehen und Nutzer eine optimale Erfahrung machen. Indem du die hier genannten Schritte umsetzt, legst du den Grundstein für langfristigen SEO-Erfolg.

5. On-Page-SEO: Tipps für Cannabis-Websites

On-Page-SEO umfasst alle Maßnahmen, die direkt auf deiner Website umgesetzt werden, um deren Sichtbarkeit und Relevanz für Suchmaschinen zu verbessern. Für Cannabis-, Hanf- und CBD-Websites spielt On-Page-SEO eine besonders wichtige Rolle, da die Branche durch starke Wettbewerbsdichte und spezifische rechtliche Herausforderungen geprägt ist. Durch eine gezielte Optimierung kannst du sicherstellen, dass deine Inhalte sowohl von Suchmaschinen als auch von Nutzern als wertvoll und vertrauenswürdig wahrgenommen werden.

Warum ist On-Page-SEO so wichtig?

1. **Relevanz steigern:** Gut optimierte Inhalte helfen Suchmaschinen, die Themen und Zielgruppen deiner Website besser zu verstehen.
 2. **Nutzererfahrung verbessern:** Strukturierte und ansprechende Inhalte führen dazu, dass Besucher länger auf deiner Website bleiben und öfter interagieren.
 3. **Rechtliche Anforderungen erfüllen:** Gerade bei Cannabis-Themen musst du auf präzise und rechtskonforme Formulierungen achten, um Abmahnungen zu vermeiden.
-

Wichtige Elemente des On-Page-SEO

1. Title-Tags

Der Title-Tag ist eines der wichtigsten On-Page-Elemente, da er sowohl für Suchmaschinen als auch für Nutzer das Thema einer Seite zusammenfasst.

Best Practices für Title-Tags:

- **Keyword-Integration:** Das Haupt-Keyword sollte idealerweise am Anfang des Titels stehen.
 - **Länge beachten:** Halte den Titel unter 60 Zeichen, um sicherzustellen, dass er in den Suchergebnissen vollständig angezeigt wird.
 - **Attraktivität steigern:** Füge Wörter hinzu, die Aufmerksamkeit erregen, z. B. „Testsieger“, „Top“, „Anleitung“ oder „Jetzt kaufen“.
 - **Beispiel:**
 - Statt: „CBD Öl – Produkte und Informationen“
 - Besser: „CBD Öl kaufen – Testsieger 2024 | DeinCBDShop“
-

2. Meta-Descriptions

Die Meta-Description ist der kurze Text, der unter dem Title-Tag in den Suchergebnissen erscheint. Sie hat keinen direkten Einfluss auf das Ranking, kann aber die Klickrate (CTR) erheblich verbessern.

Tipps für Meta-Descriptions:

- **Länge optimieren:** Idealerweise 150–160 Zeichen.

- **Handlungsaufforderung einfügen:** Nutze CTA-Elemente wie „Jetzt entdecken“, „Mehr erfahren“ oder „Hier bestellen“.
 - **Keyword einfügen:** Verwende dein Haupt-Keyword natürlich in der Beschreibung.
 - **Beispiel:**
 - „Finde hochwertiges CBD Öl aus Deutschland. Geprüfte Qualität, schnelle Lieferung und günstige Preise. Jetzt online bestellen!“
-

3. Überschriftenstruktur (H1, H2, H3)

Suchmaschinen und Nutzer schätzen klar strukturierte Inhalte. Überschriften geben den Texten eine logische Gliederung und helfen Suchmaschinen, den Kontext zu verstehen.

Best Practices für Überschriften:

- **Nur eine H1 pro Seite:** Diese sollte das Hauptthema der Seite wiedergeben.
 - **Untergliederung mit H2 und H3:** Nutze diese für Unterthemen und Detailpunkte.
 - **Keywords einbinden:** Integriere relevante Keywords in Überschriften, aber übertreibe es nicht.
 - **Beispiel für eine Struktur:**
 - H1: „CBD Öl kaufen: Alles, was du wissen musst“
 - H2: „Warum CBD Öl so beliebt ist“
 - H2: „Die richtige Dosierung finden“
 - H3: „CBD Dosierung bei Einsteigern“
 - H3: „Dosierungsempfehlungen für spezielle Anwendungen“
-

4. Keyword-Optimierung

Die gezielte Integration von Keywords in den Text ist ein zentraler Bestandteil des On-Page-SEO. Dabei sollte der Text für den Leser natürlich bleiben und nicht überoptimiert wirken.

Wichtige Punkte:

- **Haupt-Keyword:** Dieses sollte in den ersten 100 Wörtern, in der H1 und in den Zwischenüberschriften vorkommen.
 - **Synonyme und verwandte Begriffe:** Nutze semantisch verwandte Keywords, um den Text vielfältiger zu gestalten.
 - **Keyword-Dichte:** Halte eine Keyword-Dichte von 1–2 % ein, um Keyword-Stuffing zu vermeiden.
 - **Long-Tail-Keywords einbauen:** Diese ziehen gezielten Traffic an, z. B. „CBD Öl für Schlafprobleme kaufen“.
-

5. Content-Qualität

Hochwertiger Content ist der Schlüssel zu besseren Rankings und einer hohen Nutzerbindung. Besonders in der Cannabis-Branche suchen viele Nutzer nach seriösen Informationen und klaren Antworten.

Merkmale guter Inhalte:

- **Einzigartigkeit:** Vermeide kopierte oder oberflächliche Inhalte. Setze auf fundierte und gut recherchierte Artikel.
 - **Mehrwert:** Beantworte häufige Fragen und löse die Probleme deiner Zielgruppe.
 - **Aktualität:** Halte Inhalte regelmäßig auf dem neuesten Stand, insbesondere bei rechtlichen Themen.
 - **Multimediale Elemente:** Ergänze Texte mit Bildern, Videos oder Infografiken.
-

6. Interne Verlinkung

Eine durchdachte interne Verlinkung verbessert die Benutzerführung und hilft Suchmaschinen, die Struktur deiner Website besser zu verstehen.

Tipps zur internen Verlinkung:

- **Strategisch verlinken:** Verbinde verwandte Inhalte, z. B. Blogartikel mit Produktseiten.
 - **Ankertexte optimieren:** Nutze beschreibende Ankertexte, die Keywords enthalten, z. B. „CBD Öl kaufen“.
 - **Tiefe Verlinkung:** Verlinke nicht nur auf die Startseite, sondern auch auf spezifische Unterseiten.
-

7. Bilder-SEO

Bilder spielen eine wichtige Rolle für die visuelle Attraktivität deiner Seite, können aber auch die Ladezeit verlängern und SEO-Potenzial ungenutzt lassen, wenn sie nicht optimiert sind.

Best Practices:

- **Dateinamen beschreiben:** Nutze beschreibende Dateinamen wie `cbd-oel-10ml.jpg` statt `IMG1234.jpg`.
 - **Alt-Tags einfügen:** Beschreibe den Inhalt des Bildes mit Keywords, z. B. „10ml CBD Öl Flasche“.
 - **Komprimierung:** Reduziere die Dateigröße ohne Qualitätsverlust, um die Ladezeit zu minimieren.
 - **Bildunterschriften nutzen:** Diese werden oft gelesen und können zusätzliche Informationen liefern.
-

8. Multimediale Inhalte

Ergänze deine Texte durch Videos, Podcasts oder Infografiken, um Nutzer zu begeistern und die Verweildauer zu erhöhen.

Beispiele für multimediale Inhalte:

- **Videos:** „So dosierst du CBD Öl richtig“.
- **Infografiken:** „Die Vorteile von Hanfprodukten auf einen Blick“.
- **Audio:** Podcasts über die Legalisierung von Cannabis.

9. Nutzerfreundlichkeit (UX)

Eine positive Nutzererfahrung wirkt sich nicht nur auf die Zufriedenheit der Besucher aus, sondern ist auch ein Rankingfaktor.

Tipps zur Verbesserung der UX:

- **Kurze Ladezeiten:** Optimierung der Geschwindigkeit.
- **Einfaches Design:** Klar strukturierte Navigation und lesbare Texte.
- **CTA-Buttons:** Auffällige Handlungsaufforderungen, z. B. „Jetzt bestellen“.

10. Rich Snippets und strukturierte Daten

Mit strukturierten Daten kannst du deine Inhalte für Suchmaschinen besser verständlich machen und die Chance erhöhen, als Rich Snippet (z. B. mit Sternbewertungen oder Preisangaben) in den Suchergebnissen zu erscheinen.

Wichtige strukturierte Daten für Cannabis-Websites:

- **Produktdaten:** Zeige Preise, Verfügbarkeit und Bewertungen an.
- **FAQs:** Nutze strukturierte Daten für häufig gestellte Fragen.
- **Rezepte:** Für Kochanleitungen mit Hanf als Zutat.

Tools wie **Google Structured Data Testing Tool** helfen dir, strukturierte Daten zu implementieren und zu überprüfen.

Zusammenfassung

On-Page-SEO ist ein unverzichtbarer Bestandteil jeder erfolgreichen Cannabis-, Hanf- und CBD-Website. Von gut optimierten Title-Tags über hochwertige Inhalte bis hin zu internen Verlinkungen und Bildern – alle Aspekte tragen dazu bei, dass Suchmaschinen und Nutzer deine Seite als wertvoll empfinden. Indem du die hier beschriebenen Maßnahmen konsequent umsetzt, kannst du nicht nur dein Ranking verbessern, sondern auch die Nutzererfahrung optimieren und langfristig mehr Traffic und Conversions erzielen.

6. Off-Page-SEO: Linkbuilding-Strategien

Off-Page-SEO umfasst alle Maßnahmen außerhalb deiner eigenen Website, die darauf abzielen, die Autorität, Sichtbarkeit und das Ranking deiner Website in den Suchmaschinen zu verbessern. Der zentrale Aspekt von Off-Page-SEO ist das **Linkbuilding**, also das Generieren von Backlinks von anderen Websites. Für die Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche ist Off-Page-SEO besonders wichtig, da die Nische aufgrund der gesetzlichen Einschränkungen und der wachsenden Konkurrenz nach kreativen und effektiven Lösungen verlangt.

Warum ist Off-Page-SEO wichtig?

1. **Backlinks als Vertrauenssignal:** Suchmaschinen bewerten Backlinks als Empfehlung. Je mehr hochwertige Links du erhältst, desto relevanter wird deine Website eingestuft.
 2. **Reichweite erhöhen:** Durch Off-Page-Maßnahmen kannst du eine größere Zielgruppe erreichen und deine Marke bekannter machen.
 3. **Autorität aufbauen:** Besonders in einer Branche wie Cannabis, in der viele Nutzer unsicher sind, ist der Aufbau von Vertrauen essenziell.
 4. **Wettbewerbsvorteil:** Mit einer starken Off-Page-Strategie kannst du dich von der Konkurrenz abheben und deine Rankings nachhaltig verbessern.
-

Schritte zu einer erfolgreichen Off-Page-SEO-Strategie

1. Backlink-Grundlagen verstehen

Backlinks sind Verlinkungen von anderen Websites auf deine Seite. Sie sind ein zentraler Rankingfaktor und beeinflussen direkt, wie vertrauenswürdig und relevant deine Seite eingeschätzt wird.

Wichtige Kriterien für hochwertige Backlinks:

- **Relevanz:** Die verlinkende Seite sollte thematisch zu deiner Website passen. Ein Link von einem CBD-Blog ist wertvoller als ein Link von einem allgemeinen Forum.
 - **Autorität:** Links von vertrauenswürdigen und etablierten Websites haben mehr Gewicht.
 - **Anchor-Text:** Der Text, der als Link dient, sollte relevant und natürlich sein, z. B. „CBD Öl kaufen“ statt „Hier klicken“.
 - **Diversität:** Eine gute Mischung aus verschiedenen Quellen (Blogs, News-Seiten, Verzeichnisse) wirkt authentisch.
-

2. Linkbuilding-Strategien für die Cannabis-Branche

1. Gastbeiträge schreiben

- Schreibe hochwertige Artikel für Blogs, Magazine und Websites, die sich mit Cannabis, Gesundheit oder Nachhaltigkeit beschäftigen.
- **Vorteile:**
 - Du erhältst einen Backlink.
 - Du erreichst eine neue Zielgruppe.

- **Tipp:** Wähle Partnerseiten, die bereits eine starke Autorität in der Nische haben.

2. Pressearbeit und PR

- Versende Pressemitteilungen zu spannenden Themen, z. B.:
 - „Neue Studien zu CBD und Schlafstörungen“
 - „Hanf als nachhaltige Alternative in der Textilindustrie“
- **Ziel:** Erreiche Nachrichtenportale und Fachmagazine, die über dein Thema berichten und auf deine Website verlinken.

3. Influencer-Marketing

- Arbeite mit Influencern aus der Cannabis-, Gesundheits- oder Nachhaltigkeitsbranche zusammen.
- **Beispiel:** Ein „Hanfluencer“ auf Instagram könnte dein Produkt vorstellen und deine Website verlinken.
- **Vorteil:** Du erreichst ein großes, spezifisches Publikum.

4. Partnerschaften und Kooperationen

- Kooperiere mit anderen Unternehmen in der Branche, z. B. Hanfshops, CBD-Blogs oder nachhaltigen Marken.
- **Möglichkeiten:**
 - Gemeinsame Projekte wie E-Books oder Webinare.
 - Gegenseitiges Verlinken.

5. Eintrag in Branchenverzeichnisse

- Trage dein Projekt in spezialisierte Verzeichnisse ein, z. B. für Cannabis-Shops, Ärzte oder nachhaltige Produkte.
- **Beispiele:**
 - [canna.directory](#)
 - [Leafly.de](#)
 - [Hanf-Magazin.de](#)

6. Foren und Communities

- Beteilige dich aktiv in Cannabis- und Gesundheitsforen, z. B. auf Reddit oder in Facebook-Gruppen.
- Verlinke deine Website nur, wenn es wirklich relevant ist, um Spam zu vermeiden.
- **Tipp:** Erstelle hilfreiche Beiträge, um Vertrauen in der Community aufzubauen.

7. Broken Link Building

- Suche nach fehlerhaften Links auf anderen Websites, die auf nicht mehr existierende Seiten verweisen.
- Biete deine Inhalte als Ersatz an.
- Tools wie Ahrefs oder Broken Link Checker helfen bei der Identifikation.

8. Infografiken und visuelle Inhalte

- Erstelle ansprechende Infografiken zu relevanten Themen, z. B. „Die Vorteile von CBD“ oder „Hanf im Vergleich zu Plastik“.
 - Verbreite diese Inhalte über soziale Medien oder biete sie anderen Websites zur Nutzung an.
-

3. Social Signals und Markenaufbau

Auch wenn Links von sozialen Medien keinen direkten SEO-Effekt haben, können sie indirekt die Sichtbarkeit und das Vertrauen stärken.

Tipps für Social Signals:

- **Aktivität auf sozialen Plattformen:**
 - Teile Inhalte auf Instagram, Facebook, LinkedIn oder Pinterest.
 - Nutze Hashtags wie #CBD, #Cannabis oder #Nachhaltigkeit, um eine größere Reichweite zu erzielen.
 - **Community-Aufbau:**
 - Interagiere mit Nutzern und beantworte ihre Fragen.
 - Veranstatte Gewinnspiele oder Q&A-Sessions, um Engagement zu fördern.
 - **Content repurposing:**
 - Veröffentliche Blogbeiträge als kurze Videos oder Bilder auf sozialen Medien.
-

4. Lokales Linkbuilding

Für physische Cannabis-Shops oder Clubs ist lokales Linkbuilding entscheidend.

Maßnahmen:

- **Google My Business:**
 - Erstelle ein vollständiges Profil mit Verlinkung zu deiner Website.
 - **Eintrag in lokale Verzeichnisse:**
 - Z. B. Yelp, Branchenbuch oder spezifische Cannabis-Datenbanken.
 - **Kooperationen mit lokalen Partnern:**
 - Veranstatte Events oder Workshops und verlinke diese auf den Websites der Partner.
-

5. Bewertungen und Testimonials

Positive Bewertungen stärken nicht nur das Vertrauen in deine Marke, sondern können auch als indirekter SEO-Faktor wirken.

Wo du Bewertungen sammeln kannst:

- **Google My Business:** Besonders wichtig für lokale Shops.
 - **Branchenportale:** Z. B. Leafly oder Trustpilot.
 - **Eigene Website:** Füge eine Testimonial-Seite hinzu und ermutige Kunden, Bewertungen zu hinterlassen.
-

Dos and Don'ts im Linkbuilding

Dos:

1. **Hochwertige Inhalte erstellen:** Attraktive Inhalte ziehen Links fast von selbst an.
2. **Natürliche Backlinks aufbauen:** Setze auf Qualität statt Quantität.

3. **Langfristige Strategie verfolgen:** Nachhaltiges Linkbuilding ist effektiver als kurzfristige Maßnahmen.

Don'ts:

1. **Spammy Links kaufen:** Links von minderwertigen Seiten können zu Abstrafungen führen.
 2. **Überoptimierung:** Vermeide unnatürlich viele Links mit denselben Anchor-Texten.
 3. **Black-Hat-Methoden:** Techniken wie Private Blog Networks (PBNs) können kurzfristig wirken, aber langfristig riskant sein.
-

Erfolgsmessung im Off-Page-SEO

Um den Erfolg deiner Off-Page-Maßnahmen zu messen, solltest du regelmäßig folgende Kennzahlen überprüfen:

1. **Anzahl und Qualität der Backlinks:**
 - Tools wie Ahrefs, Moz oder SEMrush helfen dir, den Backlink-Aufbau zu überwachen.
 2. **Domain Authority (DA):**
 - Die Autorität deiner Domain steigt mit hochwertigen Backlinks.
 3. **Traffic durch Referral-Links:**
 - Prüfe in Google Analytics, wie viele Besucher über externe Links kommen.
 4. **Suchmaschinen-Rankings:**
 - Beobachte, wie sich deine Positionen für relevante Keywords entwickeln.
-

Zusammenfassung

Off-Page-SEO ist eine unverzichtbare Ergänzung zu On-Page-Optimierungen, um die Sichtbarkeit und Autorität deiner Cannabis-, Hanf- oder CBD-Website zu erhöhen. Durch gezieltes Linkbuilding, den Aufbau von Partnerschaften und eine starke Präsenz in sozialen Medien kannst du langfristig organischen Traffic steigern und Vertrauen in deine Marke aufbauen. Mit einer nachhaltigen und qualitativ hochwertigen Strategie kannst du dich in einer wettbewerbsintensiven Branche erfolgreich positionieren.

7. Rechtliche Herausforderungen bei Hanf und CBD

Die Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche steht vor besonderen rechtlichen Herausforderungen, die sowohl die Erstellung von Inhalten als auch die Vermarktung von Produkten stark beeinflussen. Da sich die gesetzlichen Regelungen je nach Land und Region unterscheiden, müssen Website-Betreiber und Unternehmer in dieser Branche sorgfältig arbeiten, um rechtliche Risiken zu minimieren und gleichzeitig die Glaubwürdigkeit ihrer Marke zu stärken.

Warum sind rechtliche Aspekte so wichtig für SEO?

1. **Suchmaschinen-Richtlinien:** Google und andere Suchmaschinen haben strikte Regeln für die Inhalte, die sie indexieren und bewerten. Unzulässige Inhalte können zu einer Herabstufung oder gar Entfernung aus dem Index führen.
 2. **Rechtskonformität:** Verstöße gegen gesetzliche Vorgaben können teure Abmahnungen, Klagen oder Bußgelder nach sich ziehen.
 3. **Vertrauensaufbau:** Verbraucher in der Cannabis-Branche sind oft skeptisch und achten besonders auf die Seriosität von Anbietern.
 4. **Langfristige Strategien:** Rechtliche Fehler können nicht nur das SEO-Ranking gefährden, sondern auch den gesamten Geschäftsbetrieb.
-

Rechtliche Herausforderungen in der Cannabis-Branche

1. Unterschiedliche gesetzliche Regelungen

Die gesetzlichen Rahmenbedingungen für Cannabis und CBD variieren stark zwischen Ländern und Regionen. Selbst innerhalb der EU gibt es erhebliche Unterschiede.

Beispiele:

- **Deutschland:** CBD-Produkte dürfen maximal 0,2 % THC enthalten. Für die Werbung und den Verkauf von CBD-Produkten gelten strenge Vorschriften.
- **Schweiz:** Der THC-Grenzwert für Hanfprodukte liegt bei 1 %, was den Verkauf von stärkeren Produkten ermöglicht.
- **USA:** In einigen Bundesstaaten ist Cannabis vollständig legal, während andere es strikt verbieten. CBD-Produkte, die aus Hanf gewonnen werden, sind auf Bundesebene legal.

SEO-Auswirkungen:

- Webseiten müssen sich gezielt an die gesetzlichen Rahmenbedingungen ihres Zielmarktes anpassen.
 - Inhalte sollten klar formulieren, in welchen Regionen Produkte erhältlich sind und welche Einschränkungen gelten.
-

2. Gesundheitsbezogene Aussagen

Eine der größten rechtlichen Herausforderungen in der Cannabis- und CBD-Branche ist der Umgang mit gesundheitsbezogenen Aussagen.

Rechtliche Vorgaben:

- Aussagen wie „CBD heilt Schlafstörungen“ oder „Cannabis lindert Schmerzen“ sind in vielen Ländern nur dann erlaubt, wenn sie durch klinische Studien belegt und offiziell genehmigt sind.
- In der EU regelt die **Health Claims Verordnung**, welche Aussagen über gesundheitsfördernde Wirkungen gemacht werden dürfen.

SEO-Tipps:

- **Neutral formulieren:** Statt „CBD heilt Schlafstörungen“ schreibe „CBD wird oft bei Schlafproblemen verwendet.“
 - **Quellen angeben:** Verlinke auf seriöse Studien oder wissenschaftliche Artikel.
 - **Haftungsausschluss:** Füge einen Hinweis wie „Diese Aussagen basieren auf aktuellen Forschungsergebnissen und ersetzen keine medizinische Beratung“ hinzu.
-

3. Werbung und Marketingbeschränkungen

Die Werbung für Cannabis- und CBD-Produkte ist stark reglementiert, insbesondere auf Plattformen wie Google Ads, Facebook oder Instagram.

Plattformrichtlinien:

- **Google Ads:** Werbung für „illegale Drogen“ oder Produkte, die als Arzneimittel gelten, ist verboten.
- **Facebook und Instagram:** Die meisten Cannabis- und CBD-Produkte dürfen nicht direkt beworben werden.

Alternativen:

- Setze auf **Content-Marketing** statt klassische Werbung: Schreibe informative Blogartikel und Ratgeber.
 - Nutze **SEO** als Hauptstrategie, um organischen Traffic zu generieren.
 - Baue eine **E-Mail-Marketing-Liste** auf, um potenzielle Kunden direkt anzusprechen.
-

4. Produktsicherheit und -kennzeichnung

Die Kennzeichnung von Cannabis- und CBD-Produkten unterliegt strengen Vorschriften. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können zu rechtlichen Konsequenzen führen.

Erforderliche Informationen:

- **Inhaltsstoffe:** Angabe aller Inhaltsstoffe, insbesondere des THC- und CBD-Gehalts.
- **Warnhinweise:** Z. B. „Nicht für Schwangere geeignet“ oder „Darf nicht an Personen unter 18 Jahren verkauft werden.“
- **Herkunft:** Transparenz über die Herkunft der Rohstoffe.
- **Labortests:** Viele Länder verlangen, dass Produkte durch unabhängige Labore getestet und zertifiziert werden.

SEO-Tipps:

- Erstelle eine Seite mit detaillierten Produktinformationen, einschließlich Labortests und Zertifikaten.
 - Nutze strukturierte Daten, um Informationen wie Inhaltsstoffe oder Bewertungen in den Suchergebnissen hervorzuheben.
-

5. Haftung und rechtliche Sicherheit

In der Cannabis-Branche ist es wichtig, sich rechtlich abzusichern. Fehlerhafte Inhalte oder Produkte können rechtliche Ansprüche nach sich ziehen.

Maßnahmen zur Absicherung:

- **Impressum:** Stelle sicher, dass dein Impressum den gesetzlichen Anforderungen entspricht.
- **Datenschutz:** Implementiere eine DSGVO-konforme Datenschutzerklärung.
- **Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB):** Kläre wichtige Punkte wie Rückgaberecht oder Versandbeschränkungen.
- **Haftungsausschluss:** Weisen darauf hin, dass die Inhalte nur zu Informationszwecken dienen und keine medizinische Beratung darstellen.

SEO-Tipps:

- Platziere rechtliche Hinweise gut sichtbar auf deiner Website.
 - Baue ein FAQ-Segment ein, das rechtliche Fragen beantwortet, z. B. „Ist CBD legal in Deutschland?“
-

6. E-Commerce und Zahlungsabwicklung

Der Online-Verkauf von Cannabis- und CBD-Produkten bringt zusätzliche Herausforderungen mit sich, insbesondere bei der Zahlungsabwicklung.

Probleme bei Zahlungsanbietern:

- Viele traditionelle Zahlungsanbieter wie PayPal oder Stripe lehnen Transaktionen für Cannabis- und CBD-Produkte ab.
- Alternativen sind spezialisierte Anbieter wie Viva Wallet oder Cannapay.

SEO-Auswirkungen:

- Informiere potenzielle Kunden klar und transparent über akzeptierte Zahlungsmethoden.
 - Erstelle eine Seite mit dem Titel „Wie Sie sicher CBD-Produkte bei uns kaufen“ oder ähnliches, um Vertrauen aufzubauen.
-

7. Altersverifikation

In vielen Ländern ist der Verkauf von Cannabis- und CBD-Produkten an Minderjährige verboten. Eine Altersverifikation ist daher Pflicht.

Maßnahmen:

- Implementiere ein Altersverifikationssystem auf deiner Website, z. B. mit einem Pop-up beim Besuch der Seite.
- Stelle sicher, dass alle rechtlichen Anforderungen in deinem Zielmarkt erfüllt werden.

SEO-Tipps:

- Erstelle spezifische Inhalte für Erwachsene, die Fragen beantworten wie „Ab welchem Alter darf man CBD kaufen?“ oder „Cannabis-Gesetze in Deutschland.“
-

Best Practices für rechtssichere Inhalte

1. Content-Recherche

- Verlasse dich nur auf seriöse Quellen wie wissenschaftliche Studien, Behördenwebsites oder etablierte Fachmagazine.
- Vermeide die Nutzung von Informationen aus Foren oder unzuverlässigen Blogs.

2. Regelmäßige Überprüfung

- Die Gesetzeslage in der Cannabis-Branche kann sich schnell ändern. Überprüfe deine Inhalte regelmäßig auf Aktualität.
- Nutze Alerts (z. B. Google Alerts), um über Änderungen informiert zu werden.

3. Rechtsberatung

- Ziehe einen spezialisierten Anwalt hinzu, um deine Inhalte und Geschäftspraktiken abzusichern.
- Lasse rechtliche Hinweise und AGB professionell erstellen.

4. Transparenz

- Kläre deine Nutzer über alle rechtlichen Aspekte deiner Produkte auf, z. B. bei Fragen zur THC-Konzentration oder Versandbeschränkungen.
-

Zusammenfassung

Die rechtlichen Herausforderungen in der Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche sind komplex, aber beherrschbar. Indem du deine Website und Inhalte an die geltenden Gesetze anpasst und transparent über wichtige Punkte informierst, kannst du rechtliche Risiken minimieren und gleichzeitig Vertrauen bei Suchmaschinen und Nutzern aufbauen. Kombiniert mit einer starken SEO-Strategie kannst du so langfristig erfolgreich in dieser stark regulierten Nische agieren.

8. Lokale SEO für Hanfshops und Cannabis-Projekte

Lokale SEO (Search Engine Optimization) ist entscheidend, wenn du physische Hanfshops, Cannabis-Clubs, Apotheken mit medizinischem Cannabis oder andere lokal ausgerichtete Dienstleistungen betreibst. Diese Strategie hilft dir, bei Suchanfragen mit lokalem Bezug (z. B. „CBD Shop Berlin“) in den Suchergebnissen von Suchmaschinen wie Google prominent sichtbar zu werden. In der Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche ist lokale SEO besonders wichtig, da viele Nutzer gezielt nach Anbietern in ihrer Nähe suchen.

Warum ist lokale SEO wichtig für Hanf- und Cannabis-Projekte?

1. **Zielgerichteter Traffic:** Potenzielle Kunden, die lokal nach Cannabis- oder CBD-Produkten suchen, sind oft bereit zu kaufen. Lokale SEO hilft dir, genau diese Kunden zu erreichen.
 2. **Wettbewerbsvorteil:** Lokale Märkte haben oft weniger Konkurrenz als nationale oder internationale Märkte. Mit gezielten lokalen SEO-Maßnahmen kannst du dich von Mitbewerbern abheben.
 3. **Mobile Suchen:** Viele lokale Suchanfragen erfolgen über mobile Geräte. Nutzer suchen oft nach „in meiner Nähe“ oder spezifischen Städten und erwarten relevante Ergebnisse.
 4. **Reputation stärken:** Durch lokale SEO baust du Vertrauen in deiner Community auf, was sich positiv auf deine Marke auswirkt.
-

Schritte zu einer erfolgreichen lokalen SEO-Strategie

1. Google My Business optimieren

Google My Business (GMB) ist das Herzstück jeder lokalen SEO-Strategie. Ein optimiertes GMB-Profil sorgt dafür, dass dein Hanfshop oder Cannabis-Projekt in den lokalen Suchergebnissen und auf Google Maps sichtbar wird.

Schritte zur Optimierung:

- **Vollständiges Profil erstellen:**
 - Name, Adresse, Telefonnummer (NAP) – achte darauf, dass diese Angaben auf deiner Website und anderen Plattformen einheitlich sind.
 - Kategorie: Wähle die passende Kategorie, z. B. „CBD-Shop“ oder „Apotheke“.
- **Öffnungszeiten eintragen:**
 - Halte die Öffnungszeiten aktuell, einschließlich besonderer Tage (z. B. Feiertage).
- **Bilder hinzufügen:**
 - Lade hochwertige Bilder deines Shops, deiner Produkte und deines Teams hoch.
- **Leistungen beschreiben:**
 - Liste deine wichtigsten Produkte und Dienstleistungen, z. B. „CBD-Öl“, „medizinisches Cannabis“, „Hanf-Lebensmittel“.
- **Beiträge erstellen:**
 - Nutze GMB-Beiträge, um auf Angebote, Events oder neue Produkte hinzuweisen.

Vorteile:

- Deine Einrichtung erscheint in der „Local Pack“-Ansicht (den Top-3-Einträgen) auf Google.

- Du wirst bei Google Maps prominent angezeigt.
-

2. Lokale Keywords verwenden

Die Auswahl und Integration lokaler Keywords ist entscheidend, um in den Suchergebnissen gut zu ranken.

Beispiele für lokale Keywords:

- „CBD Shop München“
- „Hanfprodukte in meiner Nähe“
- „Cannabis Apotheke Hamburg“
- „Hanf-Laden Berlin“

Keyword-Tipps:

- Kombiniere generische Keywords mit Ortsangaben: „CBD Öl kaufen Stuttgart“.
 - Nutze Tools wie den **Google Keyword Planner** oder **Ubersuggest**, um lokale Suchbegriffe zu finden.
 - Integriere diese Keywords in Title-Tags, Meta-Beschreibungen, Überschriften und Textinhalte.
-

3. Standortseiten erstellen

Wenn dein Projekt mehrere Standorte hat, erstelle individuelle Seiten für jeden Standort. Das hilft Suchmaschinen, die Relevanz für die jeweilige Region zu erkennen.

Best Practices für Standortseiten:

- **Einzigartige Inhalte:**
 - Jede Seite sollte eigene Texte, Bilder und Informationen enthalten.
 - Beispiel: „CBD Shop in Frankfurt – Hochwertige CBD-Produkte vor Ort kaufen.“
 - **Lokale Informationen einfügen:**
 - Adresse, Telefonnummer, Öffnungszeiten.
 - Hinweise auf lokale Events oder Besonderheiten.
 - **Kundenbewertungen anzeigen:**
 - Integriere Rezensionen für den jeweiligen Standort.
-

4. Kundenbewertungen fördern

Positive Bewertungen sind ein entscheidender Faktor für lokale SEO und das Vertrauen potenzieller Kunden.

Wie du Bewertungen sammelst:

- **Bitten um Feedback:**
 - Frage zufriedene Kunden direkt nach einer Bewertung auf Google, Yelp oder anderen Plattformen.
- **Automatisierung:**

- Sende nach einem Kauf eine E-Mail mit der Bitte um eine Bewertung.
- **Anreize bieten:**
 - Kleine Rabatte oder Gewinnspiele für Kunden, die eine Bewertung hinterlassen (ohne sie zu beeinflussen).

Plattformen für Bewertungen:

- Google My Business.
 - Yelp.
 - Spezialisierte Plattformen wie Leafly (für medizinisches Cannabis) oder Trustpilot.
-

5. Lokale Backlinks aufbauen

Backlinks von lokalen Websites stärken deine Glaubwürdigkeit und helfen Suchmaschinen, die Relevanz deines Projekts für die Region zu erkennen.

Quellen für lokale Backlinks:

- **Branchenverzeichnisse:**
 - Trage dich in lokale Verzeichnisse ein, z. B. Gelbe Seiten oder spezielle Cannabis-Verzeichnisse wie Leafly.
 - **Lokale Blogs und Magazine:**
 - Arbeite mit lokalen Bloggern oder Medien zusammen, die über dich berichten können.
 - **Partnerschaften mit lokalen Unternehmen:**
 - Veranstalte gemeinsame Events oder Aktionen, die zu Verlinkungen führen.
 - **Sponsoring:**
 - Unterstütze lokale Events oder Vereine und sichere dir eine Verlinkung auf deren Website.
-

6. Strukturierte Daten verwenden

Strukturierte Daten helfen Suchmaschinen, wichtige Informationen zu deinem Geschäft zu verstehen und prominent in den Suchergebnissen anzuzeigen.

Wichtige strukturierte Daten für lokale SEO:

- **Business Schema:**
 - Nutze strukturierte Daten, um Informationen wie Adresse, Öffnungszeiten und Telefonnummer zu übermitteln.
- **Rezensionen:**
 - Implementiere Bewertungs-Schema, damit Sternbewertungen in den Suchergebnissen erscheinen.
- **Produktdaten:**
 - Zeige Preise, Verfügbarkeit und Produktdetails direkt in den Suchergebnissen.

Tools wie das Google Structured Data Testing Tool helfen bei der Implementierung und Prüfung.

7. Lokale Inhalte erstellen

Erstelle Inhalte, die speziell auf dein lokales Publikum zugeschnitten sind.

Beispiele für lokale Inhalte:

- **Blogartikel:**
 - „Die besten Hanfshops in Köln: Unsere Empfehlungen“
 - „Cannabis-Events in deiner Nähe“
- **Eventseiten:**
 - „CBD-Infotag in unserem Hamburger Shop“
- **FAQs:**
 - „Wo kann man in München legal CBD kaufen?“

Tipp: Erwähne lokale Sehenswürdigkeiten oder Ereignisse, um den lokalen Bezug zu stärken.

8. Mobile Optimierung

Da viele lokale Suchanfragen mobil erfolgen, ist eine mobilefreundliche Website unerlässlich.

Checkliste:

- Responsives Design.
 - Schnelle Ladezeiten.
 - Touch-freundliche Navigation.
 - Einfache Kontaktmöglichkeiten (z. B. klickbare Telefonnummern).
-

9. Lokale Social-Media-Aktivität

Social Media ist eine hervorragende Ergänzung zu lokalen SEO-Maßnahmen.

Tipps:

- Poste regelmäßig Updates zu lokalen Events, neuen Produkten oder Aktionen.
 - Nutze lokale Hashtags, z. B. #CBDShopBerlin oder #HanfprodukteHamburg.
 - Interagiere mit lokalen Nutzern und Communitys.
-

10. Erfolgsmessung und Optimierung

Um den Erfolg deiner lokalen SEO-Strategie zu messen, solltest du regelmäßig die folgenden Daten analysieren:

Wichtige Kennzahlen (KPIs):

- **Sichtbarkeit in lokalen Suchergebnissen:**
 - Nutze Tools wie Google Search Console oder BrightLocal, um deine Positionen zu überwachen.
- **Traffic-Quellen:**
 - Prüfe in Google Analytics, wie viele Besucher über lokale Suchanfragen kommen.
- **Kundenbewertungen:**

- Beobachte, ob sich die Anzahl und Qualität der Bewertungen verbessert.
 - **Conversion-Rate:**
 - Analysiere, wie viele Besucher zu Kunden werden.
-

Zusammenfassung

Lokale SEO ist für Hanfshops, Cannabis-Clubs und ähnliche Projekte unverzichtbar, um in einem spezifischen geografischen Markt erfolgreich zu sein. Mit Maßnahmen wie einem optimierten Google My Business-Profil, lokalen Keywords, Bewertungen und gezielten Inhalten kannst du die Sichtbarkeit deiner Marke in lokalen Suchanfragen maximieren und Kunden effektiv ansprechen. Kombiniert mit einer guten mobilen Optimierung und regelmäßiger Erfolgskontrolle legst du den Grundstein für langfristigen Erfolg in deiner Region.

9. Performance messen und optimieren

Das Messen und Optimieren der Performance deiner Cannabis-, Hanf- oder CBD-Website ist entscheidend, um die Effektivität deiner SEO-Strategie zu bewerten und kontinuierlich zu verbessern. Eine regelmäßige Analyse der Website-Performance hilft dir, Stärken zu erkennen, Schwachstellen zu beheben und sicherzustellen, dass deine SEO-Maßnahmen die gewünschten Ergebnisse liefern. In einer hart umkämpften Branche wie Cannabis ist dies besonders wichtig, da selbst kleine Optimierungen große Auswirkungen auf das Ranking und die Nutzererfahrung haben können.

Warum ist Performance-Messung so wichtig?

1. **Effektivität sicherstellen:** Ohne die Überwachung von KPIs (Key Performance Indicators) kannst du nicht beurteilen, ob deine SEO-Strategien erfolgreich sind.
 2. **Wettbewerbsfähig bleiben:** In der dynamischen Cannabis-Branche ändert sich der Markt ständig. Performance-Messung hilft dir, flexibel auf neue Trends und Konkurrenzbewegungen zu reagieren.
 3. **Nutzererfahrung verbessern:** Die Optimierung von Ladezeiten, Inhalten und Navigation sorgt für eine bessere User Experience (UX), was sich positiv auf dein Ranking auswirkt.
 4. **ROI maximieren:** Indem du herausfindest, welche Maßnahmen den größten Einfluss auf den Erfolg haben, kannst du dein Budget und deine Ressourcen effektiver einsetzen.
-

Schritte zur Performance-Messung und Optimierung

1. Wichtige KPIs definieren

Um den Erfolg deiner Website zu bewerten, musst du die richtigen Kennzahlen (KPIs) festlegen. Diese sollten auf deine Ziele abgestimmt sein.

Wichtige KPIs für SEO in der Cannabis-Branche:

- **Organischer Traffic:** Wie viele Besucher kommen über Suchmaschinen auf deine Website?
 - **Keyword-Rankings:** Für welche Keywords rankt deine Website, und wie entwickeln sich die Positionen?
 - **Bounce-Rate:** Wie viele Nutzer verlassen deine Seite, ohne eine Interaktion durchzuführen?
 - **Verweildauer:** Wie lange bleiben Besucher auf deiner Seite? Eine längere Verweildauer deutet auf relevanten und ansprechenden Content hin.
 - **Conversion-Rate:** Wie viele Besucher führen die gewünschte Aktion aus (z. B. Kauf, Kontaktaufnahme, Newsletter-Anmeldung)?
 - **Backlinks:** Wie viele und welche Qualität haben die externen Links, die auf deine Website verweisen?
 - **Seitenladezeit:** Wie schnell lädt deine Website? Langsame Seiten führen oft zu hohen Absprungraten.
-

2. Tools zur Performance-Messung nutzen

Es gibt zahlreiche Tools, die dir bei der Überwachung und Analyse deiner Website-Performance helfen.

Essenzielle Tools:

1. Google Analytics:

- Verfolge den Traffic, die Nutzerquellen, das Verhalten der Besucher und Conversions.
- Beispiel: Wie viele Besucher kommen über das Keyword „CBD Öl kaufen“?

2. Google Search Console:

- Prüfe Suchanfragen, Klicks, Impressionen und die durchschnittliche Position deiner Keywords.
- Identifiziere Indexierungsprobleme oder Crawling-Fehler.

3. Ahrefs / SEMrush:

- Analysiere Backlinks, Keyword-Rankings und die SEO-Performance deiner Wettbewerber.

4. PageSpeed Insights:

- Überprüfe die Ladegeschwindigkeit deiner Website und erhalte Vorschläge zur Optimierung.

5. Hotjar:

- Analysiere das Nutzerverhalten mit Heatmaps und Session-Recordings.
- Beispiel: Welche Teile deiner Seite erhalten die meiste Aufmerksamkeit?

6. Screaming Frog:

- Scanne deine Website auf technische Fehler, wie defekte Links, fehlende Metadaten oder doppelte Inhalte.

3. Ladegeschwindigkeit optimieren

Die Ladezeit deiner Website hat direkten Einfluss auf die Nutzererfahrung und das Ranking. Langsame Seiten führen oft zu hohen Absprungraten.

Tipps zur Optimierung:

- **Bilder komprimieren:** Verwende Tools wie TinyPNG, um die Dateigröße zu reduzieren.
- **Cache aktivieren:** Ermögliche es Browsern, Inhalte zwischenspeichern.
- **CDN verwenden:** Mit einem Content Delivery Network werden Inhalte weltweit schneller bereitgestellt.
- **JavaScript und CSS minimieren:** Entferne unnötigen Code, um die Ladezeit zu verkürzen.

Zielwerte:

- Ladezeit unter **2 Sekunden**.
 - Largest Contentful Paint (LCP): Unter **2,5 Sekunden**.
-

4. Keyword-Rankings überwachen

Die Position deiner Website in den Suchergebnissen für relevante Keywords ist ein zentraler Erfolgsfaktor.

Vorgehen:

- **Ranking-Überwachung:** Nutze Tools wie Ahrefs oder SEMrush, um die Entwicklung deiner Keyword-Positionen zu verfolgen.
 - **Wettbewerbsanalyse:** Vergleiche deine Rankings mit denen deiner Konkurrenten.
 - **Keyword-Optimierung:** Aktualisiere Inhalte regelmäßig, um sie auf aktuelle Trends oder neue Keywords anzupassen.
-

5. Content analysieren und verbessern

Die Qualität deines Contents beeinflusst direkt, wie lange Besucher auf deiner Seite bleiben und wie wahrscheinlich es ist, dass sie konvertieren.

Tipps:

- **Analyse der Verweildauer:** Identifiziere Seiten mit niedriger Verweildauer und verbessere deren Inhalte.
 - **Content-Gaps schließen:** Finde Themen, die deine Zielgruppe interessieren, aber noch nicht auf deiner Seite behandelt werden.
 - **Content aktualisieren:** Überarbeite ältere Inhalte mit aktuellen Informationen, neuen Keywords oder besseren Bildern.
-

6. Crawling- und Indexierungsprobleme beheben

Suchmaschinen können deine Website nur dann bewerten, wenn alle relevanten Inhalte korrekt gecrawlt und indexiert werden können.

Fehlerquellen und Lösungen:

- **Defekte Links:** Überprüfe und repariere interne und externe Links, die auf nicht existierende Seiten führen.
 - **Canonical-Tags nutzen:** Vermeide Duplicate Content, indem du auf die Hauptversion einer Seite verweist.
 - **XML-Sitemap einreichen:** Reiche eine aktuelle Sitemap in der Google Search Console ein, um die Indexierung zu erleichtern.
-

7. Conversion-Rate optimieren

Ein hoher Traffic bringt dir nichts, wenn Besucher nicht konvertieren. Optimierte deine Website, um die Conversion-Rate zu steigern.

Maßnahmen:

- **Call-to-Actions (CTAs):** Setze auffällige CTAs ein, z. B. „Jetzt CBD Öl bestellen“.

- **Landingpages:** Erstelle spezifische Landingpages für einzelne Produkte oder Dienstleistungen.
 - **Vertrauen aufbauen:** Zeige Bewertungen, Zertifikate und Sicherheitsmerkmale (z. B. SSL).
-

8. Nutzerverhalten analysieren

Das Verhalten deiner Nutzer liefert wertvolle Hinweise darauf, welche Inhalte und Funktionen gut funktionieren und wo Optimierungsbedarf besteht.

Wichtige Daten:

- **Absprungrate:** Eine hohe Absprungrate deutet darauf hin, dass Nutzer nicht finden, was sie suchen.
 - **Klickpfade:** Analysiere, welche Seiten Nutzer am häufigsten aufrufen und wo sie abspringen.
 - **Heatmaps:** Identifiziere, welche Bereiche deiner Website die meiste Aufmerksamkeit erhalten.
-

9. Backlink-Profil überprüfen

Backlinks sind ein zentraler Faktor für Off-Page-SEO und beeinflussen das Ranking deiner Website.

Wichtige Punkte:

- **Qualität der Backlinks:** Fokussiere dich auf Links von relevanten und autoritativen Websites.
 - **Schädliche Links entfernen:** Nutze Tools wie die Google Disavow-Funktion, um minderwertige oder schädliche Links zu entfernen.
 - **Neue Backlink-Möglichkeiten finden:** Analysiere die Backlink-Profile deiner Wettbewerber und identifiziere potenzielle Partner.
-

10. Regelmäßige Erfolgskontrolle

SEO ist ein langfristiger Prozess. Überprüfe daher regelmäßig die Ergebnisse deiner Maßnahmen und passe deine Strategie an.

Empfohlene Intervalle:

- **Wöchentlich:** Keyword-Rankings und Traffic überwachen.
 - **Monatlich:** Detaillierte Berichte zu Conversions, Backlinks und Content-Performance erstellen.
 - **Vierteljährlich:** SEO-Strategie überprüfen und anpassen.
-

Zusammenfassung

Die Performance-Messung und Optimierung ist ein fortlaufender Prozess, der den Erfolg deiner Cannabis-, Hanf- oder CBD-Website langfristig sicherstellt. Durch die Analyse von KPIs, die Optimierung technischer Aspekte und die Anpassung von Inhalten kannst du deine Sichtbarkeit in den Suchmaschinen steigern, die Nutzererfahrung verbessern und letztlich mehr Conversions erzielen. Mit den richtigen Tools und einem strukturierten Ansatz behältst du stets den Überblick und kannst flexibel auf Veränderungen reagieren.

10. SEO-Trends und Besonderheiten für die Cannabis-Branche

Die SEO-Welt verändert sich ständig, und auch die Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche ist von diesen Entwicklungen betroffen. Um in den Suchergebnissen wettbewerbsfähig zu bleiben und sich in einer dynamischen, stark regulierten Nische zu behaupten, ist es entscheidend, die neuesten SEO-Trends zu kennen und diese strategisch umzusetzen. Hier erfährst du, welche Trends und Besonderheiten für die Cannabis-Branche relevant sind und wie du sie optimal nutzen kannst.

Warum sind SEO-Trends in der Cannabis-Branche so wichtig?

1. **Gesetzliche Dynamik:** In vielen Ländern ändert sich die Gesetzgebung rund um Cannabis und CBD regelmäßig. SEO muss flexibel bleiben, um auf neue Rahmenbedingungen zu reagieren.
 2. **Wachsende Konkurrenz:** Immer mehr Unternehmen drängen in den Markt. Neue SEO-Trends bieten die Möglichkeit, sich von der Masse abzuheben.
 3. **Technologische Fortschritte:** Suchmaschinen wie Google werden durch KI und Machine Learning immer intelligenter. Wer die neuen Technologien nutzt, hat einen entscheidenden Vorteil.
 4. **Sich wandelnde Nutzergewohnheiten:** Die Art, wie Menschen nach Informationen suchen, verändert sich durch Sprachassistenten, mobile Endgeräte und neue Plattformen.
-

Wichtige SEO-Trends für die Cannabis-Branche

1. Voice Search optimieren

Die Nutzung von Sprachassistenten wie Alexa, Siri und Google Assistant nimmt rasant zu. Nutzer stellen oft direkte, gesprochene Fragen, was die Art und Weise, wie Inhalte optimiert werden, verändert.

Was bedeutet das für Cannabis-Websites?

- **Long-Tail-Keywords:** Menschen suchen eher mit ganzen Sätzen wie „Wo finde ich einen CBD Shop in meiner Nähe?“ statt mit kurzen Begriffen wie „CBD Shop“.
- **Fragebasierte Inhalte:** Erstelle Inhalte, die Antworten auf häufige Fragen geben, z. B. in FAQ-Formaten oder als Blogartikel.
- **Featured Snippets:** Optimierte Inhalte so, dass sie in den „Position Zero“-Ergebnissen von Google angezeigt werden. Beispiel: „Was ist der Unterschied zwischen CBD und THC?“

Tipp: Nutze Tools wie AnswerThePublic, um häufig gestellte Fragen zu identifizieren.

2. Mobile-First-Indexierung

Google bewertet Websites mittlerweile primär basierend auf ihrer mobilen Version. Da viele Suchanfragen, insbesondere lokale, über mobile Geräte erfolgen, ist eine optimierte mobile Website unerlässlich.

Mobile-Optimierungstipps:

- **Responsives Design:** Deine Website sollte sich automatisch an verschiedene Bildschirmgrößen anpassen.
- **Schnelle Ladezeiten:** Mobile Nutzer erwarten, dass Seiten in weniger als 2 Sekunden laden.
- **Einfaches Layout:** Navigation, Buttons und Links sollten für mobile Geräte optimiert sein.

Cannabis-spezifische Besonderheiten:

- Nutzer suchen häufig lokal, z. B. „Cannabis Apotheke in meiner Nähe“. Deine mobile Website sollte diese Intention unterstützen.
-

3. E-A-T: Expertise, Autorität und Vertrauenswürdigkeit

Google legt großen Wert auf Inhalte, die Expertise, Autorität und Vertrauenswürdigkeit (E-A-T) ausstrahlen. In der Cannabis-Branche, wo viele Informationen medizinisch oder rechtlich sensibel sind, ist dies besonders wichtig.

Wie stärkst du E-A-T auf deiner Website?

- **Autorität zeigen:**
 - Stelle sicher, dass deine Inhalte von Experten geschrieben oder überprüft werden (z. B. Ärzte, Apotheker).
 - Füge Autorenprofile hinzu, die die Qualifikationen der Autoren hervorheben.
 - **Vertrauenswürdigkeit erhöhen:**
 - Zeige Zertifikate und Labortests deiner Produkte.
 - Integriere Kundenbewertungen und Erfahrungsberichte.
 - **Quellen angeben:**
 - Verlinke auf seriöse Studien und offizielle Websites, z. B. medizinische Journale.
-

4. Local SEO wird immer wichtiger

Wie bereits in Punkt 8 beschrieben, spielt Local SEO eine entscheidende Rolle für physische Cannabis-Shops, Apotheken oder Clubs. Lokale Suchanfragen wie „CBD Shop in meiner Nähe“ oder „Cannabis Apotheke Berlin“ nehmen weiter zu.

Trends in der lokalen Suche:

- **Google My Business Updates:** Google erweitert regelmäßig die Funktionen für GMB. Halte dein Profil aktuell und nutze neue Features wie GMB-Posts oder Produktlisten.
 - **Hyperlokale Inhalte:** Erstelle Inhalte, die speziell auf einzelne Stadtteile oder Regionen abzielen.
 - **Kundenerwartungen anpassen:** Nutzer erwarten Echtzeit-Informationen, z. B. Öffnungszeiten, Verfügbarkeit von Produkten oder Events.
-

5. Video-Content dominiert

Videos werden immer wichtiger, sowohl für SEO als auch für das Engagement der Nutzer. Plattformen wie YouTube gehören zu den größten Suchmaschinen und bieten enorme Chancen für Cannabis-Projekte.

Wie nutzt du Videos effektiv?

- **Erklärvideos:** Zeige z. B., wie CBD Öl angewendet wird oder wie Hanfprodukte hergestellt werden.
 - **Produkttests:** Stelle deine Produkte in kurzen, authentischen Videos vor.
 - **SEO-Tipps für Videos:**
 - Optimierte Videotitel, Beschreibungen und Tags mit relevanten Keywords.
 - Füge Transkripte hinzu, um Suchmaschinen zusätzliche Inhalte zu bieten.
 - Teile Videos auf sozialen Plattformen, um Reichweite und Backlinks zu generieren.
-

6. KI und Automatisierung

Künstliche Intelligenz (KI) spielt eine immer größere Rolle in der SEO. Von der Content-Erstellung bis hin zur Analyse von Nutzerverhalten bieten KI-Tools zahlreiche Vorteile.

Anwendungsbereiche für Cannabis-Websites:

- **Content-Erstellung:** Nutze KI-Tools wie ChatGPT, um Ideen zu generieren oder Entwürfe für Blogartikel zu erstellen.
 - **Personalisierung:** Setze KI ein, um Inhalte an die individuellen Bedürfnisse deiner Nutzer anzupassen, z. B. personalisierte Produktempfehlungen.
 - **Datenanalyse:** KI-Tools wie SEMrush oder Ahrefs nutzen maschinelles Lernen, um komplexe Daten einfacher zu interpretieren.
-

7. Nachhaltigkeit und Ethik als SEO-Trend

Nachhaltigkeit wird für viele Nutzer immer wichtiger. Für Cannabis- und Hanfprojekte, die oft mit Nachhaltigkeit in Verbindung gebracht werden, ist dies eine große Chance.

Wie nutzt du diesen Trend?

- **Nachhaltigen Anbau hervorheben:** Erkläre, wie deine Produkte umweltfreundlich hergestellt werden.
 - **Green Content:** Schreibe über Themen wie „Wie Hanf Plastik ersetzt“ oder „Hanf als nachhaltiger Rohstoff“.
 - **Zertifikate und Siegel:** Zeige Umweltzertifikate oder Fair-Trade-Siegel auf deiner Website.
-

8. Rich Snippets und strukturierte Daten

Rich Snippets sind erweiterte Suchergebnisse, die zusätzliche Informationen wie Bewertungen, Preise oder Produktverfügbarkeit enthalten. Sie steigern die Klickrate und heben deine Inhalte in den Suchergebnissen hervor.

Beispiele für Rich Snippets in der Cannabis-Branche:

- **Produkte:** Preise, Verfügbarkeit und Bewertungen von CBD-Ölen.
- **Rezepte:** Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Hanfgerichte.
- **FAQs:** Antworten auf häufige Fragen wie „Ist CBD legal in Deutschland?“

Wie implementierst du strukturierte Daten?

- Nutze Tools wie den **Schema Markup Generator**, um die richtigen strukturierten Daten zu erstellen.
 - Überprüfe deine strukturierten Daten mit dem **Google Structured Data Testing Tool**.
-

9. Content-Erlebnis statt nur Keywords

Suchmaschinen werden zunehmend besser darin, Inhalte im Gesamtkontext zu verstehen. Statt nur Keywords zu optimieren, sollte der Fokus darauf liegen, ein ganzheitliches Content-Erlebnis zu schaffen.

Strategien:

- **Themencenter erstellen:** Verknüpfe verwandte Inhalte miteinander, z. B. ein Hauptthema „CBD Öl“ mit Unterthemen wie „CBD Dosierung“ und „CBD Anwendung bei Stress“.
 - **Multimediale Inhalte:** Kombiniere Texte mit Bildern, Videos und interaktiven Elementen.
 - **Nutzerintention treffen:** Stelle sicher, dass deine Inhalte die Frage oder das Problem des Nutzers vollständig lösen.
-

10. Datenschutz und rechtliche Konformität

Mit zunehmenden Datenschutzvorschriften wie der DSGVO wird die Einhaltung von rechtlichen Anforderungen immer wichtiger.

SEO-Aspekte:

- **SSL-Verschlüsselung:** Deine Website sollte sicher über HTTPS laufen.
 - **Cookie-Hinweise:** Implementiere transparente Cookie-Banner.
 - **Datenschutzerklärung:** Erstelle eine DSGVO-konforme Erklärung.
-

Zusammenfassung

Die SEO-Trends für die Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche sind vielfältig und bieten zahlreiche Chancen, sich in einer dynamischen und wettbewerbsintensiven Nische zu behaupten. Durch die Optimierung für Voice Search, die Nutzung von Videos, den Einsatz von KI und den Fokus auf Nachhaltigkeit kannst du nicht nur bessere Rankings erzielen, sondern auch das Vertrauen und die Zufriedenheit deiner Zielgruppe steigern. Indem du die neuesten Technologien und Strategien einsetzt, sicherst du dir langfristig einen Wettbewerbsvorteil.

Die Bedeutung von .de-Domains für SEO in der Cannabis-Branche

Die Wahl der richtigen Domain ist ein essenzieller Bestandteil einer erfolgreichen SEO-Strategie. In Deutschland sind **.de-Domains** nach wie vor die beliebteste und vertrauenswürdigste Domain-Endung, insbesondere für lokale und nationale Märkte. Für Cannabis-, Hanf- und CBD-Projekte, die in diesem Markt tätig sind, bieten .de-Domains zahlreiche Vorteile, sowohl in Bezug auf die Suchmaschinenoptimierung als auch auf die Nutzerwahrnehmung.

Warum sind .de-Domains für SEO so wichtig?

1. Lokale Relevanz für Suchmaschinen

- Suchmaschinen wie Google berücksichtigen die geografische Relevanz von Websites bei der Bewertung und Platzierung in den Suchergebnissen. Eine **.de-Domain signalisiert Google, dass die Website speziell auf den deutschen Markt ausgerichtet ist.**
- Besonders bei lokal ausgerichteten Cannabis-Projekten, wie Hanfshops oder CBD-Anbietern, hilft eine .de-Domain dabei, für Suchanfragen aus Deutschland besser zu ranken.
- Beispiel: Eine Suchanfrage wie „CBD Öl kaufen Berlin“ wird bevorzugt mit Websites mit .de-Endung bedient, wenn der Nutzer in Deutschland sucht.

2. Vertrauenswürdigkeit für Nutzer

- In Deutschland wird die **.de-Endung mit Seriosität, Professionalität und Verlässlichkeit** assoziiert. Nutzer sind eher bereit, auf eine .de-Domain zu klicken und von dort Produkte zu kaufen.
- Besonders in der Cannabis-Branche, wo Skepsis und Unsicherheiten bezüglich Legalität und Qualität der Produkte häufig sind, ist eine vertrauenswürdige Domain ein großer Vorteil.

3. Starke lokale Markenbildung

- Eine .de-Domain hilft dabei, eine Marke als lokal verankert und zugänglich zu positionieren. Das ist wichtig, wenn du Produkte oder Dienstleistungen speziell für den deutschen Markt anbietest.
 - Beispiel: Eine Marke wie „HanfShop.de“ bleibt nicht nur besser im Gedächtnis, sondern signalisiert auch, dass der Fokus auf Deutschland liegt.
-

Vorteile von .de-Domains für die SEO-Performance

1. Besseres Ranking für lokale Suchanfragen

- **Geotargeting durch Google:** Google interpretiert .de-Domains als speziell für Deutschland ausgerichtet, was bei Suchanfragen aus Deutschland zu besseren Rankings führt.
- **Stärkerer Fokus auf den Markt:** Eine generische Top-Level-Domain (TLD) wie .com, .net oder .org könnte weniger Relevanz für deutsche Nutzer haben.

2. Vertrauen durch klare Zugehörigkeit

- **Verlässlichkeit und Sicherheit:** Nutzer verbinden .de-Domains mit deutschen rechtlichen Standards, die in der Cannabis-Branche besonders wichtig sind (z. B. Einhaltung der THC-Grenzwerte, Produktsicherheit, Datenschutz).
- **Höhere Klickrate (CTR):** In den Suchergebnissen klicken deutsche Nutzer eher auf .de-Domains als auf andere TLDs.

3. Lokale Backlink-Strategien

- Deutsche Partner-Websites und Blogs sind eher bereit, auf eine .de-Domain zu verlinken, da sie ihre Inhalte ebenfalls als lokal relevant präsentieren möchten. Diese lokalen Backlinks stärken wiederum deine SEO-Performance.

4. Optimale Markenpositionierung

- **Kurze und prägnante Domains:** Eine kurze .de-Domain mit relevanten Keywords wie „CBDShop.de“ oder „Hanfprodukte.de“ ist nicht nur besser merkbar, sondern bietet auch Keyword-Relevanz für SEO.
 - **Starke Keyword-Domains:** Wenn das Keyword direkt in der Domain enthalten ist, wirkt sich dies positiv auf das Ranking aus, z. B. „Hanföl.de“ für das Keyword „Hanföl kaufen“.
-

Herausforderungen und Lösungen bei .de-Domains

1. Verfügbarkeit

- Viele generische Keywords sind für .de-Domains bereits vergeben. In der Cannabis-Branche kann es daher schwierig sein, eine passende Domain zu finden.
- **Lösung:**
 - Kombiniere Keywords mit geografischen Bezügen, z. B. „CBDShop-Berlin.de“.
 - Nutze kreative Kombinationen oder Präfixe wie „MeinCBD.de“ oder „Hanfprofi.de“.

2. Internationaler Markt

- Eine .de-Domain ist ideal für den deutschen Markt, aber weniger geeignet, wenn du international expandieren möchtest.
- **Lösung:**
 - Nutze separate Domains für internationale Märkte, z. B. .com für den globalen Markt oder .at für Österreich.
 - Alternativ kannst du Subdomains oder Unterverzeichnisse verwenden, z. B. „deineSeite.com/de“ für den deutschen Markt.

3. Wettbewerbsdruck

- In der Cannabis-Branche gibt es bereits viele etablierte .de-Domains. Sich gegen diese zu behaupten, erfordert eine solide SEO-Strategie.
- **Lösung:**
 - Setze auf Nischen-Keywords und Long-Tail-Keywords, um weniger umkämpfte Suchanfragen zu bedienen.
 - Stärke deine Marke durch hochwertigen Content und lokale SEO-Maßnahmen.

SEO-Tipps für den Umgang mit .de-Domains

1. Domain mit Keywords verknüpfen:

- Wähle eine Domain, die dein Haupt-Keyword enthält, z. B. „CBDShop.de“. Dies verbessert die Relevanz deiner Website für Suchmaschinen.

2. Regionale Verknüpfung herstellen:

- Kombiniere deinen Markennamen oder Keywords mit einem geografischen Bezug, z. B. „CBD-München.de“, um lokale Suchanfragen gezielt anzusprechen.

3. Saubere URL-Struktur aufbauen:

- Eine klare und logische URL-Struktur sorgt dafür, dass Suchmaschinen deine Inhalte besser crawlen können. Beispiel: CBDShop.de/produkte/cbd-oel.

4. DNS und Hosting in Deutschland:

- Nutze einen Hosting-Provider mit Serverstandort in Deutschland. Das verbessert die Ladezeiten für deutsche Nutzer und wird von Google als positives Signal gewertet.

5. Rechtskonformität beachten:

- Für .de-Domains gelten strenge rechtliche Vorgaben, z. B. in Bezug auf Impressumspflicht und Datenschutz (DSGVO). Diese müssen strikt eingehalten werden, um Abmahnungen zu vermeiden.
-

Beispiele für erfolgreiche .de-Domain-Strategien in der Cannabis-Branche

1. Markenfokussierte Domains:

- Beispiel: „HanfShop.de“
- Vorteil: Die Domain ist einfach zu merken und spiegelt die Spezialisierung wider.

2. Keyword-basierte Domains:

- Beispiel: „CBDÖl.de“ oder „Hanfprodukte.de“
- Vorteil: Solche Domains haben von Natur aus eine hohe SEO-Relevanz, da sie das Haupt-Keyword enthalten.

3. Lokale Domains:

- Beispiel: „CBDBerlin.de“ oder „HanfShop-München.de“
 - Vorteil: Diese Domains sind ideal für lokale SEO und sprechen gezielt Nutzer in der jeweiligen Region an.
-

Zusammenfassung: Warum .de-Domains unverzichtbar sind

1. Lokale SEO-Relevanz:

- .de-Domains sind für den deutschen Markt optimiert und ranken besser bei lokalen Suchanfragen.

2. Vertrauenswürdigkeit:

- Deutsche Nutzer assoziieren .de-Domains mit Seriosität und Zuverlässigkeit.

3. Starke Markenbildung:

- .de-Domains helfen dabei, eine lokale Marke aufzubauen und langfristig zu etablieren.

4. Höhere Klickrate:

- Nutzer klicken in den Suchergebnissen häufiger auf .de-Domains, da sie ihnen vertrauter sind.

Für Cannabis-, Hanf- und CBD-Projekte, die sich primär auf den deutschen Markt konzentrieren, sind .de-Domains ein wesentlicher Baustein für eine erfolgreiche SEO-Strategie. Sie bieten nicht nur technische Vorteile, sondern stärken auch die Glaubwürdigkeit und das Vertrauen in deine Marke.

Leitfaden: WordPress für Hanf-, Cannabis- und CBD-Projekte

WordPress ist eine der beliebtesten Plattformen für den Aufbau von Websites und bietet nahezu unbegrenzte Möglichkeiten für die Gestaltung und Verwaltung eines Hanf-, Cannabis- oder CBD-Projekts. Mit seinen flexiblen Themes, zahlreichen Plugins und SEO-Optionen eignet sich WordPress perfekt für Unternehmen, Blogs und E-Commerce-Projekte in dieser Nische. Hier ist ein umfassender Leitfaden, wie du WordPress optimal für dein Cannabis-Projekt einsetzt.

Inhaltsverzeichnis

- 1. Warum WordPress für Cannabis-Projekte?**
- 2. Planung und Vorbereitung**

3. **Die besten WordPress-Hosting-Optionen**
 4. **Die richtigen WordPress-Themes für Cannabis-Websites**
 5. **Unverzichtbare Plugins für Cannabis-Projekte**
 6. **E-Commerce-Funktionalität mit WooCommerce**
 7. **SEO-Optimierung für WordPress**
 8. **Rechtliche Aspekte und Sicherheitsmaßnahmen**
 9. **Content-Strategie für Cannabis-Websites**
 10. **Pflege und Optimierung deiner WordPress-Website**
-

1. Warum WordPress für Cannabis-Projekte?

WordPress ist ideal für Hanf-, Cannabis- und CBD-Projekte aus folgenden Gründen:

1. **Flexibilität:** Egal, ob du einen Blog, einen Shop oder eine Unternehmensseite betreiben möchtest – WordPress kann all das und mehr.
 2. **Einfache Bedienung:** Mit der intuitiven Benutzeroberfläche kannst du Inhalte erstellen, ändern und verwalten, ohne programmieren zu müssen.
 3. **Erweiterbarkeit:** Mit über 50.000 Plugins kannst du nahezu jede Funktion hinzufügen, die du benötigst (z. B. E-Commerce, SEO, Sicherheit).
 4. **SEO-freundlich:** WordPress bietet zahlreiche SEO-Optionen, um deine Inhalte für Suchmaschinen zu optimieren.
 5. **Community-Support:** Es gibt eine riesige Community, die Tutorials, Plugins und Hilfe anbietet.
-

2. Planung und Vorbereitung

Bevor du mit WordPress startest, solltest du eine klare Strategie für dein Cannabis-Projekt entwickeln.

Fragen zur Planung:

- **Zielsetzung:** Was möchtest du mit deiner Website erreichen? (z. B. Produkte verkaufen, Wissen teilen, Kunden gewinnen)
- **Zielgruppe:** Wer ist deine Zielgruppe? (z. B. Freizeitkonsumenten, medizinische Nutzer, Nachhaltigkeitsinteressierte)
- **Inhalte:** Welche Inhalte möchtest du anbieten? (z. B. Blogbeiträge, Produktseiten, FAQs)
- **Funktionen:** Benötigst du Funktionen wie einen Online-Shop, Buchungsoptionen oder Foren?

Wichtige Vorbereitungen:

- **Domain und Hosting:** Wähle eine passende Domain (z. B. .de für Deutschland) und einen zuverlässigen Hosting-Anbieter.
- **Keyword-Recherche:** Identifiziere relevante Keywords für deine Nische, um später Inhalte und SEO darauf auszurichten.
- **Design-Konzept:** Überlege, welches Design zu deiner Marke passt (modern, minimalistisch, farbenfroh).

3. Die besten WordPress-Hosting-Optionen

Ein gutes Hosting ist entscheidend für die Performance und Sicherheit deiner Website. Besonders in der Cannabis-Branche, wo du mit sensiblen Daten und rechtlichen Vorgaben arbeitest, solltest du auf Qualität setzen.

Empfohlene Hosting-Anbieter:

1. **SiteGround:** Hervorragende Performance, Sicherheit und Support.
2. **All-Inkl:** Beliebt in Deutschland, DSGVO-konform und zuverlässig.
3. **Raidboxes:** Speziell für WordPress optimiert, DSGVO-konform und einfach zu bedienen.
4. **Bluehost:** Ideal für Einsteiger, offiziell von WordPress empfohlen.

Wichtige Hosting-Funktionen:

- **SSL-Zertifikat:** Für die sichere Übertragung von Daten (wichtig für SEO und Vertrauen).
 - **Schnelle Ladezeiten:** Nutze Hosting mit SSD-Speicher und optimierter Infrastruktur.
 - **Automatische Backups:** Schütze deine Daten vor Verlust durch regelmäßige Backups.
-

4. Die richtigen WordPress-Themes für Cannabis-Websites

Ein gutes Theme legt den Grundstein für das Design und die Benutzerfreundlichkeit deiner Website.

Empfohlene Themes:

1. **Divi:**
 - Flexibles und benutzerfreundliches Drag-and-Drop-Theme.
 - Ideal für individuelle Designs ohne Programmierkenntnisse.
2. **Astra:**
 - Leichtgewichtig und SEO-freundlich.
 - Perfekt für schnelle Websites mit einfacher Bedienung.
3. **Flatsome:**
 - Ideal für WooCommerce-Shops.
 - Bietet moderne Layouts und viele Anpassungsmöglichkeiten.
4. **Hempco:**
 - Speziell für Cannabis-Projekte entwickelt.
 - Perfekt für E-Commerce-Websites.
5. **GreenGrow:**
 - Ein weiteres Theme für Hanf- und CBD-Shops mit integrierter WooCommerce-Unterstützung.

Wichtige Kriterien bei der Auswahl:

- **SEO-Optimierung:** Das Theme sollte schnell laden und sauberen Code bieten.
 - **Responsives Design:** Deine Website muss auf allen Geräten (Desktop, Tablet, Smartphone) gut aussehen.
 - **Anpassbarkeit:** Wähle ein Theme, das du einfach an dein Branding anpassen kannst.
-

5. Unverzichtbare Plugins für Cannabis-Projekte

Plugins erweitern die Funktionalität deiner WordPress-Website. Hier sind die wichtigsten Plugins für Hanf- und CBD-Projekte:

SEO-Plugins:

- **Yoast SEO:** Einfach zu bedienen, hilft bei der Optimierung von Meta-Tags, Keywords und der Sitemap.
- **Rank Math:** Bietet erweiterte Funktionen wie Keyword-Tracking und Schema-Markup.

E-Commerce:

- **WooCommerce:** Das beliebteste Plugin für Online-Shops.
- **WooCommerce PDF Invoices:** Automatische Rechnungserstellung.

Sicherheit:

- **Wordfence Security:** Bietet Schutz vor Malware und Hackerangriffen.
- **iThemes Security:** Zusätzliche Sicherheitsoptionen wie Zwei-Faktor-Authentifizierung.

Performance:

- **WP Rocket:** Optimiert die Ladezeit durch Caching und Code-Minimierung.
- **Smush:** Komprimiert Bilder ohne Qualitätsverlust.

Rechtliche Plugins:

- **Complianz:** Erstellt DSGVO-konforme Cookie-Banner.
- **WP GDPR Compliance:** Hilft bei der Umsetzung von Datenschutzanforderungen.

Social Media Integration:

- **Social Snap:** Einfaches Teilen von Inhalten auf sozialen Plattformen.
 - **Instagram Feed:** Zeigt Instagram-Posts direkt auf deiner Website an.
-

6. E-Commerce-Funktionalität mit WooCommerce

Für den Verkauf von Cannabis-, Hanf- und CBD-Produkten ist WooCommerce die beste Wahl. Es bietet alle Funktionen, die du für einen Online-Shop benötigst.

Funktionen:

- Produktverwaltung (Bilder, Beschreibung, Preis, Varianten).
- Zahlungsintegration (z. B. PayPal, Stripe, Klarna).
- Versandoptionen und Steuermanagement.
- Automatische Rechnungserstellung.

Besonderheiten für die Cannabis-Branche:

- **Produktfilter:** Nutzer können Produkte nach THC- oder CBD-Gehalt filtern.
- **Rechtliche Hinweise:** Füge rechtliche Hinweise und Altersverifikationen hinzu.

- **Zahlungsanbieter:** Wähle spezialisierte Anbieter, die Transaktionen für CBD-Produkte unterstützen (z. B. Viva Wallet, Cannapay).
-

7. SEO-Optimierung für WordPress

Eine gute SEO-Strategie ist entscheidend, um in den Suchergebnissen sichtbar zu sein. Mit WordPress hast du zahlreiche Tools und Möglichkeiten, um deine Website zu optimieren.

Wichtige Maßnahmen:

1. **Keyword-Optimierung:**
 - Verwende relevante Keywords in Titeln, Meta-Beschreibungen, Überschriften und Texten.
 2. **Technisches SEO:**
 - Stelle sicher, dass deine Website schnell lädt und mobilefreundlich ist.
 3. **Interne Verlinkung:**
 - Verlinke verwandte Inhalte, um die Navigation und SEO zu verbessern.
 4. **Sitemap und Robots.txt:**
 - Generiere eine Sitemap und stelle sicher, dass wichtige Seiten indexiert werden.
 5. **Alt-Tags für Bilder:**
 - Beschreibe Bilder mit Keywords, um die Sichtbarkeit in der Bildersuche zu erhöhen.
-

8. Rechtliche Aspekte und Sicherheitsmaßnahmen

In der Cannabis-Branche musst du besonders auf rechtliche Vorgaben und Sicherheitsmaßnahmen achten.

Wichtige rechtliche Maßnahmen:

- **Impressum und Datenschutz:** Achte darauf, dass diese Seiten DSGVO-konform sind.
- **Altersverifikation:** Implementiere eine Altersüberprüfung, falls erforderlich.
- **Gesundheitsbezogene Aussagen:** Vermeide unzulässige Versprechen, die nicht durch Studien belegt sind.

Sicherheitsmaßnahmen:

- Verwende ein SSL-Zertifikat, um Daten sicher zu übertragen.
 - Führe regelmäßige Backups durch.
 - Aktualisiere Plugins und Themes regelmäßig, um Sicherheitslücken zu schließen.
-

9. Content-Strategie für Cannabis-Websites

Content ist der Schlüssel zu einer erfolgreichen Website. Mit WordPress kannst du Inhalte einfach erstellen und verwalten.

Mögliche Inhalte:

- **Blogbeiträge:** „Die Vorteile von CBD“ oder „Hanf als nachhaltiger Rohstoff“.
- **FAQs:** Beantworte häufige Fragen zu deinen Produkten.
- **Rezepte:** Teile kreative Ideen wie „Hanfprotein-Smoothie“.
- **Anleitungen:** „Wie du die richtige CBD-Dosierung findest.“

Tipps:

- Nutze die Kategorie- und Tag-Funktion von WordPress, um Inhalte zu organisieren.
 - Veröffentliche regelmäßig, um Nutzer und Suchmaschinen zu begeistern.
-

10. Pflege und Optimierung deiner WordPress-Website

Eine WordPress-Website erfordert regelmäßige Pflege, um technisch und inhaltlich auf dem neuesten Stand zu bleiben.

Regelmäßige Aufgaben:

- **Backups:** Sichere deine Website regelmäßig.
- **Updates:** Aktualisiere WordPress, Plugins und Themes.
- **SEO-Analyse:** Überprüfe Rankings und optimiere Inhalte.
- **Performance-Check:** Überwache die Ladezeit und behebe technische Probleme.

Langfristige Optimierung:

- **A/B-Tests:** Teste verschiedene Designs und Inhalte, um die Conversion-Rate zu verbessern.
 - **Nutzerfeedback:** Nutze Umfragen oder Bewertungen, um die Nutzererfahrung zu optimieren.
-

Zusammenfassung

Mit WordPress kannst du eine leistungsstarke, flexible und SEO-optimierte Website für deine Hanf-, Cannabis- oder CBD-Projekte erstellen. Von der Wahl des richtigen Themes über die Integration von E-Commerce-Funktionen bis hin zu SEO- und rechtlichen Aspekten bietet WordPress alle Tools, die du benötigst, um deine Marke erfolgreich zu positionieren. Mit diesem Leitfaden kannst du dein Projekt strategisch planen, umsetzen und kontinuierlich optimieren.

1. Warum WordPress für Cannabis-, Hanf- und CBD-Projekte?

WordPress ist die weltweit führende Content-Management-Plattform (CMS) und eine ideale Wahl für Cannabis-, Hanf- und CBD-Projekte. Ob für einen Blog, einen Online-Shop oder eine Unternehmenswebsite – WordPress bietet die nötige Flexibilität und Funktionalität, um den spezifischen Anforderungen dieser Branche gerecht zu werden. Hier sind die wichtigsten Gründe, warum WordPress die beste Plattform für dein Projekt sein kann:

1.1. Vielseitigkeit und Flexibilität

WordPress kann nahezu jede Art von Website abbilden:

- **Online-Shops:** Mit Plugins wie WooCommerce kannst du einfach Produkte wie CBD-Öl, Hanfsamen oder Hanfkosmetik verkaufen.
- **Blogs und Ratgeberseiten:** Ideal, um Informationen über die Vorteile von CBD, Hanfrezepte oder nachhaltige Produkte zu teilen.
- **Unternehmenswebsites:** Präsentiere dein Cannabis-Startup oder deinen Hanfshop professionell und ansprechend.

- **Bildungsplattformen:** Mit Plugins für Kurse und Mitgliederbereiche kannst du Workshops oder Schulungen rund um Cannabis anbieten.

Praxisbeispiele für Cannabis-Websites mit WordPress:

1. **Blog:** Eine Plattform für medizinisches Cannabis, die Patienten über Wirkungen und Anwendungen aufklärt.
 2. **E-Commerce-Shop:** Ein Online-Shop, der CBD-Produkte und Hanf-Lebensmittel verkauft.
 3. **Informationsportal:** Eine Website, die die neuesten Nachrichten zur Cannabis-Legalisierung in Deutschland veröffentlicht.
-

1.2. Benutzerfreundlichkeit

WordPress zeichnet sich durch eine intuitive Benutzeroberfläche aus, die sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Webentwickler leicht verständlich ist.

- **Kein Programmierwissen erforderlich:** Du kannst Inhalte erstellen, veröffentlichen und verwalten, ohne eine Zeile Code schreiben zu müssen.
- **Einfaches Management:** Mit einem zentralen Dashboard kannst du alle Aspekte deiner Website verwalten, von Blogartikeln bis hin zu Produktbeständen.
- **Vielfältige Vorlagen:** Mit vorgefertigten Themes kannst du deine Website innerhalb weniger Stunden optisch ansprechend gestalten.

Besonderheit für Cannabis-Projekte:

Die intuitive Benutzeroberfläche von WordPress ermöglicht es dir, regelmäßig neue Inhalte zu Themen wie „CBD für Anfänger“ oder „Hanf als nachhaltiger Rohstoff“ zu erstellen und zu veröffentlichen – ideal für eine Branche, in der Bildung und Aufklärung eine Schlüsselrolle spielen.

1.3. SEO-Freundlichkeit

In einer hart umkämpften Nische wie Cannabis ist eine gute Suchmaschinenoptimierung (SEO) unerlässlich. WordPress bietet zahlreiche Tools und Funktionen, die dir helfen, deine Website für Suchmaschinen zu optimieren.

- **Saubere Code-Struktur:** WordPress ist von Haus aus SEO-freundlich und bietet eine solide technische Basis für gute Rankings.
- **SEO-Plugins:** Mit Plugins wie Yoast SEO oder Rank Math kannst du Titel, Meta-Beschreibungen und Keywords optimieren, Sitemaps erstellen und deine Inhalte analysieren.
- **SEO-freundliche Permalinks:** Du kannst suchmaschinenfreundliche URLs wie „deinewebsite.de/cbd-oel-kaufen“ einfach einrichten.

Vorteil für Cannabis-Websites:

Mit WordPress kannst du gezielt für Keywords wie „CBD Öl kaufen“, „Hanfprodukte online bestellen“ oder „medizinisches Cannabis auf Rezept“ optimieren und deine Sichtbarkeit in den Suchmaschinen erhöhen.

1.4. Erweiterbarkeit durch Plugins

Eine der größten Stärken von WordPress ist die Möglichkeit, die Funktionalität deiner Website mit Plugins zu erweitern. Für jede Anforderung gibt es passende Erweiterungen:

- **E-Commerce:** WooCommerce für Online-Shops.
- **Rechtliche Sicherheit:** Plugins wie Complianz helfen dir, DSGVO-konform zu bleiben.
- **Performance-Optimierung:** WP Rocket für schnellere Ladezeiten.
- **Content-Management:** Advanced Custom Fields für maßgeschneiderte Inhalte.

Beispiel: Plugins für Cannabis-Websites

- **Produktfilter:** Ermöglicht Nutzern, Produkte nach THC- oder CBD-Gehalt zu filtern.
 - **Bewertungen und Testimonials:** Präsentiert Kundenbewertungen, um Vertrauen zu schaffen.
 - **Social Media Integration:** Automatisches Teilen neuer Blogbeiträge auf Instagram und Facebook.
-

1.5. Community und Support

WordPress hat eine riesige, globale Community, die ständig neue Themes, Plugins und Lösungen entwickelt. Du kannst auf unzählige Tutorials, Foren und Ressourcen zurückgreifen.

- **Hilfe bei Problemen:** In der WordPress-Community findest du schnell Antworten auf technische Fragen.
- **Regelmäßige Updates:** WordPress wird kontinuierlich weiterentwickelt und bietet Sicherheitspatches und neue Funktionen.

Warum das für Cannabis-Projekte wichtig ist:

In einer Branche, die sich schnell verändert (z. B. durch neue Gesetze oder Produktrends), ist es wichtig, auf eine Plattform zu setzen, die flexibel und zukunftssicher ist.

1.6. Kostenkontrolle

WordPress ist eine Open-Source-Plattform, was bedeutet, dass sie kostenlos genutzt werden kann. Du bezahlst nur für zusätzliche Funktionen oder Hosting.

- **Kosten für Themes:** Es gibt viele kostenlose Themes, aber auch Premium-Designs ab ca. 50–100 €.
- **Kosten für Plugins:** Viele Plugins sind kostenlos oder bieten erweiterte Premium-Versionen an.
- **Hosting-Kosten:** Je nach Anbieter zwischen 5 und 30 € pro Monat.

Vorteil für Start-ups und kleine Unternehmen:

Cannabis-Projekte, die oft mit begrenztem Budget starten, können mit WordPress eine professionelle Website erstellen, ohne hohe Anfangsinvestitionen tätigen zu müssen.

1.7. Anpassbarkeit für rechtliche Anforderungen

In der Cannabis-Branche musst du besondere rechtliche Vorgaben erfüllen, z. B. Altersverifikation, Datenschutz oder klare Produktkennzeichnungen. WordPress bietet die nötige Flexibilität, um diese Anforderungen umzusetzen:

- **DSGVO-konforme Tools:** Plugins wie Complianz helfen dir, Datenschutzerfordernungen zu erfüllen.
 - **Rechtliche Seiten:** Erstelle schnell Impressum-, Datenschutz- und Cookie-Banner-Seiten.
 - **Altersverifikation:** Füge eine Altersprüfung beim Besuch deiner Website hinzu, um sicherzustellen, dass nur berechnigte Nutzer Zugang haben.
-

1.8. Skalierbarkeit

WordPress wächst mit deinem Projekt. Egal, ob du eine kleine Website startest oder später eine große E-Commerce-Plattform mit Tausenden von Produkten betreiben möchtest – WordPress bleibt leistungsstark und flexibel.

- **Skalierung für Traffic:** Mit dem richtigen Hosting und Caching-Plugins kannst du hohe Besucherzahlen problemlos bewältigen.
- **Erweiterung von Funktionen:** Füge jederzeit neue Funktionen wie Foren, Buchungssysteme oder Mitgliedsbereiche hinzu.

Für Cannabis-Projekte:

Wenn du klein startest (z. B. mit einem Blog über CBD), kannst du später problemlos zu einem umfangreichen Online-Shop mit WooCommerce aufrüsten.

1.9. Fokus auf die Zielgruppe

WordPress ermöglicht es dir, eine Website zu erstellen, die genau auf deine Zielgruppe zugeschnitten ist:

- **Medizinisches Cannabis:** Wissenschaftlich fundierte Inhalte und klare Navigation.
- **Freizeitkonsumenten:** Lifestyle-Designs und lockere Texte.
- **Nachhaltigkeitsbewusste Käufer:** Betonung von umweltfreundlichen Hanfprodukten.

Beispiel: Zielgruppenansprache

Mit WordPress kannst du gezielt Inhalte erstellen, z. B. „CBD für Senioren“ oder „Die besten Hanfprodukte für Veganer“, und diese für verschiedene Zielgruppen optimieren.

Zusammenfassung: Warum WordPress ideal für Cannabis-Projekte ist

WordPress ist eine leistungsstarke, flexible und kostengünstige Plattform, die dir alles bietet, was du für den Aufbau einer erfolgreichen Cannabis-, Hanf- oder CBD-Website benötigst. Von der einfachen Bedienung über die SEO-Optimierung bis hin zur rechtlichen Anpassbarkeit erfüllt WordPress alle Anforderungen dieser dynamischen und regulierten Branche. Egal, ob du ein

Anfänger oder ein erfahrener Webentwickler bist – WordPress ist die perfekte Wahl, um dein Cannabis-Projekt zum Erfolg zu führen.

2. Planung und Vorbereitung für eine Cannabis-, Hanf- oder CBD-Website mit WordPress

Bevor du deine Cannabis-, Hanf- oder CBD-Website mit WordPress erstellst, ist eine gründliche Planung entscheidend. Eine klar definierte Strategie hilft dir, Zeit und Ressourcen zu sparen, und stellt sicher, dass deine Website die richtigen Zielgruppen anspricht und den rechtlichen Anforderungen entspricht. Hier ist ein detaillierter Leitfaden, wie du die Planung und Vorbereitung optimal gestaltest.

2.1. Klare Zielsetzung definieren

Der erste Schritt besteht darin, die Hauptziele deiner Website festzulegen. Die Zielsetzung beeinflusst das gesamte Design, den Content und die Funktionen der Website.

Fragen zur Zielsetzung:

- **Was möchtest du mit deiner Website erreichen?**
 - Produkte verkaufen? (z. B. CBD-Öl, Hanf-Lebensmittel)
 - Wissen verbreiten? (z. B. Blogbeiträge über medizinisches Cannabis)
 - Dienstleistungen anbieten? (z. B. Beratung zu Hanfanbau oder Cannabis-Legalisierung)
- **Wie soll deine Website deine Marke repräsentieren?**
 - Seriös und professionell für medizinisches Cannabis.
 - Modern und ansprechend für Lifestyle- und Freizeitkonsumenten.
 - Nachhaltig und umweltfreundlich für Hanfprodukte.

Beispiele für Zielsetzungen:

1. **E-Commerce-Shop:** „Ich möchte einen Online-Shop für CBD-Produkte starten und Verkäufe steigern.“
 2. **Bildungsplattform:** „Ich möchte ein Informationsportal zu Cannabis-Legalisierung und Anwendung erstellen.“
 3. **Corporate Website:** „Ich möchte mein Unternehmen als Experten für nachhaltige Hanfproduktion präsentieren.“
-

2.2. Zielgruppe analysieren

Deine Website sollte auf die Bedürfnisse und Interessen deiner Zielgruppe abgestimmt sein. Je besser du deine Zielgruppe kennst, desto erfolgreicher wird deine Website.

Schritte zur Zielgruppenanalyse:

1. Demografische Merkmale:

- Alter, Geschlecht, Wohnort.
- Beispiel: Senioren suchen häufig nach CBD-Produkten für Gesundheitszwecke, während jüngere Zielgruppen mehr Interesse an Lifestyle-Produkten haben.

2. Verhalten und Interessen:

- Welche Probleme oder Fragen hat deine Zielgruppe? (z. B. „Wie wirkt CBD?“ oder „Ist Hanf nachhaltig?“)
- Wo informiert sich deine Zielgruppe? (z. B. Blogs, soziale Medien, Foren)

3. Bedürfnisse und Ziele:

- Medizinische Anwender suchen klare Informationen und Seriosität.
- Freizeitkonsumenten möchten einfache Navigation und ansprechendes Design.
- Nachhaltigkeitsbewusste Kunden legen Wert auf Transparenz und Umweltfreundlichkeit.

Tools für die Zielgruppenanalyse:

- **Google Analytics:** Analysiere Website-Besucher, falls du bereits eine Seite hast.
 - **Umfragen und Interviews:** Frage potenzielle Kunden direkt nach ihren Bedürfnissen.
 - **Social Media Insights:** Analysiere, welche Inhalte auf sozialen Plattformen gut ankommen.
-

2.3. Inhalte und Funktionen planen

Ein klarer Plan für Inhalte und Funktionen hilft dir, die Struktur und den Aufbau deiner Website festzulegen.

Inhalte:

- **Startseite:**
 - Übersichtlich und einladend.
 - Klare Navigation zu den wichtigsten Bereichen.
 - Beispiel: „Jetzt CBD-Öl kaufen“ oder „Alles über medizinisches Cannabis“.

- **Über uns:**
 - Zeige die Vision und Werte deines Projekts.
 - Beispiel: „Wir stehen für nachhaltige Hanfproduktion und hochwertige CBD-Produkte.“
- **Produkte oder Dienstleistungen:**
 - Detaillierte Produktseiten mit Beschreibungen, Bildern und Bewertungen.
 - Beispiel: „Vollspektrum-CBD-Öl mit 10 % CBD-Gehalt“.
- **Blog oder Ratgeber:**
 - Informative Artikel, die häufige Fragen beantworten.
 - Beispiel: „CBD für Anfänger: Alles, was du wissen musst.“

Funktionen:

- **E-Commerce:**
 - Integration von WooCommerce für den Verkauf von Produkten.
- **Suchfunktion:**
 - Nutzer können gezielt nach Produkten oder Inhalten suchen.
- **Bewertungen und Testimonials:**
 - Präsentation von Kundenmeinungen.
- **Newsletter-Integration:**
 - Aufbau einer E-Mail-Liste für Marketingkampagnen.

Struktur planen:

- Nutze eine logische Hierarchie für deine Seiten:
 - Startseite → Produkte → Kategorien → Einzelne Produkte.
 - Startseite → Blog → Themenbereiche → Einzelne Artikel.

2.4. Keyword-Recherche

Eine gründliche Keyword-Recherche ist der Schlüssel, um Inhalte zu erstellen, die von deiner Zielgruppe gesucht werden. Diese Keywords sollten in deinen Texten, Meta-Beschreibungen und URLs verwendet werden.

Schritte zur Keyword-Recherche:

1. **Hauptthemen definieren:**
 - Beispiel: „CBD“, „Hanfprodukte“, „medizinisches Cannabis“.
2. **Tools verwenden:**
 - **Google Keyword Planner:** Finde Keywords mit hohem Suchvolumen.
 - **Ubersuggest:** Erhalte Ideen für Long-Tail-Keywords.
 - **AnswerThePublic:** Entdecke Fragen, die deine Zielgruppe stellt.
3. **Wettbewerb analysieren:**
 - Schau dir an, welche Keywords deine Konkurrenten nutzen.

Beispiel-Keywords für Cannabis-Projekte:

- Long-Tail-Keywords:
 - „CBD Öl für Schlafstörungen kaufen“

- „Ist Hanf nachhaltig?“
 - Lokale Keywords:
 - „CBD Shop Berlin“
 - „Cannabis Apotheke München“
-

2.5. Design und Branding

Das Design deiner Website sollte deine Marke widerspiegeln und die Zielgruppe ansprechen.

Design-Elemente:

- **Farben:**
 - Grün und natürliche Töne für Nachhaltigkeit.
 - Blau und Weiß für medizinische Seriosität.
 - Schwarz und Gold für Premium-Produkte.
- **Schriften:**
 - Gut lesbare Schriftarten für alle Zielgruppen.
- **Bilder und Grafiken:**
 - Hochwertige Bilder von Produkten, Teammitgliedern oder Produktionsprozessen.
 - Infografiken, die komplexe Themen erklären (z. B. „Wie wirkt CBD?“).

Branding-Tipps:

- Entwickle ein einprägsames Logo, das auf allen Seiten sichtbar ist.
 - Verwende einheitliche Farben und Schriftarten, um Professionalität auszustrahlen.
 - Betone deine Alleinstellungsmerkmale (z. B. „Hanf aus nachhaltigem Anbau“ oder „Laborgeprüfte CBD-Produkte“).
-

2.6. Technische Vorbereitung

Die technische Basis deiner Website ist entscheidend für ihre Performance und Sicherheit.

Wichtige Schritte:

1. **Domain auswählen:**
 - Nutze eine einprägsame .de-Domain, wenn du dich auf den deutschen Markt konzentrierst.
 - Beispiel: „CBDShop.de“ oder „Hanfprofi.de“.
 2. **Hosting-Anbieter wählen:**
 - Achte auf schnelle Ladezeiten, SSL-Zertifikat und DSGVO-Konformität.
 3. **SSL-Zertifikat installieren:**
 - Für sichere Datenübertragung und besseres SEO.
 4. **WordPress installieren:**
 - Stelle sicher, dass die neueste Version installiert ist.
-

2.7. Rechtliche Anforderungen berücksichtigen

Die Cannabis-Branche unterliegt strengen rechtlichen Vorschriften. Deine Website muss diese einhalten, um Abmahnungen und rechtliche Probleme zu vermeiden.

Wichtige Punkte:

- **Impressum:** Rechtlich vorgeschrieben in Deutschland.
 - **Datenschutzerklärung:** Muss den Anforderungen der DSGVO entsprechen.
 - **Cookie-Banner:** Nutzer müssen Cookies aktiv akzeptieren können.
 - **Altersverifikation:** Bei Produkten mit THC oder rechtlichen Einschränkungen erforderlich.
 - **Gesundheitsbezogene Aussagen:** Vermeide unzulässige Heilversprechen.
-

2.8. Zeit- und Budgetplanung

Setze realistische Ziele für die Umsetzung deiner Website und kalkuliere die Kosten sorgfältig.

Budgetplanung:

- **Domain und Hosting:** 5–30 € monatlich.
- **Premium-Theme:** Einmalig 50–100 €.
- **Plugins (optional):** Kostenlose oder Premium-Versionen, z. B. 50–200 € jährlich.
- **Sicherheitsmaßnahmen:** Zusätzliche Tools und Services können 50–100 € pro Jahr kosten.

Zeitaufwand:

- Einfache Websites: 2–4 Wochen.
 - E-Commerce-Websites: 4–8 Wochen (abhängig von der Produktanzahl).
-

Zusammenfassung

Die Planung und Vorbereitung einer Cannabis-, Hanf- oder CBD-Website mit WordPress legt die Grundlage für den späteren Erfolg. Indem du klare Ziele setzt, deine Zielgruppe analysierst, Inhalte und Funktionen sorgfältig planst und rechtliche Anforderungen berücksichtigst, kannst du eine leistungsstarke und zielgerichtete Website erstellen. Eine gute Vorbereitung spart nicht nur Zeit und Geld, sondern hilft dir auch, deine Marke effektiv zu präsentieren und langfristig erfolgreich zu sein.

3. Die besten WordPress-Hosting-Optionen für Cannabis-, Hanf- und CBD-Projekte

Das Hosting ist ein zentraler Bestandteil jeder Website, da es direkten Einfluss auf die Ladezeit, Sicherheit, Verfügbarkeit und Nutzererfahrung hat. Besonders in der Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche, wo es auf Vertrauen, SEO-Leistung und rechtliche Konformität ankommt, ist die Wahl eines zuverlässigen Hosting-Anbieters entscheidend. Dieser Punkt beleuchtet, wie du das richtige Hosting für dein Cannabis-Projekt auswählst und welche spezifischen Anforderungen dabei zu beachten sind.

Warum ist das Hosting für Cannabis-Websites so wichtig?

1. Performance und Ladezeit:

- Besucher erwarten eine schnelle Ladezeit. Seiten, die länger als 3 Sekunden laden, verlieren oft die Hälfte ihrer Nutzer.
- Google priorisiert schnelle Websites im Ranking, was für SEO entscheidend ist.

2. Sicherheit:

- In der Cannabis-Branche, die oft mit sensiblen Daten wie Altersverifikation oder Zahlungsinformationen arbeitet, ist Sicherheit ein Muss.
- SSL-Verschlüsselung und Schutz vor Hackerangriffen sind unverzichtbar.

3. Verfügbarkeit (Uptime):

- Eine hohe Verfügbarkeit (mindestens 99,9 %) stellt sicher, dass deine Website immer erreichbar ist – besonders wichtig für Online-Shops.

4. DSGVO-Konformität:

- Für den deutschen Markt musst du sicherstellen, dass das Hosting die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) einhält, insbesondere wenn personenbezogene Daten verarbeitet werden.

3.1. Wichtige Kriterien bei der Wahl des Hosting-Anbieters

1. Hosting-Typen verstehen

Je nach Projektgröße und Anforderungen gibt es verschiedene Hosting-Optionen:

1. Shared Hosting:

- Mehrere Websites teilen sich einen Server.
- **Vorteil:** Kostengünstig und für kleine Projekte ausreichend.
- **Nachteil:** Begrenzte Ressourcen und potenziell langsame Ladezeiten.

2. Managed WordPress Hosting:

- Speziell für WordPress optimiert, mit automatisierten Updates und Backups.
- **Vorteil:** Einfach zu bedienen, hohe Performance.
- **Nachteil:** Höhere Kosten.

3. VPS (Virtual Private Server):

- Du erhältst einen eigenen virtuellen Server mit garantierten Ressourcen.
- **Vorteil:** Mehr Kontrolle und Leistung.
- **Nachteil:** Technisches Know-how erforderlich.

4. Dedicated Server:

- Ein ganzer Server nur für deine Website.
- **Vorteil:** Maximale Leistung und Kontrolle.
- **Nachteil:** Sehr teuer, oft für große Unternehmen.

5. Cloud Hosting:

- Ressourcen werden flexibel aus einer Cloud bereitgestellt.
- **Vorteil:** Skalierbar und zuverlässig.
- **Nachteil:** Höhere technische Komplexität.

2. Anforderungen für Cannabis-Websites

Ein Hosting-Anbieter für Cannabis-, Hanf- oder CBD-Projekte sollte die folgenden Anforderungen erfüllen:

• Schnelle Ladezeiten:

- SSD-Speicher und optimierte Serverinfrastruktur.
- Möglichkeit, Caching-Tools wie WP Rocket zu integrieren.

• SSL-Zertifikat:

- Für sichere Datenübertragung und Vertrauen (z. B. HTTPS in der URL).

• Hohe Uptime-Garantie:

- Mindestens 99,9 % Verfügbarkeit, um Ausfälle zu vermeiden.

• DSGVO-Konformität:

- Serverstandort in Deutschland oder der EU.
- Datenschutzkonforme Datenverarbeitung.

- **Skalierbarkeit:**
 - Möglichkeit, mit deinem Projekt zu wachsen, z. B. bei steigendem Traffic.
 - **Guter Support:**
 - Schneller und kompetenter Kundenservice, idealerweise 24/7.
-

3.2. Empfohlene Hosting-Anbieter für Cannabis-Projekte

1. SiteGround

- **Warum?**
 - Speziell für WordPress optimiert.
 - Hervorragende Ladezeiten und Sicherheitsfunktionen.
 - Serverstandorte weltweit, inkl. Deutschland.
- **Funktionen:**
 - Kostenlose SSL-Zertifikate.
 - Automatische tägliche Backups.
 - DSGVO-konforme Server in der EU.
- **Kosten:** Ab ca. 10 € pro Monat.

2. All-Inkl

- **Warum?**
 - Beliebter deutscher Anbieter, bekannt für Zuverlässigkeit und Datenschutz.
 - Serverstandorte in Deutschland.
 - Perfekt für Einsteiger und kleine Projekte.
- **Funktionen:**
 - Kostenlose Domain inklusive.
 - Automatische Backups und einfache Verwaltung.
- **Kosten:** Ab ca. 5 € pro Monat.

3. Raidboxes

- **Warum?**
 - Deutscher Anbieter, spezialisiert auf Managed WordPress Hosting.
 - DSGVO-konform mit Servern in Deutschland.
 - Besonders geeignet für E-Commerce-Projekte.
- **Funktionen:**
 - Automatische Updates und Backups.
 - Staging-Umgebung für Tests.
 - 24/7-Support in Deutsch.
- **Kosten:** Ab ca. 15 € pro Monat.

4. Bluehost

- **Warum?**
 - Offiziell von WordPress empfohlen.
 - Einfaches Setup, ideal für Anfänger.

- Serverstandorte außerhalb der EU, daher weniger geeignet für DSGVO-sensitive Projekte.
- **Funktionen:**
 - Kostenlose Domain im ersten Jahr.
 - Automatische WordPress-Installation.
- **Kosten:** Ab ca. 3 € pro Monat.

5. HostEurope

- **Warum?**
 - Deutscher Anbieter mit starken Datenschutzrichtlinien.
 - Geeignet für mittlere bis große Projekte.
- **Funktionen:**
 - SSL-Zertifikate und Sicherheitsfunktionen inklusive.
 - Skalierbare Hosting-Optionen.
- **Kosten:** Ab ca. 10 € pro Monat.

3.3. Welche Hosting-Option passt zu deinem Projekt?

Kleine Projekte (z. B. Blogs):

- **Empfohlene Anbieter:** All-Inkl, Bluehost.
- **Warum?**
 - Kostengünstig, einfacher Einstieg, ausreichend für geringen Traffic.

Mittelgroße Projekte (z. B. Shops oder Portale):

- **Empfohlene Anbieter:** SiteGround, Raidboxes.
- **Warum?**
 - Hohe Performance, gute Sicherheitsfunktionen, DSGVO-konform.

Große Projekte (z. B. umfangreiche E-Commerce-Websites):

- **Empfohlene Anbieter:** Raidboxes, HostEurope.
- **Warum?**
 - Skalierbare Lösungen, schnelle Ladezeiten, hervorragende Verfügbarkeit.

3.4. Zusätzliche Hosting-Tipps für Cannabis-Websites

1. Sicherheitsmaßnahmen:

- Wähle Hosting mit DDoS-Schutz und regelmäßigen Malware-Scans.
- Achte darauf, dass der Anbieter automatische Backups bietet.

2. Caching und Content Delivery Network (CDN):

- Nutze Caching-Tools wie WP Rocket und ein CDN wie Cloudflare, um Ladezeiten zu reduzieren.

3. Mehrsprachige Websites:

- Wenn du internationale Märkte ansprichst, wähle ein Hosting mit Servern in den Zielmärkten.

4. Testumgebungen (Staging):

- Einige Anbieter wie Raidboxes bieten eine Staging-Umgebung, um Änderungen an deiner Website sicher zu testen.
-

3.5. Was kostet gutes Hosting?

Die Kosten für Hosting können stark variieren, abhängig von der Größe deines Projekts und den benötigten Funktionen.

Typische Preisspanne:

- **Shared Hosting:** 5–15 € pro Monat.
 - **Managed WordPress Hosting:** 15–30 € pro Monat.
 - **VPS- oder Cloud-Hosting:** 30–100 € pro Monat.
-

3.6. Häufige Fehler bei der Hosting-Wahl vermeiden

1. Billiges Hosting mit schlechter Performance:

- Zu günstige Anbieter können langsame Ladezeiten und Sicherheitsprobleme verursachen.

2. Server außerhalb der EU:

- Für DSGVO-konforme Projekte sollte der Serverstandort in der EU sein.

3. Kein Support für WordPress:

- Wähle einen Anbieter, der auf WordPress spezialisiert ist.
-

Zusammenfassung

Das Hosting ist das Fundament deiner Cannabis-, Hanf- oder CBD-Website. Eine zuverlässige, schnelle und sichere Hosting-Lösung stellt sicher, dass deine Website nicht nur gut funktioniert, sondern auch bei Suchmaschinen und Nutzern punktet. Berücksichtige bei der Wahl deines Hosting-Anbieters die spezifischen Anforderungen deiner Branche, wie DSGVO-Konformität, hohe Sicherheitsstandards und Skalierbarkeit. Anbieter wie SiteGround, Raidboxes oder All-Inkl bieten dir die nötigen Tools und Leistungen, um dein Projekt erfolgreich umzusetzen.

4. Die richtigen WordPress-Themes für Cannabis-, Hanf- und CBD-Projekte

Ein gutes WordPress-Theme ist entscheidend für die Optik, Funktionalität und Nutzererfahrung deiner Website. Für Cannabis-, Hanf- und CBD-Projekte gibt es spezielle Anforderungen, da diese oft eine Mischung aus professionellem, vertrauenswürdigem Design und einer ansprechenden, modernen Präsentation erfordern. Die Wahl des passenden Themes beeinflusst nicht nur die Ästhetik, sondern auch die Ladegeschwindigkeit, SEO-Performance und Benutzerfreundlichkeit deiner Website.

4.1. Warum ist das richtige Theme so wichtig?

1. Erster Eindruck zählt:

- Das Theme bestimmt das Aussehen deiner Website. In der Cannabis-Branche, wo Vertrauen und Seriosität eine wichtige Rolle spielen, ist ein professionelles Design entscheidend.
- Ein modernes, benutzerfreundliches Theme kann helfen, die Skepsis von Nutzern gegenüber Cannabis-Produkten abzubauen.

2. SEO-Performance:

- Ein gut codiertes, leichtgewichtiges Theme verbessert die Ladezeiten und damit die SEO.
- Viele Themes bieten integrierte SEO-Optionen, die dir helfen, deine Rankings zu optimieren.

3. Nutzerfreundlichkeit (UX):

- Die Navigation und Struktur des Themes sollte klar und intuitiv sein, um Besucher länger auf deiner Website zu halten.

4. Branchenspezifische Anforderungen:

- Cannabis-Projekte haben oft besondere Anforderungen wie Produktfilter, Altersverifikation oder Blog-Bereiche. Ein geeignetes Theme kann solche Funktionen unterstützen oder leicht integriert werden.
-

4.2. Kriterien für die Auswahl eines WordPress-Themes

1. Responsives Design

- Deine Website muss auf allen Geräten gut aussehen, insbesondere auf Smartphones und Tablets.
- Da viele Nutzer Cannabis-Produkte mobil suchen (z. B. „CBD-Shop in meiner Nähe“), ist ein responsives Design ein Muss.

2. Schnelle Ladezeiten

- Ein Theme sollte leichtgewichtig und optimiert sein, um die Ladegeschwindigkeit zu maximieren.
- Schnelle Ladezeiten verbessern nicht nur die Nutzererfahrung, sondern auch dein Google-Ranking.

3. Anpassbarkeit

- Ein gutes Theme sollte leicht anpassbar sein, damit du Farben, Schriftarten, Layouts und andere Elemente an deine Marke anpassen kannst.

4. E-Commerce-Unterstützung

- Wenn du Produkte wie CBD-Öl oder Hanf-Lebensmittel verkaufen möchtest, sollte das Theme vollständig mit WooCommerce kompatibel sein.

5. Branchenspezifische Funktionen

- Features wie Produktfilter, Testimonials, Altersverifikationen oder Rezeptbereiche können deine Website besser auf die Cannabis-Branche abstimmen.

6. SEO-Freundlichkeit

- Das Theme sollte sauberen Code und integrierte SEO-Funktionen bieten, wie die Möglichkeit, Schema-Markup zu verwenden.

7. Support und Updates

- Regelmäßige Updates sorgen dafür, dass das Theme sicher bleibt und mit der neuesten WordPress-Version kompatibel ist.
- Guter Support hilft dir bei Problemen oder Anpassungen.

4.3. Die besten WordPress-Themes für Cannabis-, Hanf- und CBD-Projekte

Hier sind einige empfohlene Themes, die sich besonders für Cannabis-Websites eignen:

1. Hempco

- **Einsatzbereiche:** Ideal für Cannabis-Shops und Hanf-Unternehmen.
- **Besonderheiten:**
 - Modernes, professionelles Design.
 - WooCommerce-Unterstützung für E-Commerce-Funktionen.

- Integrierte Produktfilter und Shop-Funktionen.
- **Vorteil:** Einfach anpassbar und speziell für die Cannabis-Branche entwickelt.

2. GreenGrow

- **Einsatzbereiche:** Perfekt für Online-Shops und Blogs.
- **Besonderheiten:**
 - Klare Navigation und responsives Design.
 - Vorgefertigte Vorlagen für Shops, Blog-Seiten und Unternehmenspräsentationen.
 - WooCommerce-Integration.
- **Vorteil:** Bietet branchenspezifische Designelemente.

3. Divi

- **Einsatzbereiche:** Vielseitig einsetzbar für alle Arten von Websites.
- **Besonderheiten:**
 - Drag-and-Drop-Editor für maximale Flexibilität.
 - Zahlreiche Designvorlagen, die leicht angepasst werden können.
 - SEO- und Ladezeit-Optimierung.
- **Vorteil:** Perfekt, wenn du individuelle Designs erstellen möchtest.

4. Astra

- **Einsatzbereiche:** Ideal für Blogs, Shops und Unternehmensseiten.
- **Besonderheiten:**
 - Sehr leichtgewichtig und schnell.
 - WooCommerce-kompatibel.
 - Viele kostenlose Vorlagen, die anpassbar sind.
- **Vorteil:** Besonders für SEO und Performance optimiert.

5. Flatsome

- **Einsatzbereiche:** E-Commerce-Websites.
- **Besonderheiten:**
 - Integrierter Page-Builder für individuelle Shop-Layouts.
 - Optimiert für WooCommerce.
 - Moderne und stilvolle Designs.
- **Vorteil:** Perfekt für Online-Shops mit vielen Produkten.

6. OceanWP

- **Einsatzbereiche:** Vielseitig einsetzbar, auch für Cannabis-Shops und Blogs.
- **Besonderheiten:**
 - Responsiv und SEO-freundlich.
 - Viele Design-Optionen und anpassbare Layouts.
 - WooCommerce-Integration.
- **Vorteil:** Kostenlose Version mit vielen Premium-Funktionen.

7. Sativa

- **Einsatzbereiche:** Speziell für Cannabis-Projekte.

- **Besonderheiten:**
 - Themenbezogene Vorlagen für Hanf-, Cannabis- und CBD-Websites.
 - Integration von Produktbewertungen und Altersverifikation.
 - WooCommerce-ready.
 - **Vorteil:** Branchenfokus und einfache Bedienung.
-

4.4. Kostenlose vs. Premium-Themes

Kostenlose Themes

- **Vorteile:**
 - Keine Kosten.
 - Ideal für kleine Projekte oder zum Testen.
- **Nachteile:**
 - Begrenzte Funktionen und Anpassungsmöglichkeiten.
 - Selten branchenspezifisch.
 - Weniger Support und Updates.

Premium-Themes

- **Vorteile:**
 - Professionelle Designs und umfangreiche Funktionen.
 - Regelmäßige Updates und Support.
 - Häufig speziell auf die Cannabis-Branche zugeschnitten.
- **Nachteile:**
 - Kosten von ca. 50–100 € (einmalig).

Empfehlung:

Für Cannabis-Projekte mit professionellen Anforderungen solltest du ein Premium-Theme wählen, um Zugriff auf alle nötigen Funktionen und einen guten Support zu erhalten.

4.5. Anpassung deines Themes

Ein gutes Theme sollte leicht anpassbar sein, damit es perfekt zu deinem Cannabis-Projekt passt.

Design-Anpassungen:

- **Farben:** Wähle Farben, die mit Cannabis assoziiert werden, z. B. Grün, Weiß oder Braun.
- **Schriftarten:** Nutze klare und moderne Schriftarten für bessere Lesbarkeit.
- **Bilder und Grafiken:** Verwende hochwertige Bilder von Produkten, Pflanzen oder deinem Team.

Navigation:

- Halte die Navigation klar und einfach.
- Beispiele:
 - Startseite → Produkte → Kategorien → Einzelne Produkte.

- Blog → Themenbereiche → Einzelne Artikel.

Branchenrelevante Anpassungen:

- **Produktseiten:** Füge detaillierte Beschreibungen und Zertifikate hinzu.
 - **Altersverifikation:** Implementiere eine Altersprüfung, falls erforderlich.
 - **Blog-Bereich:** Stelle Informationen zu CBD, Hanf und rechtlichen Themen bereit.
-

4.6. Themes testen

Bevor du ein Theme endgültig auswählst, solltest du es testen:

1. **Demo-Version ansehen:**
 - Viele Premium-Themes bieten eine Demo-Version, die du dir ansehen kannst.
 2. **Ladegeschwindigkeit prüfen:**
 - Teste das Theme mit Tools wie Google PageSpeed Insights.
 3. **Anpassungsmöglichkeiten prüfen:**
 - Überprüfe, wie leicht sich Farben, Layouts und andere Elemente ändern lassen.
-

Zusammenfassung

Ein gut ausgewähltes WordPress-Theme ist der Schlüssel zu einer erfolgreichen Cannabis-, Hanf- oder CBD-Website. Es sollte nicht nur ansprechend und modern sein, sondern auch branchenspezifische Funktionen unterstützen, wie WooCommerce-Integration, Altersverifikation oder SEO-Optimierung. Kostenlose Themes eignen sich für kleine Projekte, während Premium-Themes wie Hempco, GreenGrow oder Astra mehr Professionalität und Anpassungsmöglichkeiten bieten. Investiere Zeit in die Auswahl und Anpassung des richtigen Themes, um eine benutzerfreundliche und leistungsstarke Website zu erstellen.

5. Unverzichtbare Plugins für Cannabis-, Hanf- und CBD-Projekte

Plugins sind das Herzstück von WordPress und erweitern die Funktionalität deiner Website. Für Cannabis-, Hanf- und CBD-Projekte gibt es zahlreiche Plugins, die dir helfen können, deine Website an die spezifischen Anforderungen dieser Branche anzupassen. Ob für E-Commerce, SEO, Sicherheit oder rechtliche Anforderungen – die richtige Auswahl von Plugins ist entscheidend, um eine leistungsstarke, benutzerfreundliche und rechtskonforme Website zu erstellen.

Warum sind Plugins so wichtig?

1. **Erweiterte Funktionalität:** Mit Plugins kannst du deiner Website zusätzliche Funktionen hinzufügen, z. B. E-Commerce, Produktfilter oder Altersverifikation.
 2. **Zeit- und Kostenersparnis:** Du musst keine individuellen Lösungen programmieren, da viele Plugins bereits einsatzbereit sind.
 3. **Flexibilität:** Plugins machen es einfach, deine Website an wachsende Anforderungen oder neue Trends anzupassen.
 4. **Branchenspezifische Funktionen:** In der Cannabis-Branche benötigst du möglicherweise spezielle Tools, die rechtliche Anforderungen oder Kundenbedürfnisse erfüllen.
-

5.1. Kategorien von Plugins für Cannabis-Projekte

1. SEO-Plugins

SEO ist entscheidend, um in den Suchergebnissen sichtbar zu sein. Die richtigen Plugins helfen dir, deine Inhalte und technischen Einstellungen zu optimieren.

- **Yoast SEO:**
 - Funktionen:
 - Optimierung von Meta-Tags, Titeln und Beschreibungen.
 - Vorschläge für die Keyword-Integration.
 - XML-Sitemaps für bessere Indexierung.
 - Vorteil: Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene.
 - **Rank Math:**
 - Funktionen:
 - Erweiterte SEO-Analyse und Keyword-Tracking.
 - Integration von Schema-Markup (z. B. für Produkte).
 - Automatische Vorschläge für bessere Rankings.
 - Vorteil: Bietet mehr Funktionen in der kostenlosen Version als Yoast.
-

2. E-Commerce-Plugins

Für den Verkauf von CBD-Produkten, Hanf-Lebensmitteln oder anderen Cannabis-Artikeln ist WooCommerce das bevorzugte Plugin.

- **WooCommerce:**
 - Funktionen:
 - Produktverwaltung (Bilder, Beschreibungen, Preise, Varianten).
 - Integration von Zahlungsmethoden wie PayPal, Stripe oder Cannapay.
 - Versandoptionen und Steuerberechnungen.
 - Vorteil: Leicht erweiterbar mit zusätzlichen WooCommerce-Plugins.
 - **WooCommerce PDF Invoices & Packing Slips:**
 - Automatische Erstellung von Rechnungen und Lieferscheinen.
 - Vorteil: Praktisch für professionelle Online-Shops.
 - **WooCommerce Product Add-Ons:**
 - Funktionen:
 - Hinzufügen von personalisierten Optionen (z. B. Produktvarianten).
 - Vorteil: Ideal, wenn du verschiedene THC- oder CBD-Stärken anbieten möchtest.
-

3. Sicherheits-Plugins

Da Cannabis-Websites oft sensible Daten verarbeiten (z. B. Altersverifikation, Kundendaten), ist Sicherheit ein absolutes Muss.

- **Wordfence Security:**
 - Funktionen:
 - Schutz vor Hackerangriffen und Malware.
 - Firewall und Malware-Scanner.
 - Überwachung von Anmeldeversuchen.
 - Vorteil: Einfach zu konfigurieren und effektiv.
 - **iThemes Security:**
 - Funktionen:
 - Zwei-Faktor-Authentifizierung.
 - Schutz vor Brute-Force-Angriffen.
 - Automatische Sicherheits-Updates.
 - Vorteil: Gute Kombination aus Benutzerfreundlichkeit und Sicherheit.
-

4. Performance-Plugins

Eine schnelle Website verbessert die Nutzererfahrung und dein Google-Ranking. Performance-Plugins helfen, Ladezeiten zu optimieren.

- **WP Rocket:**
 - Funktionen:
 - Caching für schnellere Ladezeiten.
 - Minimierung von CSS und JavaScript.
 - Integration von Content Delivery Networks (CDNs).

- Vorteil: Besonders benutzerfreundlich.
 - **Smush:**
 - Funktionen:
 - Komprimiert Bilder ohne Qualitätsverlust.
 - Optimiert bestehende Bilder.
 - Vorteil: Ideal für Websites mit vielen Produkt- oder Blogbildern.
-

5. Rechtliche Plugins

In der Cannabis-Branche sind rechtliche Anforderungen besonders wichtig, z. B. Datenschutz, Impressum und Altersverifikation.

- **Compliance:**
 - Funktionen:
 - DSGVO-konforme Cookie-Banner.
 - Automatische Erstellung von Datenschutzrichtlinien.
 - Unterstützung für verschiedene Rechtsräume (z. B. EU, USA).
 - Vorteil: Speziell für rechtliche Konformität entwickelt.
 - **WP GDPR Compliance:**
 - Funktionen:
 - Unterstützung bei der Umsetzung der DSGVO.
 - Einhaltung von Datenschutzerfordernungen.
 - Vorteil: Einfach und effektiv.
 - **Age Gate:**
 - Funktionen:
 - Altersverifikation vor dem Betreten der Website.
 - Anpassbare Eingabeaufforderungen (z. B. Geburtsdatum, Ja/Nein).
 - Vorteil: Unverzichtbar für Produkte mit THC oder anderen Einschränkungen.
-

6. Social Media und Marketing

Social-Media-Integration und Marketing-Plugins helfen, deine Reichweite zu erhöhen und deine Marke bekannter zu machen.

- **Social Snap:**
 - Funktionen:
 - Teilen von Inhalten auf sozialen Plattformen.
 - Anzeige von Social-Media-Buttons.
 - Vorteil: Steigert die Interaktivität und Reichweite.
- **Newsletter:**
 - Funktionen:
 - E-Mail-Marketing direkt in WordPress integrieren.
 - Erstellung und Verwaltung von Newsletter-Kampagnen.
 - Vorteil: Ideal für die Kundenbindung.
- **Instagram Feed:**
 - Funktionen:

- Zeigt Instagram-Posts direkt auf der Website an.
 - Vorteil: Perfekt für visuelle Cannabis-Marken.
-

7. Analyse- und Statistik-Plugins

Analytics-Plugins helfen dir, das Nutzerverhalten zu verstehen und deine Website zu optimieren.

- **MonsterInsights:**
 - Funktionen:
 - Integration von Google Analytics in WordPress.
 - Echtzeit-Daten zu Traffic und Nutzerverhalten.
 - Vorteil: Einfache Einrichtung und Übersicht.
 - **Google Site Kit:**
 - Funktionen:
 - Integration von Google Analytics, Google Search Console und Google Ads.
 - Dashboard mit wichtigen SEO- und Traffic-Daten.
 - Vorteil: Kostenlos und direkt von Google.
-

8. Content-Management und Anpassungen

Diese Plugins helfen dir, Inhalte zu erstellen und anzupassen, ohne Programmierkenntnisse zu benötigen.

- **Elementor:**
 - Funktionen:
 - Drag-and-Drop-Editor für individuelle Layouts.
 - Zahlreiche Widgets für Inhalte, Bilder und Videos.
 - Vorteil: Perfekt für individuelle Designs.
 - **Advanced Custom Fields (ACF):**
 - Funktionen:
 - Erstellen von benutzerdefinierten Feldern für Produkte oder Seiten.
 - Vorteil: Ideal für detaillierte Produktinformationen.
 - **Table of Contents Plus:**
 - Funktionen:
 - Automatische Erstellung eines Inhaltsverzeichnisses für lange Artikel.
 - Vorteil: Verbessert die Nutzererfahrung und SEO.
-

9. Branchen-Plugins für Cannabis

Einige Plugins sind speziell auf die Bedürfnisse der Cannabis-Branche zugeschnitten.

- **Cannabis Dispensary:**
 - Funktionen:
 - Verwaltung und Anzeige von Cannabis-Produkten.
 - Integration von Inhaltsstoffen, THC- und CBD-Werten.
 - Vorteil: Perfekt für Online-Shops und Informationsseiten.

- **Hemp Store:**
 - Funktionen:
 - WooCommerce-Erweiterung speziell für Hanf- und CBD-Produkte.
 - Vorteil: Unterstützt die Präsentation und den Verkauf von Produkten.
-

5.2. Tipps zur Plugin-Auswahl

1. Nicht zu viele Plugins installieren:

- Jedes Plugin verlangsamt potenziell deine Website. Installiere nur Plugins, die du wirklich benötigst.

2. Kompatibilität prüfen:

- Stelle sicher, dass das Plugin mit deinem Theme und anderen Plugins kompatibel ist.

3. Bewertungen und Updates:

- Wähle Plugins mit guten Bewertungen und regelmäßigen Updates, um Sicherheit und Funktionalität zu gewährleisten.

4. Kostenfreie vs. Premium-Plugins:

- Viele Plugins bieten kostenlose Grundfunktionen, aber erweiterte Premium-Versionen können sich lohnen.
-

Zusammenfassung

Die Auswahl der richtigen Plugins ist entscheidend, um deine Cannabis-, Hanf- oder CBD-Website leistungsstark, benutzerfreundlich und rechtlich sicher zu machen. Ob du SEO optimierst, einen Online-Shop einrichtest, Datenschutzerfordernungen erfüllst oder Social Media integrierst – es gibt für jede Anforderung das passende Plugin. Eine durchdachte Kombination dieser Plugins sorgt dafür, dass deine Website sowohl für Nutzer als auch für Suchmaschinen attraktiv ist.

6. E-Commerce-Funktionalität mit WooCommerce für Cannabis-, Hanf- und CBD-Projekte

Für Cannabis-, Hanf- und CBD-Projekte, die Produkte online verkaufen möchten, ist WooCommerce die ideale Lösung. Als führendes E-Commerce-Plugin für WordPress bietet WooCommerce alles, was du benötigst, um einen professionellen Online-Shop aufzubauen – von der Produktpräsentation bis hin zu sicheren Bezahlmethoden und Versandoptionen. Hier erfährst du, wie du WooCommerce optimal für dein Cannabis-Projekt nutzen kannst.

Warum WooCommerce für Cannabis-Projekte?

1. Flexibilität:

- WooCommerce unterstützt den Verkauf aller Arten von Produkten, ob physisch (z. B. CBD-Öle, Hanf-Lebensmittel) oder digital (z. B. E-Books, Online-Kurse zu Cannabis-Anbau).
- Du kannst den Shop individuell anpassen und erweitern, um branchenspezifische Anforderungen zu erfüllen.

2. Kostenlos und erweiterbar:

- Die Basisversion von WooCommerce ist kostenlos, und es gibt zahlreiche Plugins und Erweiterungen, um zusätzliche Funktionen hinzuzufügen.

3. Integration mit WordPress:

- Da WooCommerce speziell für WordPress entwickelt wurde, lässt es sich nahtlos integrieren und mit anderen Plugins kombinieren (z. B. für SEO, Sicherheit und Marketing).

4. Spezielle Funktionen für die Cannabis-Branche:

- WooCommerce kann mit Plugins erweitert werden, die speziell für den Verkauf von Hanf- und CBD-Produkten entwickelt wurden (z. B. Produktfilter nach THC- und CBD-Gehalt, Altersverifikation).
-

6.1. WooCommerce einrichten

Schritt 1: Installation

- Gehe in deinem WordPress-Dashboard zu „Plugins“ > „Installieren“ und suche nach „WooCommerce“.
- Klicke auf „Jetzt installieren“ und dann auf „Aktivieren“.

Schritt 2: Erste Konfiguration

Nach der Aktivierung startet der WooCommerce-Einrichtungsassistent. Folge diesen Schritten:

1. Standort und Währung:

- Wähle dein Geschäftsland (z. B. Deutschland) und die Währung (z. B. Euro).

2. Zahlungsmethoden:

- Integriere gängige Zahlungsoptionen wie PayPal, Stripe oder spezielle Anbieter für die Cannabis-Branche (z. B. Viva Wallet oder Cannapay).

3. Versandoptionen:

- Lege Versandzonen fest (z. B. deutschlandweit oder EU-weit).
- Bestimme Versandkosten oder biete kostenlosen Versand ab einem bestimmten Bestellwert an.

4. Steuern:

- Aktiviere die Steuerberechnung und gib die entsprechenden Mehrwertsteuersätze ein (z. B. 7 % für Lebensmittel oder 19 % für CBD-Produkte in Deutschland).
-

6.2. Produkte hinzufügen und verwalten

WooCommerce ermöglicht dir, verschiedene Produkttypen anzulegen und umfassend zu verwalten.

Produkttypen in WooCommerce:

1. Einfache Produkte:

- Produkte ohne Varianten.
- Beispiel: „CBD Öl 10 %“ (eine Flaschengröße, ein Preis).

2. Variable Produkte:

- Produkte mit mehreren Optionen.
- Beispiel: „CBD Öl“ mit verschiedenen Konzentrationen (5 %, 10 %, 15 %).

3. Digitale Produkte:

- Downloads wie E-Books oder digitale Ratgeber.
- Beispiel: „Anleitung zum Hanfanbau“.

4. Abonnements:

- Wiederkehrende Zahlungen für Abonnements oder Mitgliedschaften.
- Beispiel: „Monatliche Lieferung von CBD-Produkten“.

Produkteinstellungen:

- **Titel und Beschreibung:**
 - Nutze klare, prägnante Titel und informative Beschreibungen.
 - Beispiel: „Vollspektrum-CBD Öl 10 % - Vegan und Laborgeprüft“.
 - **Produktbilder:**
 - Hochwertige Bilder sind essenziell. Zeige das Produkt aus verschiedenen Perspektiven.
 - **Preis und Rabatt:**
 - Lege den regulären Preis fest und füge Rabatte oder Sonderangebote hinzu.
 - **Kategorien und Tags:**
 - Organisiere Produkte in Kategorien wie „CBD-Öle“, „Hanf-Lebensmittel“ oder „Kosmetik“.
 - Nutze Tags wie „THC-frei“, „vegan“ oder „biologisch“.
-

6.3. Branchenspezifische Funktionen für Cannabis-Shops

1. Altersverifikation

- In vielen Ländern ist die Altersverifikation für den Verkauf bestimmter Cannabis-Produkte (z. B. mit THC) gesetzlich vorgeschrieben.
- **Lösung:** Nutze Plugins wie **Age Gate** oder WooCommerce-Erweiterungen, die eine Altersprüfung vor dem Zugang zum Shop oder beim Checkout einfügen.

2. Produktfilter

- Ermögliche Kunden, Produkte nach Kriterien wie CBD-Gehalt, THC-Gehalt, Produktart oder Preis zu filtern.
- **Lösung:** Plugins wie **WooCommerce Product Filter** oder **WOOF – WooCommerce Product Filter** bieten erweiterte Filteroptionen.

3. Zertifikate und Analysen

- Zeige Laborzertifikate oder Analysen für deine Produkte an, um Vertrauen zu schaffen.
- **Lösung:** Füge PDF-Dateien zu den Produktseiten hinzu oder nutze Plugins wie **Advanced Custom Fields**, um zusätzliche Informationen zu integrieren.

4. Wiederkehrende Bestellungen

- Biete Abonnements oder automatisierte Lieferungen für wiederkehrende Kunden an.
- **Lösung:** Nutze das Plugin **WooCommerce Subscriptions**, um wiederkehrende Zahlungen zu ermöglichen.

5. Rechtliche Hinweise

- Integriere rechtliche Hinweise auf Produktseiten, z. B. „Nicht für Schwangere geeignet“ oder „Darf nicht an Personen unter 18 Jahren verkauft werden“.
 - **Lösung:** Nutze benutzerdefinierte Felder oder richte einen Bereich für Hinweise ein.
-

6.4. Zahlungsintegration

Gängige Zahlungsoptionen:

1. PayPal:

- Weit verbreitet, aber nicht immer für CBD-Produkte geeignet.

2. Stripe:

- Unterstützt Kreditkartenzahlungen, kann aber Einschränkungen bei Cannabis-Produkten haben.

3. Cannabis-spezifische Anbieter:

- **Viva Wallet** oder **Cannapay** sind speziell für die Cannabis-Branche geeignet und erlauben Transaktionen ohne Einschränkungen.

Tipp:

- Überprüfe die Geschäftsbedingungen der Zahlungsanbieter, da einige keine Transaktionen für Cannabis- oder CBD-Produkte erlauben.

6.5. Versand und Logistik

Versandzonen einrichten:

- Definiere Regionen, in die du versendest (z. B. Deutschland, EU, weltweit).
- Lege spezifische Versandkosten oder kostenlose Versandoptionen fest.

Versandmethoden:

1. **Flatrate-Versand:** Einheitlicher Preis für alle Bestellungen.
2. **Kostenloser Versand:** Ab einem bestimmten Bestellwert.
3. **Abholung vor Ort:** Für lokale Kunden.

Logistik-Plugins:

- **WooCommerce Table Rate Shipping:** Erstelle komplexe Versandregeln basierend auf Gewicht, Anzahl der Artikel oder Region.
- **DHL for WooCommerce:** Integriere Versandoptionen von DHL und drucke Versandetiketten direkt aus dem WooCommerce-Dashboard.

6.6. Rechtliche Aspekte im Cannabis-E-Commerce

1. Impressum und Datenschutz

- Ein DSGVO-konformes Impressum und eine Datenschutzerklärung sind Pflicht.
- Nutze Plugins wie **Complianz**, um rechtliche Anforderungen zu erfüllen.

2. Produktkennzeichnung

- Achte auf korrekte Produktbeschreibungen, z. B. CBD- und THC-Gehalt.
- Vermeide unzulässige gesundheitsbezogene Aussagen wie „CBD heilt Schlafstörungen“.

3. Altersverifikation

- Stelle sicher, dass Kunden ihre Volljährigkeit nachweisen müssen.

4. Widerrufsrecht und AGB

- Informiere Kunden klar über Rückgaberechte und Verkaufsbedingungen.

6.7. Marketing und Kundenbindung

Plugins für Marketing:

1. Mailchimp for WooCommerce:

- Sende gezielte E-Mail-Kampagnen, um Kunden zu informieren und wiederkehrende Bestellungen zu fördern.

2. WooCommerce Points and Rewards:

- Belohne Kunden mit Punkten für Einkäufe, die sie gegen Rabatte einlösen können.

3. Upsell-Plugins:

- Biete verwandte Produkte oder Zusatzprodukte an (z. B. „Passend zu deinem CBD-Öl: Hanftée“).
-

6.8. Erfolgsmessung und Optimierung

Analyse-Plugins:

1. Google Site Kit:

- Verknüpfe Google Analytics und Search Console, um Traffic und Nutzerverhalten zu analysieren.

2. MonsterInsights:

- Einfacher Zugang zu wichtigen Statistiken direkt im WooCommerce-Dashboard.

Optimierung:

- Teste regelmäßig Produktseiten und Call-to-Actions (z. B. „Jetzt kaufen“).
 - Optimierte Ladezeiten, um Abbrüche im Checkout-Prozess zu reduzieren.
-

Zusammenfassung

WooCommerce bietet alles, was du benötigst, um einen erfolgreichen Online-Shop für Cannabis-, Hanf- oder CBD-Produkte zu erstellen. Mit erweiterten Funktionen wie Produktfiltern, Altersverifikation, Abonnements und rechtlichen Tools kannst du deinen Shop perfekt auf die Anforderungen dieser Branche abstimmen. Nutze Plugins, um deinen Shop zu erweitern, und optimiere ihn kontinuierlich für eine bessere Nutzererfahrung und höhere Conversions.

7. SEO-Optimierung für WordPress: Sichtbarkeit für Cannabis-, Hanf- und CBD-Projekte maximieren

Eine durchdachte SEO-Strategie (Search Engine Optimization) ist essenziell, um Cannabis-, Hanf- und CBD-Websites in den Suchmaschinen sichtbar zu machen. Besonders in einer hart umkämpften und oft rechtlich sensiblen Branche ist es wichtig, mit hochwertigen Inhalten, technischen

Optimierungen und einer klaren Keyword-Strategie zu punkten. WordPress bietet zahlreiche Tools und Plugins, die dir dabei helfen, deine Website für Google und andere Suchmaschinen zu optimieren.

Warum ist SEO für Cannabis-Projekte so wichtig?

1. Wachsende Konkurrenz:

- Die Cannabis- und CBD-Branche wächst rasant, wodurch die Konkurrenz um organische Suchergebnisse zunimmt.

2. Rechtliche Werbebeschränkungen:

- Plattformen wie Google Ads, Facebook und Instagram schränken die Werbung für Cannabis- und CBD-Produkte stark ein. SEO ist daher eine der besten Möglichkeiten, um organischen Traffic zu generieren.

3. Nutzerverhalten:

- Die meisten potenziellen Kunden informieren sich vor dem Kauf online. Eine gute Platzierung in den Suchergebnissen sorgt dafür, dass deine Website gefunden wird.

4. Langfristige Investition:

- Während Werbung kurzfristig wirkt, bringt eine solide SEO-Strategie langfristige Erfolge und nachhaltigen Traffic.
-

7.1. Keyword-Recherche: Die Basis jeder SEO-Strategie

Was sind Keywords?

Keywords sind die Begriffe oder Phrasen, die Nutzer in Suchmaschinen eingeben. Für Cannabis-Websites können dies Begriffe wie „CBD Öl kaufen“ oder „Hanfprodukte vegan“ sein.

Wie führst du eine Keyword-Recherche durch?

1. Definiere Hauptthemen:

- Überlege, welche Themen deine Zielgruppe interessieren könnten, z. B. „CBD Dosierung“, „Cannabis-Legalisierung“ oder „Hanf als nachhaltiger Rohstoff“.

2. Nutze Keyword-Tools:

- **Google Keyword Planner:** Finde Keywords mit hohem Suchvolumen.
- **Ubersuggest:** Analysiere Long-Tail-Keywords wie „CBD Öl bei Schlafproblemen“.
- **AnswerThePublic:** Entdecke Fragen und Themen, die häufig gesucht werden.

3. Berücksichtige Suchintentionen:

- **Informativ:** „Was ist CBD?“
- **Kaufabsicht:** „CBD Öl günstig kaufen.“
- **Navigation:** „Cannabis Apotheke in meiner Nähe.“

4. Analysiere Wettbewerber:

- Schau dir an, welche Keywords deine Konkurrenz verwendet, z. B. mit Tools wie Ahrefs oder SEMrush.

Keyword-Tipps für Cannabis-Projekte:

- Fokus-Keywords: „CBD Öl kaufen“, „THC-freie Produkte“.
 - Lokale Keywords: „Hanfshop Berlin“, „CBD Produkte München“.
 - Long-Tail-Keywords: „Ist CBD legal in Deutschland?“, „Hanföl Vorteile“.
-

7.2. On-Page-Optimierung: Der Schlüssel zu besseren Rankings

Die On-Page-Optimierung umfasst alle Maßnahmen, die direkt auf deiner Website durchgeführt werden können, um die Sichtbarkeit zu erhöhen.

1. Optimierung von Inhalten

- **Hochwertige Inhalte erstellen:**
 - Biete informative, gut recherchierte Inhalte, die echte Mehrwerte für deine Zielgruppe bieten.
 - Beispiel: „CBD bei Stress – Wie es wirkt und wie du es anwendest.“
- **Keywords strategisch platzieren:**
 - Verwende dein Haupt-Keyword in Überschriften, im ersten Absatz und in der Meta-Beschreibung.
 - Vermeide Keyword-Stuffing – setze Keywords natürlich ein.

2. Title-Tags und Meta-Beschreibungen

- Der Title-Tag ist der erste Eindruck, den Nutzer in den Suchergebnissen erhalten.
 - Beispiel: „CBD Öl kaufen – Hochwertige Produkte aus Deutschland“.
- Die Meta-Beschreibung sollte neugierig machen und einen klaren Call-to-Action enthalten.
 - Beispiel: „Entdecke laborgeprüfte CBD-Produkte – 100 % legal und nachhaltig.“

3. Überschriftenstruktur (H1, H2, H3)

- Verwende eine logische Hierarchie:
 - **H1:** Hauptüberschrift (z. B. „CBD Öl: Alles, was du wissen musst“).
 - **H2:** Unterthemen (z. B. „Wie wirkt CBD?“).
 - **H3:** Detaillierte Unterpunkte (z. B. „CBD bei Schlafproblemen“).

4. Interne Verlinkung

- Verlinke verwandte Inhalte, um Nutzer länger auf deiner Website zu halten.
 - Beispiel: „Mehr über die Wirkung von CBD erfährst du in unserem Artikel zu CBD bei Stress.“

5. Bilder optimieren

- **Alt-Tags verwenden:**
 - Beschreibe Bilder mit relevanten Keywords, z. B. „CBD Öl Flasche“.
- **Bildgröße komprimieren:**
 - Nutze Tools wie TinyPNG, um Ladezeiten zu reduzieren.

7.3. Technisches SEO: Die Grundlage für gute Rankings

1. Mobile-Freundlichkeit

- Überprüfe mit Google's Mobile-Friendly-Test, ob deine Website auf Smartphones und Tablets gut aussieht.
- Nutze ein responsives WordPress-Theme, das sich automatisch an verschiedene Bildschirmgrößen anpasst.

2. Ladegeschwindigkeit

- **Warum wichtig?**
 - Schnelle Websites verbessern die Nutzererfahrung und werden von Google bevorzugt.
- **Maßnahmen:**
 - Installiere Caching-Plugins wie **WP Rocket**.
 - Nutze ein Content Delivery Network (CDN) wie Cloudflare.
 - Optimierte Bilder und reduziere JavaScript- und CSS-Dateien.

3. URL-Struktur

- Halte URLs kurz, klar und keyword-optimiert.
 - Beispiel: `www.deineseite.de/cbd-oel-kaufen`

4. Sitemap und Robots.txt

- Erstelle eine XML-Sitemap mit Plugins wie **Yoast SEO** oder **Rank Math**.
- Konfiguriere deine Robots.txt-Datei, um Suchmaschinen den Zugriff auf relevante Inhalte zu ermöglichen.

7.4. Off-Page-SEO: Autorität und Backlinks aufbauen

Backlinks von hochwertigen Websites sind ein zentraler Faktor für gute Rankings.

Strategien für den Backlink-Aufbau:

1. **Gastbeiträge schreiben:**
 - Veröffentliche Artikel auf thematisch relevanten Blogs oder Magazinen.
 2. **Pressearbeit:**
 - Veröffentliche Pressemitteilungen über neue Produkte oder Initiativen.
 3. **Partnerschaften eingehen:**
 - Kooperiere mit anderen Cannabis-Unternehmen oder Influencern.
 4. **Verzeichniseinträge:**
 - Trage deine Website in Cannabis-spezifische Verzeichnisse ein, z. B. Leafly oder Hanf-Magazin.
-

7.5. Content-Marketing und SEO

Content ist der Schlüssel zu einer erfolgreichen SEO-Strategie. Erstelle Inhalte, die deine Zielgruppe ansprechen und Mehrwert bieten.

Content-Ideen für Cannabis-Projekte:

- **Blogartikel:**
 - „CBD Dosierung: Wie viel ist richtig für dich?“
 - „Hanf als nachhaltiger Baustoff: Innovationen für die Zukunft.“
 - **Ratgeber und FAQs:**
 - „Was ist der Unterschied zwischen THC und CBD?“
 - **Infografiken und Videos:**
 - „Die Vorteile von Hanf auf einen Blick.“
 - „Wie wird CBD-Öl hergestellt?“
-

7.6. Lokale SEO für Cannabis-Websites

Wenn du lokale Geschäfte oder Dienstleistungen anbietest, ist lokale SEO unverzichtbar.

Maßnahmen:

1. **Google My Business einrichten:**
 - Trage dein Unternehmen ein und füge Adresse, Öffnungszeiten und Bilder hinzu.
 2. **Lokale Keywords verwenden:**
 - Beispiele: „CBD Shop Hamburg“, „Hanf Apotheke München“.
 3. **Kundenbewertungen fördern:**
 - Positive Bewertungen steigern das Vertrauen und verbessern dein Ranking.
-

7.7. Erfolgsmessung und Optimierung

Wichtige SEO-Kennzahlen (KPIs):

- **Organischer Traffic:** Wie viele Besucher kommen über Suchmaschinen?
- **Keyword-Rankings:** Für welche Keywords rankt deine Website?
- **Absprungrate:** Wie viele Nutzer verlassen die Seite sofort?
- **Conversion-Rate:** Wie viele Nutzer kaufen oder kontaktieren dich?

Tools für die Erfolgsmessung:

- **Google Analytics:** Analysiere Nutzerverhalten und Traffic-Quellen.
 - **Google Search Console:** Überwache Suchanfragen und technische Probleme.
 - **SEMrush oder Ahrefs:** Verfolge Keyword-Rankings und Backlinks.
-

Zusammenfassung

Eine gute SEO-Strategie ist unverzichtbar, um in der Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche online erfolgreich zu sein. Durch eine Kombination aus Keyword-Recherche, On-Page-Optimierung,

technischem SEO und Backlink-Aufbau kannst du langfristig organischen Traffic generieren und deine Zielgruppe erreichen. Nutze die vielen SEO-Tools und Plugins von WordPress, um deine Website kontinuierlich zu verbessern und deine Marktposition zu stärken.

8. Rechtliche Aspekte und Sicherheitsmaßnahmen für Cannabis-, Hanf- und CBD-Projekte

Die Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche ist von einer Vielzahl rechtlicher Bestimmungen und Sicherheitsanforderungen geprägt, die bei der Erstellung und Verwaltung einer WordPress-Website unbedingt berücksichtigt werden müssen. Ein Verstoß gegen geltende Vorschriften kann nicht nur zu rechtlichen Konsequenzen wie Abmahnungen oder Bußgeldern führen, sondern auch das Vertrauen der Kunden nachhaltig schädigen. Dieser Abschnitt beleuchtet die wichtigsten rechtlichen Aspekte und Sicherheitsmaßnahmen, die speziell für Cannabis-Projekte von Bedeutung sind.

Warum sind rechtliche und sicherheitstechnische Maßnahmen so wichtig?

1. Rechtskonformität sicherstellen:

- Die Cannabis-Branche unterliegt strengen Vorschriften, insbesondere in Bezug auf Werbung, Produktkennzeichnung und den Schutz sensibler Daten.
- Websites müssen alle rechtlichen Anforderungen wie DSGVO-Konformität, Impressumspflicht und Altersverifikation erfüllen.

2. Kundensicherheit gewährleisten:

- Kunden vertrauen darauf, dass ihre Daten sicher verarbeitet und gespeichert werden. Dies ist besonders wichtig bei sensiblen Daten wie Altersnachweisen oder Zahlungsinformationen.

3. Vermeidung von Abmahnungen:

- Fehlerhafte oder unvollständige rechtliche Angaben (z. B. in der Datenschutzerklärung) können zu Abmahnungen und hohen Kosten führen.

4. Markenimage schützen:

- Eine rechtssichere und sichere Website stärkt das Vertrauen in deine Marke und positioniert dein Unternehmen als seriösen Anbieter.
-

8.1. Rechtliche Anforderungen für Cannabis-Websites

1. Impressumspflicht

- In Deutschland ist ein Impressum gesetzlich vorgeschrieben, wenn deine Website geschäftsmäßig betrieben wird.
- **Inhalte eines Impressums:**
 - Name und Anschrift des Unternehmens.
 - Kontaktdaten (E-Mail-Adresse, Telefonnummer).
 - Handelsregister- und Umsatzsteuer-Identifikationsnummer (falls zutreffend).
 - Verantwortliche Person für den Inhalt.

2. Datenschutz (DSGVO-Konformität)

Die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) regelt, wie personenbezogene Daten verarbeitet und gespeichert werden dürfen. Besonders in der Cannabis-Branche, wo sensible Daten wie Altersverifikation oder Zahlungsinformationen verarbeitet werden, ist DSGVO-Konformität unerlässlich.

- **Wichtige Maßnahmen:**
 - **Datenschutzerklärung:**
 - Erläutere, welche Daten gesammelt werden (z. B. Cookies, Kontaktformulare, Newsletter).
 - Informiere über die Rechte der Nutzer (z. B. Auskunft, Löschung).
 - **Cookie-Banner:**
 - Nutze ein Cookie-Banner, das den Nutzern ermöglicht, ihre Zustimmung zur Datenverarbeitung zu geben.
 - Empfohlenes Plugin: **Complianz**.

- **SSL-Verschlüsselung:**
 - Schütze alle Datenübertragungen mit HTTPS.

3. Produktkennzeichnung und Werbebeschränkungen

Die Werbung und der Verkauf von Cannabis- und CBD-Produkten unterliegen strengen rechtlichen Vorgaben.

- **Werbung:**
 - Vermeide gesundheitsbezogene Aussagen wie „CBD heilt Schlafstörungen“, es sei denn, diese sind wissenschaftlich belegt und gesetzlich zulässig.
 - Nutze stattdessen neutrale Formulierungen wie „CBD wird oft bei Schlafproblemen verwendet“.
- **Produktinformationen:**
 - Gib genaue Inhaltsstoffe und THC-/CBD-Gehalte an.
 - Füge Warnhinweise hinzu, z. B. „Nicht für Schwangere geeignet“ oder „Nur für Erwachsene ab 18 Jahren“.

4. Altersverifikation

- Für Produkte mit THC oder rechtlichen Einschränkungen ist eine Altersprüfung erforderlich.
- **Lösung:**
 - Verwende Plugins wie **Age Gate** oder **WooCommerce Age Verification**.

5. Widerrufsrecht und AGB

- Informiere Kunden über ihr Widerrufsrecht und erstelle eine Seite mit Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB).
- **Inhalte der AGB:**
 - Liefer- und Zahlungsbedingungen.
 - Informationen zu Rückgaben und Rückerstattungen.
 - Rechtliche Hinweise zu den Produkten.

6. Zahlungsabwicklung

- Viele Zahlungsanbieter (z. B. PayPal) lehnen Transaktionen für Cannabis-Produkte ab.
- **Lösung:**
 - Nutze spezialisierte Anbieter wie **Viva Wallet** oder **Cannapay**, die Transaktionen für Cannabis-Produkte unterstützen.

8.2. Sicherheitsmaßnahmen für Cannabis-Websites

1. SSL-Verschlüsselung

- Ein SSL-Zertifikat sorgt dafür, dass Daten zwischen deinem Server und den Nutzern sicher übertragen werden.
- **Vorteile:**
 - Schutz vor Datendiebstahl.
 - Besseres Ranking bei Google.
 - Erkennbar an „https://“ in der URL.

2. Sicherheits-Plugins

Nutze Sicherheits-Plugins, um deine Website vor Malware, Hackerangriffen und Spam zu schützen.

- **Empfohlene Plugins:**
 - **Wordfence Security:**
 - Malware-Scanner, Firewall und Schutz vor Brute-Force-Angriffen.
 - **iThemes Security:**
 - Zusätzliche Sicherheitsmaßnahmen wie Zwei-Faktor-Authentifizierung.
 - **Akismet Anti-Spam:**
 - Schutz vor Spam-Kommentaren und Formularmissbrauch.

3. Backups

Regelmäßige Backups sind essenziell, um Datenverlust zu vermeiden.

- **Empfohlene Plugins:**
 - **UpdraftPlus:**
 - Automatische Backups und Wiederherstellung in wenigen Klicks.
 - **BlogVault:**
 - Erweitertes Backup- und Sicherheitsmanagement.

4. Aktualisierungen

- Halte WordPress, Themes und Plugins immer auf dem neuesten Stand, um Sicherheitslücken zu schließen.

5. Schutz sensibler Daten

- Speichere keine sensiblen Daten wie Zahlungsinformationen oder Altersnachweise direkt auf deinem Server. Nutze stattdessen sichere Zahlungs-Gateways.

8.3. Tools und Plugins für rechtliche und sicherheitstechnische Anforderungen

1. Rechtliche Plugins

- **Compliance:**
 - DSGVO-konforme Cookie-Banner und Datenschutzerklärungen.
- **WP GDPR Compliance:**
 - Unterstützung bei der Einhaltung der DSGVO.
- **Age Gate:**
 - Altersverifikation für Websites mit Altersbeschränkungen.

2. Sicherheits-Plugins

- **Wordfence Security:**
 - Rundum-Schutz für deine Website.
- **iThemes Security:**
 - Zusätzliche Sicherheitsmaßnahmen wie Login-Beschränkungen.
- **UpdraftPlus:**
 - Automatische Backups für Notfälle.

3. Zahlungs- und Versand-Plugins

- **WooCommerce Payment Gateways:**
 - Integration spezialisierter Zahlungsanbieter.
 - **DHL for WooCommerce:**
 - Versandetiketten direkt aus WooCommerce erstellen.
-

8.4. Häufige rechtliche und sicherheitstechnische Fehler

1. **Fehlendes oder unvollständiges Impressum:**
 - Kann zu Abmahnungen führen.
 2. **Keine SSL-Verschlüsselung:**
 - Gefährdet die Sicherheit der Kundendaten und beeinträchtigt das Google-Ranking.
 3. **Unzulässige Werbeaussagen:**
 - Kann rechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.
 4. **Unzureichender Datenschutz:**
 - Verstöße gegen die DSGVO können hohe Bußgelder zur Folge haben.
-

8.5. Best Practices für eine rechtlich und sicherheitstechnisch einwandfreie Website

1. **Rechtsberatung:**
 - Ziehe einen spezialisierten Anwalt hinzu, um Impressum, Datenschutz und AGB zu prüfen.
 2. **Regelmäßige Sicherheitsüberprüfung:**
 - Überprüfe deine Website regelmäßig auf Schwachstellen.
 3. **Transparenz:**
 - Informiere Kunden klar über alle rechtlichen und sicherheitstechnischen Maßnahmen.
-

Zusammenfassung

Eine rechtlich einwandfreie und sichere Website ist in der Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche unverzichtbar. Mit einer Kombination aus rechtlichen Plugins, Sicherheitsmaßnahmen und klaren Richtlinien kannst du das Vertrauen deiner Kunden stärken und rechtliche Risiken minimieren. Indem du die gesetzlichen Vorschriften genau einhältst und moderne Sicherheitsstandards nutzt, positionierst du dein Projekt als seriöse und vertrauenswürdige Marke.

9. Content-Strategie für Cannabis-, Hanf- und CBD-Websites

Eine durchdachte Content-Strategie ist das Fundament jeder erfolgreichen Cannabis-, Hanf- oder CBD-Website. Hochwertige Inhalte steigern nicht nur die Sichtbarkeit in den Suchmaschinen, sondern fördern auch das Vertrauen potenzieller Kunden und heben deine Marke von der Konkurrenz ab. Dabei spielen branchenspezifische Anforderungen und die rechtlichen Rahmenbedingungen eine zentrale Rolle.

Warum ist eine Content-Strategie so wichtig?

1. **Vertrauen schaffen:** Die Cannabis-Branche ist für viele Menschen noch neu oder kontrovers. Hochwertige und transparente Inhalte können Vorurteile abbauen und Vertrauen aufbauen.
 2. **Suchmaschinenoptimierung (SEO):** Suchmaschinen bevorzugen Websites mit regelmäßig aktualisierten, relevanten und gut strukturierten Inhalten.
 3. **Kundenbindung und -gewinnung:** Durch informative Inhalte kannst du Kunden nicht nur gewinnen, sondern auch langfristig binden.
 4. **Rechtliche Absicherung:** Eine klare und transparente Kommunikation hilft, rechtliche Probleme (z. B. durch irreführende Aussagen) zu vermeiden.
-

9.1. Ziele der Content-Strategie

Bevor du Inhalte erstellst, solltest du die Ziele deiner Content-Strategie definieren:

1. **Markenaufbau:**
 - Präsentiere dein Unternehmen als vertrauenswürdige und kompetente Marke.
 - Beispiel: „Wir sind dein Experte für hochwertige und nachhaltige CBD-Produkte.“
 2. **Informieren und Aufklären:**
 - Liefere wertvolle Informationen über Hanf, CBD und Cannabis.
 - Beispiel: „Was ist der Unterschied zwischen THC und CBD?“
 3. **Produkte verkaufen:**
 - Nutze Inhalte, um die Vorteile deiner Produkte hervorzuheben.
 - Beispiel: „Unser Vollspektrum-CBD-Öl wird aus biologischem Anbau hergestellt.“
 4. **Community aufbauen:**
 - Interagiere mit deiner Zielgruppe und fördere den Austausch.
 - Beispiel: „Teile deine Erfahrungen mit CBD in unserem Forum.“
-

9.2. Zielgruppenanalyse

Die Zielgruppe deiner Website bestimmt, welche Inhalte relevant sind und wie sie präsentiert werden sollten.

Fragen zur Zielgruppenanalyse:

- **Wer sind meine Kunden?**
 - Freizeitkonsumenten, medizinische Anwender, nachhaltigkeitsbewusste Käufer.
- **Welche Fragen haben sie?**
 - Beispiele: „Ist CBD legal?“, „Wie dosiere ich CBD richtig?“
- **Wo informieren sie sich?**
 - Social Media, Blogs, Foren, Suchmaschinen.
- **Welche Inhalte sprechen sie an?**
 - Detaillierte Ratgeber, Erfahrungsberichte, Videos, Infografiken.

Personas erstellen:

Entwickle fiktive Profile deiner Zielgruppe, um Inhalte gezielt auf deren Bedürfnisse auszurichten.
Beispiel:

- **Persona: Lisa, 35, nachhaltigkeitsbewusst**
 - Interessen: Biologische und nachhaltige Produkte.
 - Anliegen: „Wie kann Hanf Plastik ersetzen?“
 - Passende Inhalte: Artikel über Nachhaltigkeit, Produktempfehlungen.
-

9.3. Arten von Inhalten

1. Blogbeiträge und Artikel

- **Warum wichtig?**
 - Blogs sind eine der effektivsten Möglichkeiten, um organischen Traffic zu generieren.
- **Themenideen:**
 - „CBD Dosierung: Wie viel ist richtig für dich?“
 - „Die Vorteile von Hanfprodukten für die Umwelt.“
 - „Wie wirkt medizinisches Cannabis?“

2. Produktbeschreibungen

- **Warum wichtig?**
 - Produktseiten sind oft die am häufigsten besuchten Seiten auf E-Commerce-Websites.
- **Tipps:**
 - Beschreibe die Vorteile klar und verständlich.
 - Hebe Besonderheiten hervor, z. B. „Laborgeprüft“, „THC-frei“.
 - Ergänze rechtliche Hinweise, z. B. „Nicht für Schwangere geeignet.“

3. Ratgeber und FAQs

- **Warum wichtig?**
 - Ratgeber und FAQs beantworten häufige Fragen und erhöhen die Verweildauer.
- **Beispiele:**
 - „Was ist der Unterschied zwischen Vollspektrum-CBD und Isolat?“
 - „Wie lagere ich CBD-Produkte richtig?“

4. Visuelle Inhalte

- **Warum wichtig?**
 - Bilder, Videos und Infografiken erhöhen die Attraktivität und Verständlichkeit.
- **Ideen:**
 - Videos: „Wie wird CBD-Öl hergestellt?“
 - Infografiken: „Die wichtigsten Unterschiede zwischen Hanf und Cannabis.“

5. Erfahrungsberichte und Testimonials

- **Warum wichtig?**
 - Kundenbewertungen fördern Vertrauen und erhöhen die Conversion-Rate.
- **Tipps:**
 - Veröffentliche authentische Bewertungen und Erfahrungsberichte.

6. Social-Media-Inhalte

- **Warum wichtig?**
 - Plattformen wie Instagram oder Facebook eignen sich hervorragend, um Aufmerksamkeit für deine Marke zu erzeugen.
- **Ideen:**
 - Teile Beiträge wie „CBD bei Stress – Unser Ratgeber“.
 - Poste inspirierende Bilder und Geschichten rund um Hanf und Nachhaltigkeit.

7. E-Mail-Marketing

- **Warum wichtig?**
 - E-Mails halten Kunden informiert und fördern Wiederkäufe.
 - **Beispiele:**
 - Newsletter mit Sonderangeboten.
 - „5 Tipps zur Anwendung von CBD-Produkten.“
-

9.4. Content-Planung

Content-Kalender erstellen

Ein Content-Kalender hilft dir, Inhalte systematisch zu planen und regelmäßig zu veröffentlichen.

1. **Festlegen von Kategorien:**
 - Blog, Produktseiten, Social Media.
2. **Zeitraumen definieren:**
 - Wöchentliche oder monatliche Veröffentlichung.

3. Saisonale Inhalte einplanen:

- Themen wie „CBD zu Weihnachten: Geschenkideen“ oder „Sommerliche Hanf-Rezepte“.

Redaktionelles Team

- Wenn möglich, stelle ein Team aus Textern, Grafikern und SEO-Experten zusammen.
 - Alternativ kannst du Freelancer oder Agenturen beauftragen.
-

9.5. SEO-Integration

Keyword-Integration

- Wähle für jeden Inhalt relevante Keywords.
- Nutze Tools wie den Google Keyword Planner, um geeignete Begriffe zu finden.

Meta-Tags und Überschriften

- Optimierte Title-Tags, Meta-Beschreibungen und Überschriften für Suchmaschinen.
- Beispiel:
 - **Title-Tag:** „CBD Öl kaufen – Hochwertig und 100 % legal.“
 - **Meta-Beschreibung:** „Laborgeprüfte CBD-Produkte aus biologischem Anbau. Jetzt entdecken!“

Interne Verlinkung

- Verlinke verwandte Inhalte, um die Navigation zu verbessern.
 - Beispiel: „Mehr über die Wirkung von CBD erfährst du [hier](#).“
-

9.6. Rechtliche Anforderungen an Inhalte

Keine irreführenden Aussagen

- Vermeide Aussagen wie „CBD heilt Schlafstörungen“, es sei denn, diese sind wissenschaftlich belegt.
- Formuliere stattdessen vorsichtig, z. B.: „Viele Anwender berichten von positiven Erfahrungen mit CBD.“

Produktkennzeichnung

- Gib genaue Inhaltsstoffe, THC- und CBD-Gehalte an.
 - Ergänze Warnhinweise wie „Nicht für Kinder geeignet.“
-

9.7. Erfolgsmessung und Optimierung

Wichtige KPIs (Key Performance Indicators)

1. **Traffic:** Wie viele Nutzer besuchen deine Inhalte?
2. **Verweildauer:** Wie lange bleiben Nutzer auf einer Seite?

3. **Absprungrate:** Wie viele Nutzer verlassen die Seite sofort?
4. **Conversions:** Wie viele Besucher kaufen oder abonnieren?

Tools zur Analyse

- **Google Analytics:** Analysiere Traffic und Nutzerverhalten.
- **Google Search Console:** Überwache Suchanfragen und technische Probleme.
- **SEO-Plugins:** Yoast SEO oder Rank Math bieten Analysefunktionen.

Optimierung

- Aktualisiere Inhalte regelmäßig, um sie relevant zu halten.
- Teste verschiedene Call-to-Actions, um die Conversion-Rate zu verbessern.

Zusammenfassung

Eine erfolgreiche Content-Strategie für Cannabis-, Hanf- und CBD-Websites vereint hochwertige Inhalte, rechtliche Konformität und gezielte SEO-Maßnahmen. Indem du relevante Themen ansprichst, visuelle und textbasierte Inhalte kombinierst und regelmäßig neuen Content veröffentlichst, kannst du nicht nur deine Sichtbarkeit steigern, sondern auch das Vertrauen deiner Zielgruppe gewinnen und langfristig binden. Ein klarer Redaktionsplan, gepaart mit kontinuierlicher Optimierung, ist der Schlüssel zu nachhaltigem Erfolg in dieser dynamischen Branche.

10. Pflege und Optimierung deiner WordPress-Website für Cannabis-, Hanf- und CBD-Projekte

Der Launch einer WordPress-Website ist nur der erste Schritt. Um langfristig erfolgreich zu sein, musst du deine Website regelmäßig pflegen und optimieren. Besonders in der Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche, die ständig neuen rechtlichen, technischen und SEO-Anforderungen unterliegt, ist eine kontinuierliche Wartung essenziell. Die regelmäßige Pflege sorgt für optimale Performance, Sicherheit und Benutzerfreundlichkeit, während die Optimierung sicherstellt, dass deine Website bei Suchmaschinen und Nutzern gut ankommt.

Warum sind Pflege und Optimierung so wichtig?

1. Technologische Entwicklungen:

- WordPress, Plugins und Themes werden regelmäßig aktualisiert. Ohne Wartung riskierst du Sicherheitslücken und Inkompatibilitäten.

2. Sicherheitsrisiken minimieren:

- Cannabis-Websites verarbeiten oft sensible Daten wie Altersverifikationen und Zahlungsinformationen. Regelmäßige Sicherheitsupdates schützen deine Website vor Hackerangriffen.

3. SEO-Leistung aufrechterhalten:

- Suchmaschinen bewerten regelmäßig die Aktualität und technische Qualität deiner Website. Ohne Optimierung riskierst du, in den Rankings zurückzufallen.

4. Nutzerfreundlichkeit:

- Ein gepflegtes und schnell ladendes System sorgt für eine bessere Benutzererfahrung und höhere Conversion-Raten.

5. Branchenspezifische Anforderungen:

- In der dynamischen Cannabis-Branche können sich rechtliche Anforderungen schnell ändern. Deine Website muss entsprechend angepasst werden.
-

10.1. Technische Pflege deiner WordPress-Website

1. Updates für WordPress, Themes und Plugins

- **Warum wichtig?**
 - Updates schließen Sicherheitslücken und sorgen für Kompatibilität mit neuen WordPress-Versionen.
- **Wie oft?**
 - Mindestens einmal im Monat.
- **Tipps:**
 - Erstelle vor jedem Update ein Backup, um Datenverluste zu vermeiden.
 - Nutze Plugins wie **Easy Updates Manager**, um automatische Updates zu konfigurieren.

2. Backups erstellen

- **Warum wichtig?**
 - Backups schützen dich vor Datenverlust durch Hackerangriffe, technische Fehler oder falsche Updates.
- **Tools:**
 - **UpdraftPlus:** Automatische Backups auf externen Plattformen wie Google Drive oder Dropbox.
 - **BlogVault:** Erweiterte Backup- und Wiederherstellungsoptionen.
- **Empfohlene Frequenz:**
 - Wöchentlich, bei E-Commerce-Websites täglich.

3. Hosting und Serverwartung

- **Warum wichtig?**
 - Ein optimales Hosting sorgt für schnelle Ladezeiten und hohe Verfügbarkeit.
- **Empfohlene Maßnahmen:**
 - Überprüfe regelmäßig die Server-Auslastung und Ladezeiten.
 - Nutze ein Hosting mit SSL-Zertifikat und regelmäßigen Wartungsupdates.

4. Sicherheitstests

- **Warum wichtig?**
 - Cannabis-Websites sind oft Ziel von Cyberangriffen, insbesondere wenn Zahlungsdaten verarbeitet werden.
 - **Tools:**
 - **Wordfence Security:** Malware-Scanner und Firewall.
 - **Sucuri:** Rundum-Schutz für deine Website.
 - **Empfohlene Frequenz:**
 - Monatlich oder bei Verdacht auf Sicherheitslücken.
-

10.2. Performance-Optimierung

1. Ladezeiten verbessern

- **Warum wichtig?**
 - Schnelle Websites bieten eine bessere Nutzererfahrung und werden von Google bevorzugt.
- **Maßnahmen:**
 - **Caching:** Nutze Plugins wie **WP Rocket**, um Seiteninhalte zwischenspeichern.
 - **Bildoptimierung:** Komprimiere Bilder mit Tools wie **Smush** oder **Imagify**.
 - **Content Delivery Network (CDN):** Verteile Inhalte weltweit mit Diensten wie Cloudflare.

2. Datenbankbereinigung

- **Warum wichtig?**
 - Eine aufgeräumte Datenbank verbessert die Ladezeiten und reduziert die Serverbelastung.

- **Tools:**
 - **WP-Optimize:** Löscht unnötige Daten wie alte Revisionen, Spam-Kommentare und Transienten.
- **Empfohlene Frequenz:**
 - Alle zwei bis drei Monate.

3. Mobilfreundlichkeit überprüfen

- **Warum wichtig?**
 - Ein Großteil des Traffics kommt von mobilen Geräten.
 - **Tools:**
 - **Google Mobile-Friendly Test:** Analysiere, wie gut deine Website auf Smartphones funktioniert.
 - **Maßnahmen:**
 - Nutze ein responsives WordPress-Theme.
 - Optimierte Schaltflächen und Schriftgrößen für kleinere Bildschirme.
-

10.3. Inhaltliche Pflege und Aktualisierung

1. Inhalte regelmäßig aktualisieren

- **Warum wichtig?**
 - Suchmaschinen und Nutzer bevorzugen aktuelle und relevante Inhalte.
- **Beispiele:**
 - Aktualisiere Blogartikel mit neuen Daten oder Studien.
 - Ergänze Produktbeschreibungen mit neuen Informationen (z. B. Laborzertifikate).
- **Empfohlene Frequenz:**
 - Blogbeiträge: Alle drei bis sechs Monate überprüfen.
 - Produktseiten: Nach Bedarf, insbesondere bei neuen gesetzlichen Anforderungen.

2. Veraltete Inhalte entfernen oder umleiten

- **Warum wichtig?**
 - Veraltete Inhalte können das Nutzererlebnis beeinträchtigen und das SEO-Ranking verschlechtern.
- **Maßnahmen:**
 - Lösche irrelevante Inhalte oder leite sie per 301-Redirect auf aktuellere Seiten um.

3. SEO-Optimierung überprüfen

- **Warum wichtig?**
 - Suchalgorithmen ändern sich ständig. Inhalte müssen regelmäßig angepasst werden.
- **Tools:**
 - **Yoast SEO** oder **Rank Math:** Analysiere Meta-Tags, Keywords und Content-Struktur.
- **Maßnahmen:**
 - Überprüfe, ob die Keywords noch relevant sind.
 - Optimierte Meta-Tags und Überschriften.

10.4. Benutzererfahrung (UX) optimieren

1. Navigation verbessern

- **Warum wichtig?**
 - Eine klare Navigation erleichtert Nutzern das Finden von Informationen.
- **Maßnahmen:**
 - Füge eine Suchfunktion hinzu.
 - Nutze Dropdown-Menüs für Produktkategorien.

2. Interne Verlinkung

- **Warum wichtig?**
 - Interne Links erhöhen die Verweildauer und verbessern die SEO.
- **Beispiele:**
 - Verlinke Blogartikel auf Produktseiten (z. B. „CBD Dosierung: Mehr dazu in unserem Blog“).

3. Call-to-Actions (CTAs) optimieren

- **Warum wichtig?**
 - Gut platzierte CTAs erhöhen die Conversion-Rate.
- **Beispiele:**
 - „Jetzt kaufen“, „Kostenlos beraten lassen“, „Mehr erfahren“.

10.5. Marketing- und Analyse-Maßnahmen

1. Erfolgsmessung

- **Warum wichtig?**
 - Daten helfen dir zu verstehen, welche Inhalte und Produkte erfolgreich sind.
- **Tools:**
 - **Google Analytics:** Analysiere Traffic und Nutzerverhalten.
 - **Google Search Console:** Überwache Rankings und technische Probleme.

2. Marketing-Plugins

- **Beispiele:**
 - **Mailchimp for WooCommerce:** Für Newsletter-Marketing.
 - **MonsterInsights:** Detaillierte Analyse direkt im WordPress-Dashboard.

3. Nutzerfeedback einholen

- **Warum wichtig?**
 - Feedback hilft dir, Probleme frühzeitig zu erkennen und die Benutzererfahrung zu verbessern.
- **Tools:**
 - **WPForms:** Erstelle Feedback- und Kontaktformulare.

10.6. Branchenspezifische Pflege

1. Altersverifikation aktualisieren

- Überprüfe regelmäßig, ob die Altersverifikation den aktuellen gesetzlichen Anforderungen entspricht.

2. Produktzertifikate

- Halte Laborzertifikate und Analysen für CBD-Produkte aktuell und leicht zugänglich.

3. Rechtliche Änderungen

- Passe Impressum, Datenschutzerklärung und AGB regelmäßig an neue Gesetze an.
-

Zusammenfassung

Die Pflege und Optimierung einer Cannabis-, Hanf- oder CBD-Website erfordert kontinuierliche Aufmerksamkeit und Anpassung. Durch regelmäßige technische Updates, Performance-Optimierungen, inhaltliche Aktualisierungen und die Einhaltung rechtlicher Vorgaben stellst du sicher, dass deine Website sicher, benutzerfreundlich und erfolgreich bleibt. Mit den richtigen Tools und einem strukturierten Plan kannst du dein Projekt langfristig erfolgreich betreiben und sowohl Suchmaschinen als auch Nutzer begeistern.

Der Verkauf eines hochwertigen Domain-Portfolios für Hanf-, Cannabis- und CBD-Projekte unter <https://cannabis-domains.de>

Ein starkes Domain-Portfolio ist der Schlüssel zum Aufbau erfolgreicher Online-Projekte – insbesondere in der wachsenden Hanf-, Cannabis- und CBD-Branche. Domains sind die Basis für Markenbildung, SEO-Strategien und digitale Marketingkampagnen. Das vorgestellte Portfolio umfasst eine beeindruckende Auswahl an **Keyword-Domains**, die sich ideal für unterschiedliche Anwendungszwecke eignen, darunter E-Commerce, Informationsportale, rechtliche Beratung, Produkte und Dienstleistungen.

Warum Keyword-Domains für Cannabis-Projekte wichtig sind

1. Suchmaschinenoptimierung (SEO):

- Keyword-Domains wie „cannabis-steuer.de“ oder „cbd-haschisch.de“ verbessern die Sichtbarkeit in den Suchergebnissen, da sie direkt die Begriffe enthalten, nach denen potenzielle Nutzer suchen.

2. Markenbildung und Vertrauen:

- Prägnante und relevante Domains wie „hanf-heilt.de“ oder „cannabisprodukte.de“ signalisieren Seriosität und Expertise.

3. Klarer Fokus:

- Eine Domain wie „cannabis-medikamente.de“ macht sofort deutlich, worum es auf der Website geht, was das Vertrauen der Zielgruppe stärkt.

4. Vielseitigkeit:

- Domains können für verschiedene Zwecke genutzt werden: Landingpages, Weiterleitungen, Projektierungen, Online-Shops, Informationsportale oder sogar für Radio- und TV-Werbung.
-

Kategorien und Nutzungsmöglichkeiten für Domains

1. Gesetzgebung und Regulierung

Diese Domains eignen sich für Informationsportale, Initiativen zur Legalisierung oder rechtliche Beratung:

- **nutzhanf-liberalisierungsgesetz.de / nutzhanfliberalisierungsgesetz.de**: Ideal für Projekte rund um die Legalisierung von Nutzhanf.
- **cannabis-steuer.de / cannabissteuer.de / thcsteuer.de**: Perfekt für Steuerberater, politische Initiativen oder Informationsportale zur Cannabis-Besteuerung.
- **cannabisfolgenbegrenzungsgesetz.de / cannabisfolgen-begrenzungsgesetz.de**: Eignet sich für wissenschaftliche Studien oder politische Informationskampagnen.
- **rauschklausel.de**: Ideal für juristische Portale oder Blogs, die sich mit Cannabis-Gesetzen beschäftigen.

2. Medizinischer und pharmazeutischer Bereich

Diese Domains bieten sich für Apotheken, Mediziner oder Forschungsprojekte an:

- **cannabisaufrezept.de**: Informationsseite zu medizinischem Cannabis auf Rezept.
- **cannabis-medikamente.de**: Verkaufs- oder Informationsplattform für medizinische Cannabisprodukte.
- **pharma-cannabis.de** / **pharmacannabis.de**: Für pharmazeutische Unternehmen oder Forschungsprojekte.
- **cannabis-apotheke-online.de** / **cannabisversandapotheke.de**: Online-Apotheken, die Cannabis-Produkte vertreiben.
- **cannabichromen.de** / **cannabichromene.de**: Wissenschaftliche Inhalte oder Studien zu Cannabinoiden.

3. Nachhaltigkeit und Bauwesen

Diese Domains fokussieren auf den nachhaltigen Einsatz von Hanf:

- **hanf-beton.de** / **hanfbeton.de**: Perfekt für Unternehmen im Bauwesen, die nachhaltige Baustoffe aus Hanf anbieten.
- **hanfhäuser.de**: Plattform für nachhaltige Bauprojekte mit Hanf.
- **vermehrungsmaterial.de**: Eignet sich für landwirtschaftliche Betriebe oder Anbieter von Hanfsamen.

4. E-Commerce und Produkte

Domains, die perfekt für Online-Shops oder Produktpräsentationen geeignet sind:

- **samen-shop.de**: Verkaufsplattform für Samen aller Art, insbesondere Hanfsamen.
- **cannabis-kapseln.de** / **cbd-haschisch.de** / **cbd-hasch.de**: Verkauf von CBD- und Cannabis-Produkten.
- **cannabis-produkte.de**: Zentraler Shop oder Marktplatz für eine breite Palette von Cannabis- und Hanfprodukten.
- **grow-sets.de** / **growsets.de** / **growset.de**: Verkauf von Grow-Equipment für Cannabis.
- **thcdrinks.de** / **thc-drinks.de** / **thc-getraenk.de**: Fokus auf THC-haltige Getränke.
- **cannabis-getränke.de** / **cannabis-beverages.de**: Für Hersteller oder Händler von Cannabis-Getränken.

5. Rechtliche Beratung und Dienstleistungen

Domains für Anwälte und Beratungsangebote in der Cannabis-Branche:

- **cannabisrechtsanwalt.de** / **cannabisrechtsanwälte.de** / **cannabis-kanzleien.de**: Kanzleien, die auf Cannabis-Recht spezialisiert sind.
- **cannabisanwaelte.de** / **kifferanwalt.de**: Individuelle juristische Beratung.
- **cannabis-sucht-berater.de**: Plattform für Suchthilfe und Präventionsberatung.

6. Bildung und Aufklärung

Domains für Informations- und Bildungsportale:

- **cannabistutorials.de**: Videoanleitungen und Tutorials rund um Anbau und Anwendung.

- **suchtpräventionsberatung.de / suchtpräventionsberater.de:** Angebote zur Suchtprävention.
- **cannabisstudie.de:** Wissenschaftliche Studien und Forschungsergebnisse.

7. Kryptowährungen und Blockchain

Domains, die sich auf Cannabis und die Tokenisierung konzentrieren:

- **cannabistoken.de / cannabistokens.de / cannabis-tokens.de:** Plattformen für Blockchain-Projekte, NFTs oder Kryptowährungen im Cannabis-Sektor.
- **egrowth.de:** Innovationsprojekte oder Start-ups im Bereich Cannabis-Technologie.

8. Freizeit- und Genussmittel

Domains, die sich auf Freizeit-Cannabis und Genussprodukte konzentrieren:

- **freizeit-cannabis.de:** Informationsplattform zu Freizeit-Cannabis.
- **cannabisblüten.de / cannabis-blueten.de:** Verkauf oder Präsentation von Blütenprodukten.
- **cbd-hash.de / cbd-hasch.de:** Verkaufsseiten für CBD-Genussprodukte.
- **cannabis-getränke.de / thcdrinks.de:** Marketing und Verkauf von Cannabis-Getränken.

9. Event- und Community-Projekte

Domains, die sich für Veranstaltungen, Clubs oder Netzwerke eignen:

- **legalize-day.de / legalizationday.de / legalizeday.de:** Veranstaltungen und Kampagnen für die Legalisierung von Cannabis.
- **anbaclub.de / anbaclubs.de:** Plattformen für Cannabis-Anbauvereine.
- **420cannabis.de:** Community für Cannabis-Enthusiasten.

10. Nachhaltigkeit, Wissenschaft und Forschung

Domains, die sich auf nachhaltige Anwendungen und wissenschaftliche Forschung beziehen:

- **nutzhanf.de / nutzhanfgesetz.de / nutzhanf-gesetz.de / nuhag.de**
 - **Verwendung:** Plattformen zur Förderung von Nutzhanf als nachhaltiger Rohstoff, gesetzliche Informationen oder Advocacy-Seiten.
 - **hanfhäuser.de**
 - **Verwendung:** Marktplatz oder Informationsseite für nachhaltiges Bauen mit Hanf.
 - **vermehrungsmaterial.de**
 - **Verwendung:** Vertrieb oder Information zu landwirtschaftlichem Saatgut und Materialien für die Hanfproduktion.
 - **spontanea.de / afghanica.de / chinensis.de**
 - **Verwendung:** Wissenschaftliche oder botanische Plattformen zur Klassifikation von Hanf- und Cannabissorten.
-

11. Rechtliche Beratung und Regulierungsfragen

Domains, die juristische Themen und Regulierungsfragen abdecken:

- **kcanwisszustv.de / kcanwv.de / bnichtrschg.de**
 - **Verwendung:** Websites für rechtliche Beratung oder detaillierte Informationen zu spezifischen Cannabis-Gesetzen und Vorschriften.
 - **cannabisanwälte.de / cannabis-anwälte.de / cannabisrechtsanwälte.de / cannabisrechtsanwaelte.de**
 - **Verwendung:** Kanzleien oder Beratungsportale für Rechtsfragen rund um Cannabis.
 - **cannabisrauchverbot.de / cannabis-rauchverbot.de**
 - **Verwendung:** Aufklärungskampagnen oder rechtliche Informationsseiten zu Rauchverboten und Vorschriften.
-

12. Medizinische Anwendungen

Domains mit einem Fokus auf medizinische Verwendung von Cannabis:

- **cannabisextrakte.de / thcextrakte.de**
 - **Verwendung:** Informationen oder Shops für medizinische Cannabisextrakte.
 - **cannabis-medikamente.de**
 - **Verwendung:** Plattformen zur Vermarktung oder Aufklärung über medizinische Cannabisprodukte.
 - **suchtpräventionsberater.de / suchtpräventionsberatung.de**
 - **Verwendung:** Beratungsangebote zur Prävention und Behandlung von Abhängigkeit.
-

13. Freizeit- und Genussmittel

Domains, die den Freizeitgebrauch und den Genussmittelmarkt ansprechen:

- **freizeit-cannabis.de**
 - **Verwendung:** Plattform für Freizeitkonsumenten mit Infos zu Produkten und rechtlichen Aspekten.
 - **cbd-haschisch.de / cbdhash.de / cbd-hash.de**
 - **Verwendung:** Verkaufsplattformen für CBD-Haschisch und verwandte Produkte.
 - **cannabis-getränke.de / thc-drinks.de / cannabis-beverages.de**
 - **Verwendung:** Verkaufsseiten für Cannabis-Getränke und THC-Drinks.
 - **420cannabis.de**
 - **Verwendung:** Community-Plattform oder Shop für Produkte rund um den „420“-Lifestyle.
-

14. E-Commerce und Ausrüstung

Domains, die sich perfekt für Shops und Anbauprodukte eignen:

- **grow-equipment.de / growequipment.de**
 - **Verwendung:** Verkauf von Ausrüstung für den Anbau von Cannabis.
 - **growtainer.de**
 - **Verwendung:** Anbieter von Containerlösungen für Indoor-Cannabisanbau.
 - **growset.de / grow-sets.de**
 - **Verwendung:** Verkaufsplattform für Anbau-Sets und Zubehör.
-

15. Beratung und Schulung

Domains, die sich auf Bildungs- und Beratungsangebote spezialisieren:

- **cannabistutorials.de**
 - **Verwendung:** Plattform für Anleitungen und Videos zum Thema Cannabis-Anbau und -Nutzung.
 - **cannabisjobs.de / cannabis-jobs.de**
 - **Verwendung:** Jobbörsen oder Karriereportale für die Cannabis-Industrie.
 - **cannabistoken.de / cannabistokens.de / cannabis-tokens.de**
 - **Verwendung:** Plattform für Blockchain-Projekte und Tokenisierung in der Cannabis-Branche.
-

16. Banking und Finanzen

Domains, die den Cannabis-Finanzsektor abdecken:

- **cannabisbanking.de / cannabis-banking.de**
 - **Verwendung:** Beratung und Lösungen für Banken und Finanzdienstleister in der Cannabis-Industrie.
-

17. Community und Events

Domains, die sich auf Events und Community-Building konzentrieren:

- **legalize-day.de / legalizeday.de / legalizationday.de**
 - **Verwendung:** Veranstaltungsseiten für Legalisierungs-Kampagnen.
 - **anbauvereine.de / anbau-vereine.de**
 - **Verwendung:** Plattformen für Cannabis-Anbauvereine und Communities.
-

18. Spezielle und kreative Domains

Domains mit kreativen oder speziellen Themen:

- **scheinhanf.de**
 - **Verwendung:** Aufklärungsseite zu ähnlichen oder legalen Alternativen zu Cannabis.
 - **fckcsu.de / fckspd.de**
 - **Verwendung:** Politische Kampagnenseiten oder Merchandise-Shops.
-

Zusammenfassung des Portfolios

Dieses umfangreiche Domain-Portfolio bietet vielseitige Einsatzmöglichkeiten für zahlreiche Projekte in der Hanf-, Cannabis- und CBD-Branche. Ob E-Commerce, Informationsportale, rechtliche Beratung, Community-Building oder innovative Technologien wie Blockchain – die Domains sind wertvolle Assets für jedes Vorhaben. Durch die richtige Kombination aus Keyword-Fokus, Markenbildung und klarer Themenzuordnung können diese Domains zu starken digitalen Marken aufgebaut oder gezielt für Weiterleitungen genutzt werden.

Landingpages und Weiterleitungen

Domains wie **cannabislegalisierung.de** oder **hanf-heilt.de** eignen sich hervorragend für Landingpages, die gezielt Traffic generieren und auf Hauptseiten weiterleiten. Sie können auch für Radio- oder TV-Werbung genutzt werden, da sie leicht zu merken und prägnant sind.

Warum dieses Domain-Portfolio besonders wertvoll ist

1. Branchenspezifischer Fokus:

- Die Domains decken alle wichtigen Bereiche der Cannabis-Branche ab, von Produkten über Dienstleistungen bis hin zu rechtlichen und medizinischen Themen.

2. Keyword-Domains:

- Viele Domains enthalten relevante Keywords, die eine direkte Verbindung zu häufigen Suchanfragen herstellen.

3. Vielfältige Einsatzmöglichkeiten:

- Domains können direkt genutzt, projektbezogen entwickelt oder als Weiterleitungen eingesetzt werden.

4. SEO-Vorteile:

- Hochwertige Domains verbessern das Ranking und die Sichtbarkeit bei Google und anderen Suchmaschinen.

5. Markenbildung:

- Mit diesen Domains lassen sich starke und einprägsame Marken entwickeln.

Fazit

Das vorgestellte Domain-Portfolio bietet eine einzigartige Gelegenheit, in der stark wachsenden Hanf-, Cannabis- und CBD-Branche Fuß zu fassen oder bestehende Projekte auszubauen. Ob für E-Commerce, Informationsportale, Blockchain-Projekte oder Beratungsangebote – die Einsatzmöglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Mit der richtigen Strategie können diese Domains wertvolle Assets für dein Business sein.

1. Projektierung von Premium-Domains: Wie einfache Landingpages den Verkauf fördern

Die Projektierung von Premium-Domains ist eine der effektivsten Methoden, um potenzielle Käufer gezielt anzusprechen und den Wert der Domains zu steigern. Eine gut gestaltete Landingpage für jede Domain vermittelt sofort deren Potenzial, hebt die Relevanz hervor und präsentiert die Domain als attraktives Asset für Unternehmen, Investoren oder Projekte. In der Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche, die sich durch hohe Konkurrenz und spezifische Zielgruppen auszeichnet, können Landingpages einen entscheidenden Vorteil bieten.

Warum sind Landingpages für Domain-Verkäufe wichtig?

1. Klarer Fokus auf den Mehrwert der Domain:

- Eine Landingpage hebt die wichtigsten Vorteile und Einsatzmöglichkeiten der Domain hervor, z. B. für SEO, Branding oder bestimmte Projekte.

2. Verbesserte Wahrnehmung des Domain-Werts:

- Eine gut gestaltete Landingpage lässt die Domain professioneller und wertvoller erscheinen.

3. Gezielte Ansprache von Interessenten:

- Durch klare Inhalte und Call-to-Actions (CTAs) kannst du Käufer direkt ansprechen und zur Kontaktaufnahme motivieren.

4. SEO-Vorteile:

- Auch eine einfache Landingpage kann bereits Traffic generieren und die Sichtbarkeit der Domain bei relevanten Suchbegriffen erhöhen.

5. Traffic-Messung und Analyse:

- Du kannst den Besuchertraffic und das Interesse an der Domain messen, was dir bei der Preisgestaltung und Vermarktung hilft.
-

Wichtige Elemente einer Domain-Landingpage

1. Domain-Titel und Branding

- Der Titel der Landingpage sollte die Domain prominent präsentieren.
- **Beispiel:**
 - Für **cannabissteuer.de**:
 - „CannabisSteuer.de – Ihre Premium-Domain für Steuer- und Regulierungsprojekte in der Cannabis-Branche“

2. Kurze und prägnante Beschreibung

- Beschreibe, warum die Domain wertvoll ist und wie sie genutzt werden kann.
- **Beispiel:**
 - „CannabisSteuer.de ist die ideale Domain für Steuerberater, Regulierungsbehörden oder Informationsplattformen rund um die Besteuerung von Cannabis-Produkten.“

3. Einsatzmöglichkeiten der Domain

- Liste spezifische Verwendungszwecke auf, um den Käufern die Potenziale der Domain aufzuzeigen.
- **Beispiel für cannabisprodukte.de:**
 - Online-Shop für Cannabis- und Hanfprodukte.
 - Informationsplattform für Konsumenten.
 - SEO-optimierte Weiterleitung auf bestehende Projekte.

4. Call-to-Action (CTA)

- Ein klarer CTA motiviert Besucher zur Kontaktaufnahme.
- Beispiele:
 - „Erfahren Sie mehr über diese Domain – kontaktieren Sie uns noch heute!“
 - „Diese Domain könnte bald Ihnen gehören – Angebot einreichen!“

5. Kontaktformular oder Verkaufslink

- Ermöglichte eine einfache Kontaktaufnahme durch ein Formular oder verlinke die Domain direkt auf Marktplätze wie Sedo oder DAN.

6. Technische Details der Domain

- Nenne relevante technische Informationen, wie:
 - Alter der Domain.
 - Aktueller Status (z. B. „frei verfügbar“ oder „geparkt“).
 - Suchvolumen für das Hauptkeyword.

7. Optional: Preisvorstellungen

- Wenn du einen festen Preis hast, kannst du diesen transparent darstellen. Alternativ kannst du auch „Verhandlungssache“ angeben.

8. Optisches Design

- Halte das Design professionell, aber minimalistisch. Wichtige Elemente:
 - Logo oder Schriftzug der Domain.
 - Passende Farbgebung zur Zielbranche (z. B. Grün für Cannabis, Blau für Medizin).
 - Ein hochwertiges Bild oder eine Grafik, die die Domainnutzung visualisiert.
-

Schritte zur Erstellung einer Landingpage

1. Auswahl des Website-Baukastens oder CMS

- Tools wie **WordPress**, **Wix** oder **Squarespace** sind ideal für die schnelle Erstellung von Landingpages.
- Spezielle Domain-Verkaufsplattformen wie **Sedo** oder **DAN** bieten einfache Vorlagen.

2. Hosting und SSL-Zertifikat

- Stelle sicher, dass die Domain mit einem zuverlässigen Hosting-Anbieter verbunden ist und ein SSL-Zertifikat für die sichere Datenübertragung eingerichtet ist.

3. Template auswählen

- Wähle ein Template mit klarer Struktur, das sich auf die Präsentation eines Produkts konzentriert.

4. Inhalte hinzufügen

- Füge die oben genannten Elemente (Titel, Beschreibung, CTA) hinzu.
- Ergänze ggf. zusätzliche Inhalte wie Testimonials oder Referenzen, falls du ähnliche Domains bereits verkauft hast.

5. Tracking und Analyse integrieren

- Nutze Tools wie **Google Analytics**, um den Traffic und das Verhalten der Besucher auf der Landingpage zu analysieren.

6. A/B-Testing

- Teste verschiedene Designs, Texte oder CTAs, um die beste Version der Landingpage zu finden.

Beispiel: Aufbau einer Landingpage für cannabis-medikamente.de

1. Titel:

„Cannabis-Medikamente.de – Ihre zentrale Plattform für medizinisches Cannabis“

2. Beschreibung:

„Cannabis-Medikamente.de ist die perfekte Domain für Apotheken, Hersteller und Informationsportale, die sich auf medizinisches Cannabis konzentrieren. Diese SEO-freundliche Domain bietet die ideale Basis für den Aufbau einer vertrauenswürdigen Marke.“

3. Einsatzmöglichkeiten:

- Online-Verkauf von medizinischem Cannabis.
- Informationsplattform für Patienten und Ärzte.
- Weiterleitung auf bestehende Apotheken-Websites.

4. Call-to-Action:

„Kontaktieren Sie uns, um Cannabis-Medikamente.de noch heute zu sichern!“

5. Kontaktformular:

- Name, E-Mail-Adresse, Nachricht.
- Optional: „Ihr Angebot“ als Eingabefeld.

6. Optik:

- Grüne Farbtöne, die mit Gesundheit und Nachhaltigkeit assoziiert werden.
 - Ein Bild eines Apothekenschilds mit Cannabispflanzen im Hintergrund.
-

Strategien zur gezielten Vermarktung von Landingpages

1. SEO-Optimierung:

- Integriere relevante Keywords in Titel, Meta-Beschreibung und Inhalte.
- Beispiel: Für **cannabissteuer.de** Keywords wie „Cannabis-Steuer Informationen“ oder „Besteuerung von Cannabis-Produkten“.

2. Social Media und Foren:

- Teile die Landingpages auf Plattformen wie LinkedIn, Reddit oder spezifischen Cannabis-Foren.

3. E-Mail-Marketing:

- Erstelle eine Mailingliste für potenzielle Käufer und informiere diese über verfügbare Domains.

4. Partnerschaften:

- Kooperiere mit Unternehmen in der Cannabis-Branche, um die Domains gezielt anzubieten.
-

Vorteile der Projektierung

1. Höherer Verkaufswert:

- Eine aktive Landingpage zeigt potenziellen Käufern, dass die Domain relevant und nutzbar ist.

2. Langfristiger Nutzen:

- Falls die Domain nicht sofort verkauft wird, generiert sie möglicherweise bereits Traffic, den du anderweitig nutzen kannst.

3. Einfacher Verkaufsprozess:

- Durch klare Informationen und direkte Kontaktmöglichkeiten wird der Verkaufsprozess vereinfacht.
-

Zusammenfassung

Die Projektierung von Premium-Domains durch einfache Landingpages ist ein kraftvolles Werkzeug, um den Wert deiner Domains zu präsentieren und potenzielle Käufer gezielt anzusprechen. Mit einer durchdachten Struktur, ansprechendem Design und gezielter Vermarktung kannst du das Potenzial deiner Domains in der Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche optimal ausschöpfen.

2. Domain-Marktplätze: Erfolgreicher Verkauf von Premium-Domains auf Plattformen wie ELITEDOMAINS.de Sedo und DAN

Domain-Marktplätze wie **Sedo**, **DAN**, oder **Afternic** bieten eine effiziente Möglichkeit, Premium-Domains gezielt potenziellen Käufern zu präsentieren und zu verkaufen. Insbesondere in der stark wachsenden Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche, in der Keyword-Domains einen erheblichen Wert

für Markenbildung und SEO haben, sind diese Plattformen unverzichtbar, um Käufer zu finden und die Domains gewinnbringend zu vermarkten.

Warum Domain-Marktplätze für den Verkauf ideal sind

1. Große Reichweite:

- Domain-Marktplätze ziehen weltweit potenzielle Käufer an – von Start-ups bis hin zu etablierten Unternehmen, die nach der passenden Domain suchen.

2. Einfache Verwaltung:

- Die Plattformen bieten intuitive Dashboards, die es dir ermöglichen, Domains zu listen, Preise festzulegen und Verkäufe zu verwalten.

3. Professionelle Verkaufsunterstützung:

- Viele Marktplätze bieten Zusatzdienste wie Verhandlungsunterstützung, Escrow-Service (Treuhand) und Marketingoptionen.

4. Vertrauen durch etablierte Plattformen:

- Käufer vertrauen bekannten Marktplätzen wie Sedo oder DAN, wodurch die Wahrscheinlichkeit eines Verkaufs steigt.

5. SEO-Vorteile durch Marktplatz-Präsenz:

- Domain-Angebote auf Marktplätzen werden oft in Suchmaschinen indexiert, was die Sichtbarkeit der Domain zusätzlich erhöht.
-

Wie du Domains effektiv auf Marktplätzen listest

1. Auswahl der richtigen Plattform

Jeder Marktplatz hat seine eigenen Stärken und Zielgruppen. Hier die bekanntesten Optionen:

- **Sedo (Search Engine for Domain Offers):**
 - Eines der größten und bekanntesten Domain-Marktplätze weltweit.
 - Ideal für die Präsentation hochwertiger Keyword-Domains.
 - Unterstützt Auktionen, Festpreisangebote und Verhandlungen.
 - Gebühren: 10–15 % des Verkaufspreises.
- **DAN (Domain Automation Network):**
 - Fokus auf einfache Benutzererfahrung und schnelle Verkaufsprozesse.
 - Bietet „Lease-to-own“-Optionen (Ratenzahlung), um den Käuferkreis zu erweitern.
 - Gebühren: 9 % des Verkaufspreises.
- **Afternic:**
 - Besonders stark im US-amerikanischen Markt.
 - Listet Domains in einem breiten Netzwerk von Partnerseiten.
 - Gebühren: 20 % des Verkaufspreises.
- **Ebay oder Flippa:**

- Geeignet für kleinere Domains oder schnelle Verkäufe.

2. Vorbereitung der Domains

Vor der Listung solltest du sicherstellen, dass die Domains professionell vorbereitet sind:

- **Klare Whois-Daten:**
 - Stelle sicher, dass die Domain korrekt registriert ist und alle Daten aktuell sind.
- **SSL-Zertifikat:**
 - Wenn die Domain eine aktive Landingpage hat, sorgt ein SSL-Zertifikat für einen professionellen Eindruck.
- **Optional: Domain geparkt lassen:**
 - Geparkte Domains können über die Marktplatz-Plattform direkt monetarisiert werden.

3. Domain-Beschreibung optimieren

Eine ansprechende und prägnante Beschreibung ist entscheidend, um potenzielle Käufer zu überzeugen.

- **Hauptvorteile hervorheben:**
 - SEO-Relevanz, Keyword-Stärke, Markenpotenzial.
 - **Beispiel für cannabis-medikamente.de:**
 - „Diese Domain ist die perfekte Wahl für Apotheken oder Informationsportale zu medizinischem Cannabis. Dank ihres klaren Keywords bietet sie exzellente SEO-Möglichkeiten und spricht eine stark wachsende Zielgruppe an.“
 - **Verwendungszwecke auflisten:**
 - Beispiel: „Ideal für Online-Shops, Informationsportale oder Weiterleitungen.“
 - **Technische Details:**
 - Alter der Domain, bestehender Traffic, Keyword-Suchvolumen.
-

Preisgestaltung auf Domain-Marktplätzen

1. Feste Preise vs. Verhandlung

- **Fester Preis:**
 - Ideal für Domains, deren Wert leicht nachvollziehbar ist (z. B. cannabissteuer.de).
- **Preis auf Anfrage/Verhandlung:**
 - Geeignet für Domains mit hohem Potenzial, deren Wert je nach Käufer variieren kann.

2. Marktwertanalyse

- Nutze Tools wie EstiBot, GoDaddy Domain Appraisal oder Sedo's Bewertungsdienst, um den Marktwert der Domain zu ermitteln.
- Berücksichtige ähnliche Verkäufe:

- Domains wie „cannabisprodukte.de“ könnten auf Grund von Keyword-Relevanz und Zielmarkt bei 5.000–25.000 € liegen.

3. Premium-Optionen und Auktionen

- Viele Marktplätze bieten kostenpflichtige „Premium“-Features wie:
 - Hervorgehobene Platzierung.
 - Zugang zu Premium-Auktionen.
 - **Auktionen:**
 - Ideal für stark gefragte Domains, um den Preis durch Bietprozesse zu maximieren.
-

Marketing deiner Domains auf Marktplätzen

1. Suchmaschinenoptimierung (SEO)

- Nutze SEO-freundliche Titel und Beschreibungen, um die Sichtbarkeit auf dem Marktplatz und in Suchmaschinen zu erhöhen.

2. Externe Werbung

- Promotiere deine Domains über Social Media, Foren oder E-Mail-Kampagnen mit Links zu den Marktplatz-Angeboten.

3. Portfolio-Präsentation

- Biete mehrere thematisch passende Domains als Paket an, z. B.:
 - **Cannabissteuer.de + thcsteuer.de + cannabis-steuer.de** für steuerrechtliche Projekte.
 - **cannabis-getränke.de + thcdrinks.de + cannabis-beverages.de** für die Getränkebranche.
-

Vorteile von Domain-Marktplätzen für Premium-Domains

1. Sichtbarkeit für Käufer weltweit:

- Plattformen wie Sedo und DAN ziehen täglich tausende Käufer an, die aktiv nach hochwertigen Domains suchen.

2. Professionelle Transaktionsabwicklung:

- Die Plattformen übernehmen Escrow-Services, um die Transaktion sicher und einfach zu gestalten.

3. Monetarisierung geparkter Domains:

- Marktplätze wie Sedo ermöglichen es dir, über Werbung Einnahmen zu generieren, während die Domain zum Verkauf steht.

4. Netzwerk-Promotion:

- Deine Domains werden auf Partnerseiten und anderen Netzwerken der Plattformen beworben.
-

Tipps für erfolgreiche Verkäufe auf Domain-Marktplätzen

1. Geduld und Realismus:

- Hochwertige Domains können Monate oder sogar Jahre brauchen, um den richtigen Käufer zu finden.

2. Aktive Vermarktung:

- Verlasse dich nicht nur auf den Marktplatz, sondern fördere deine Domains auch über andere Kanäle.

3. Regelmäßige Preisüberprüfung:

- Passe die Preise an Markttrends und Nachfrage an.

4. Feedback einholen:

- Nutze die Bewertungsservices der Plattformen, um den Wert deiner Domains besser zu verstehen.
-

Zusammenfassung

Domain-Marktplätze wie ELITEDOMAINS.de, Sedo und DAN sind unverzichtbare Werkzeuge für den Verkauf von Premium-Domains. Mit einer klaren Präsentation, realistischer Preisgestaltung und gezielter Vermarktung kannst du deine Domains einem breiten Publikum zugänglich machen und potenzielle Käufer effektiv ansprechen. Die Kombination aus Marktplatz-Präsenz und eigenem Marketing steigert die Chancen, die passenden Interessenten zu finden und deine Domains gewinnbringend zu verkaufen.

3. Direktvermarktung: Wie man gezielt Unternehmen für spezifische Domains anspricht

Die Direktvermarktung von Domains ist eine der effektivsten Methoden, um hochwertige Keyword-Domains direkt an Unternehmen zu verkaufen, die davon profitieren können. Diese Methode erfordert zwar mehr Zeit und Recherche, bietet aber den Vorteil, dass du direkt mit potenziellen Käufern in Kontakt trittst und die Vorteile deiner Domains individuell präsentieren kannst.

Besonders in der Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche, die durch spezifische Zielgruppen und Nischenmärkte geprägt ist, kann die Direktvermarktung äußerst erfolgreich sein.

Warum ist Direktvermarktung so effektiv?

1. Gezielte Ansprache:

- Unternehmen erhalten individuelle Angebote, die ihre Bedürfnisse direkt ansprechen.

2. Höhere Verkaufspreise:

- Bei einer direkten Verhandlung kannst du den Wert deiner Domain besser erklären und oft höhere Preise erzielen.

3. Branchenkenntnisse einbringen:

- Mit dem richtigen Wissen über die Branche (z. B. Apotheken oder Grow-Shops) kannst du gezielt Unternehmen ansprechen, die von deiner Domain profitieren.

4. Aufbau von Beziehungen:

- Direktkontakte schaffen Vertrauen und eröffnen Möglichkeiten für zukünftige Geschäfte.
-

Schritte zur Direktvermarktung

1. Identifiziere Zielgruppen und Branchen

Eine gezielte Ansprache ist der Schlüssel. Untersuche, welche Branchen oder Unternehmen von deinen Domains profitieren könnten:

• Apotheken und Pharmakonzerne:

- Domains wie **cannabis-apotheke-berlin.de**, **pharma-cannabis.de** oder **cannabisversandapotheke.de** könnten Apotheken oder Pharmaunternehmen ansprechen, die medizinisches Cannabis verkaufen.

• Anwaltskanzleien und Beratungsunternehmen:

- **cannabisrechtsanwalt.de**, **cannabisanwälte.de** oder **cannabiskanzleien.de** sind ideal für Kanzleien, die sich auf Cannabis-Recht spezialisiert haben.

• Grow-Shops und Zubehörhändler:

- Domains wie **grow-equipment.de**, **growsets.de** oder **growtainer.de** könnten für Shops interessant sein, die Zubehör für den Anbau von Cannabis anbieten.

• CBD- und Freizeit-Cannabis-Marken:

- **cbd-haschisch.de**, **cannabisblüten.de** oder **freizeit-cannabis.de** könnten perfekt für Unternehmen sein, die CBD-Produkte oder Freizeit-Cannabis vertreiben.

• Baufirmen und nachhaltige Baustoffhersteller:

- **hanf-beton.de**, **hanfhäuser.de** könnten Hersteller oder Händler ansprechen, die sich auf nachhaltige Bauprojekte spezialisieren.

• Getränkehersteller:

- Domains wie **thcdrinks.de**, **cannabis-getränke.de** oder **cannabis-beverages.de** eignen sich für Marken, die Cannabis-Getränke entwickeln.
-

2. Recherchiere potenzielle Käufer

Finde Unternehmen, die von der Domain profitieren könnten. Hier einige Methoden:

- **Online-Suche:**
 - Suche nach Unternehmen, die in der gleichen Nische wie die Domain tätig sind. Beispiel: Für **cannabissteuer.de** könnten Steuerberater oder politische Initiativen potenzielle Käufer sein.
 - **LinkedIn und Business-Netzwerke:**
 - Nutze LinkedIn, um Entscheider wie Geschäftsführer, Marketingmanager oder Rechtsanwälte zu finden.
 - **Verzeichnisse und Branchenportale:**
 - Plattformen wie Gelbe Seiten oder Fachverzeichnisse für Apotheken, Anwaltskanzleien oder Grow-Shops.
 - **Messen und Events:**
 - Besuche Veranstaltungen wie die „Mary Jane Berlin“ oder ähnliche Cannabis-Messen, um Kontakte zu knüpfen.
-

3. Erstelle personalisierte Angebote

Ein allgemeines Angebot wird oft ignoriert. Stattdessen solltest du personalisierte Angebote erstellen, die den Mehrwert der Domain klar darstellen.

- **Individuelle Ansprache:**
 - Beginne mit einer persönlichen Begrüßung und beziehe dich auf das Unternehmen und seine Bedürfnisse.
 - Beispiel für ein Anschreiben an eine Apotheke:
 - „Sehr geehrte/r Herr/Frau [Name],
wir haben festgestellt, dass Ihre Apotheke bereits medizinisches Cannabis anbietet. Mit der Domain **cannabis-apotheke-berlin.de** könnten Sie Ihre Online-Präsenz weiter stärken und gezielt Patienten in Ihrer Region ansprechen.“
- **Hebe den Nutzen hervor:**
 - Zeige, wie die Domain ihre Sichtbarkeit, SEO und Markenpräsenz steigern kann.
 - Beispiel: „Die Domain **cannabisblüten.de** bietet Ihnen eine perfekte Grundlage, um als führender Anbieter von Blütenprodukten wahrgenommen zu werden.“
- **Zeige Einsatzmöglichkeiten auf:**
 - Landingpage für Marketing.
 - E-Commerce-Shop.
 - Weiterleitung auf bestehende Websites.

- **Transparente Preisgestaltung:**

- Nenne entweder einen Preisrahmen oder biete an, über den Preis zu verhandeln.
-

4. Kontaktaufnahme

Wähle den besten Weg, um potenzielle Käufer zu kontaktieren:

- **E-Mail:**
 - Effektiv für eine erste Kontaktaufnahme. Halte die Nachricht kurz, prägnant und professionell.
 - **Telefonanruf:**
 - Direkter und persönlicher Ansatz, insbesondere bei lokalen Unternehmen.
 - **Social Media:**
 - Nutze Plattformen wie LinkedIn, um direkt mit Entscheidern in Kontakt zu treten.
 - **Vor-Ort-Besuche:**
 - Bei lokalen Unternehmen kann ein persönlicher Besuch den Unterschied machen.
-

5. Folge regelmäßig nach

Viele Verkäufe kommen erst nach mehreren Kontaktversuchen zustande. Achte darauf, höflich und professionell nachzufassen.

- **Erinnerung nach 1 Woche:**
 - „Ich wollte mich erkundigen, ob Sie mein Angebot für die Domain **cannabisjobs.de** in Betracht gezogen haben.“
 - **Angebot anpassen:**
 - Wenn kein Interesse besteht, frage nach, welche Kriterien für sie wichtig wären, und passe dein Angebot entsprechend an.
-

Strategien für die Direktvermarktung

1. Bündelangebote erstellen

Biete Domains in thematisch passenden Paketen an, um den Mehrwert zu steigern.

- **Beispiel: Steuerberatungspaket:**
 - **cannabissteuer.de, thcsteuer.de, cannabis-steuer.de.**
- **Beispiel: Grow-Shop-Paket:**
 - **grow-equipment.de, growsets.de, growtainer.de.**

2. Erfolgreiche Beispiele einbringen

Zeige, wie andere Unternehmen ähnliche Domains erfolgreich nutzen.

- Beispiel: „Die Domain **cannabisprodukte.de** könnte ähnlich erfolgreich werden wie [Beispielseite].“

3. Dringlichkeit schaffen

Nutze Verknappung, um die Entscheidungsfindung zu beschleunigen.

- Beispiel: „Wir haben bereits mehrere Anfragen für **cannabisjobs.de**. Bitte kontaktieren Sie uns bis [Datum], um Ihr Interesse zu bekunden.“
-

Vorteile der Direktvermarktung

1. Gezielte Ansprache:

- Du sprichst direkt Unternehmen an, die einen klaren Nutzen aus der Domain ziehen können.

2. Höhere Verkaufspreise:

- Durch individuelle Präsentation kannst du den Wert der Domain besser kommunizieren.

3. Persönliche Beziehungen:

- Der direkte Kontakt kann Vertrauen aufbauen und zukünftige Geschäfte erleichtern.
-

Zusammenfassung

Die Direktvermarktung von Domains ist eine effektive Methode, um gezielt Unternehmen anzusprechen, die von spezifischen Domains profitieren können. Durch sorgfältige Recherche, personalisierte Angebote und eine professionelle Kommunikation kannst du nicht nur den Verkaufserfolg steigern, sondern auch langfristige Beziehungen zu potenziellen Käufern aufbauen. In einer spezialisierten Branche wie Cannabis, Hanf und CBD kann diese Strategie besonders lukrativ sein, da die Nachfrage nach passenden Keyword-Domains weiter wächst.

4. Domain-Wertsteigerung durch Traffic: Inhalte und Weiterleitungen als Hebel für höhere Verkaufschancen

Domains gewinnen erheblich an Wert, wenn sie nicht nur „leer“ sind, sondern bereits organischen Traffic generieren oder mit strategischen Weiterleitungen genutzt werden. Besonders in der Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche, in der Keywords und spezifische Themen hochgradig nachgefragt sind, kann der Aufbau grundlegender Inhalte oder die Weiterleitung auf relevante Seiten den wahrgenommenen und realen Wert einer Domain erheblich steigern.

Warum Traffic den Wert einer Domain erhöht

1. SEO-Relevanz:

- Domains mit bestehendem Traffic und Backlinks haben einen direkten Vorteil in Suchmaschinenrankings, was sie für potenzielle Käufer attraktiver macht.
2. **Sofort nutzbare Basis:**
 - Käufer müssen nicht von Grund auf beginnen, sondern können auf den bestehenden Traffic aufbauen.
 3. **Signal für Aktivität und Seriosität:**
 - Eine Domain, die bereits genutzt wird, wirkt vertrauenswürdiger und professioneller als eine geparkte Domain.
 4. **Nachweisbare Wertsteigerung:**
 - Traffic-Daten dienen als Beweis für den Nutzen der Domain und können höhere Verkaufspreise rechtfertigen.
-

Strategien zur Wertsteigerung durch Traffic

1. Aufbau grundlegender Inhalte

Eine einfache Website mit wertvollen Inhalten zeigt nicht nur den Nutzen der Domain, sondern generiert auch organischen Traffic. Hier sind die Schritte, wie du das umsetzen kannst:

A. Erstellung einer Mini-Website oder Landingpage

- **Zweck:**
 - Zeige die Einsatzmöglichkeiten der Domain und ziehe erste Besucher an.
- **Struktur einer Landingpage:**
 - **Domain-Titel und Thema:**
 - Beispiel: „Cannabissteuer.de – Ihre zentrale Plattform für Steuer- und Regulierungsfragen im Cannabis-Sektor.“
 - **Einführungstext:**
 - Beschreibe das Thema der Domain und mögliche Anwendungsbereiche.
 - **Keyword-optimierte Inhalte:**
 - Integriere Artikel, die relevante Suchbegriffe abdecken.
 - Beispiel: Für **cannabissteuer.de**: „Wie wird Cannabis in Deutschland besteuert?“
 - **Call-to-Action (CTA):**
 - „Kontaktieren Sie uns, um diese Domain zu erwerben.“

B. Themenrelevanter Content

- Erstelle einfache Blogbeiträge oder Infografiken, die zur Domain passen.
- **Beispiele:**
 - **cannabis-getränke.de**: „Die 5 beliebtesten Cannabis-Getränke 2024.“
 - **hanf-beton.de**: „Nachhaltigkeit im Bauwesen: Die Vorteile von Hanf-Beton.“

C. SEO-Optimierung

- Füge Title-Tags, Meta-Beschreibungen und interne Verlinkungen hinzu, um den organischen Traffic zu maximieren.

- Nutze Keywords, die mit der Domain korrespondieren, z. B. „CBD Hasch kaufen“ für **cbd-hasch.de**.
-

2. Nutzung von Weiterleitungen

Wenn du keine Inhalte aufbauen möchtest, kannst du die Domain mit einer Weiterleitung versehen. Dies hat mehrere Vorteile:

A. Permanente Weiterleitung (301 Redirect)

- Leite die Domain auf eine relevante Website oder Landingpage weiter.
- **Beispiel:**
 - **cannabis-knospen.de** leitet auf einen Shop weiter, der Cannabis-Blüten verkauft.
- **Vorteil:**
 - Käufer sehen, dass die Domain sofortigen Nutzen bringt, z. B. durch erhöhten Traffic für die Zielseite.

B. Affiliate-Links

- Nutze die Domain, um Besucher auf Affiliate-Angebote zu leiten.
- **Beispiel:**
 - **grow-sets.de** könnte auf eine Partnerseite für Grow-Equipment verweisen.
- **Vorteil:**
 - Du erzielst Einnahmen, während die Domain gleichzeitig an Wert gewinnt.

C. Temporäre Weiterleitung (302 Redirect)

- Nutze eine vorübergehende Weiterleitung, um den Traffic vorübergehend auf eine andere Seite zu lenken.
 - **Beispiel:**
 - **legalize-day.de** könnte während eines Kampagnenzeitraums auf eine Aktivistenseite weitergeleitet werden.
-

3. Social Media und Backlink-Generierung

A. Social Media Accounts verknüpfen

- Richte einfache Social-Media-Profile ein, die auf die Domain verlinken.
- Beispiel: **Instagram-Seite „@CannabisDrinks“** für **cannabis-getränke.de**.

B. Backlinks aufbauen

- Schreibe Gastbeiträge oder arbeite mit Blogs zusammen, die auf die Domain verweisen.
 - **Beispiel:**
 - Ein Fachblog zu nachhaltigem Bauwesen könnte auf **hanfhäuser.de** verlinken.
-

4. Monetarisierung der Domain

A. Geparkte Domains mit Werbung

- Nutze Domain-Parking-Dienste wie Sedo, um Anzeigen auf der Domain zu platzieren.

- **Vorteil:**
 - Du generierst Einnahmen, während die Domain zum Verkauf steht.

B. Verkauf von Werbeflächen

- Biete Werbefläche auf der Mini-Website oder Landingpage an.
 - Beispiel: „**Anzeige: Kaufen Sie CBD-Öl bei CBDShop.de**“ auf **cbd-hasch.de**.
-

5. Integration von Analytics und Tracking

Nutze Tools wie **Google Analytics**, um den Traffic der Domain zu überwachen und die Daten potenziellen Käufern zu präsentieren:

- **Wichtige Kennzahlen:**
 - Anzahl der Besucher.
 - Verweildauer.
 - Herkunft des Traffics (organisch, direkt, Social Media).
 - **Vorteil:**
 - Käufer können die Domain mit realen Traffic-Daten bewerten, was den Verkaufsprozess erleichtert.
-

Beispiele für Traffic-Strategien bei spezifischen Domains

1. Domain: cannabis-apotheke-berlin.de

- **Strategie:**
 - Erstelle eine Landingpage mit einer Liste von Apotheken in Berlin, die Cannabis-Produkte verkaufen.
- **Ergebnis:**
 - Organischer Traffic durch lokale Suchanfragen wie „Cannabis Apotheke in Berlin finden“.

2. Domain: cbd-haschisch.de

- **Strategie:**
 - SEO-optimierte Artikel über die Unterschiede zwischen CBD-Haschisch und THC-Haschisch.
- **Ergebnis:**
 - Höhere Sichtbarkeit bei Suchanfragen wie „CBD Haschisch kaufen“.

3. Domain: hanfhäuser.de

- **Strategie:**
 - Verlinke auf Partnerseiten oder Blogs, die nachhaltiges Bauen mit Hanf thematisieren.
 - **Ergebnis:**
 - Backlinks und organischer Traffic aus der Nische „nachhaltiges Bauen“.
-

Vorteile der Traffic-basierten Wertsteigerung

1. Attraktivität für Käufer:

- Domains mit Traffic sind sofort nutzbar und daher für Käufer besonders interessant.

2. Erhöhte Preisverhandlungsspielräume:

- Nachweisbarer Traffic und Backlinks rechtfertigen höhere Verkaufspreise.

3. Passive Einnahmen während des Verkaufsprozesses:

- Monetarisierung durch Werbung oder Affiliate-Programme.

4. Langfristiger Mehrwert:

- Selbst wenn die Domain nicht sofort verkauft wird, baut der Traffic kontinuierlich Wert auf.
-

Zusammenfassung

Die Wertsteigerung durch Traffic ist eine bewährte Methode, um Premium-Domains für die Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche noch attraktiver zu machen. Ob durch grundlegende Inhalte, strategische Weiterleitungen oder die Nutzung von Social Media und Backlinks – Domains mit bestehendem Traffic bieten sowohl für dich als Verkäufer als auch für potenzielle Käufer erheblichen Mehrwert. Mit einem klaren Plan und den richtigen Tools kannst du den Wert deiner Domains maximieren und ihre Verkaufschancen erheblich steigern.

Exklusive Cannabis-, Hanf- und CBD-Domains via ELITEDOMAINS erwerben

Der Markt für Cannabis-, Hanf- und CBD-Produkte wächst rasant, und die digitale Präsenz wird immer wichtiger. Unternehmen, die sich in dieser dynamischen Branche positionieren möchten, benötigen eine starke, einprägsame und keyword-optimierte Domain. Genau hier kommt **ELITEDOMAINS** ins Spiel: ein führender Anbieter für exklusive und hochwertige Domains, die perfekt auf die Bedürfnisse der Cannabis-Industrie zugeschnitten sind.

Mit einer beeindruckenden Auswahl an spezialisierten Domains, die unter <https://cannabis-domains.de> einsehbar sind, bietet ELITEDOMAINS die Möglichkeit, sich mit einer einzigartigen digitalen Adresse von der Konkurrenz abzuheben.

Warum eine Premium-Domain?

1. SEO-Vorteile

- Keyword-Domains wie **cannabissteuer.de** oder **cbd-haschisch.de** ranken bei Google und anderen Suchmaschinen besser, da sie direkt die relevanten Suchbegriffe enthalten.

2. Vertrauen und Seriosität

- Eine kurze, prägnante Domain signalisiert Professionalität und Expertise – besonders wichtig in einer regulierten Branche wie Cannabis.

3. Markenbildung

- Domains wie **hanfhäuser.de** oder **grow-equipment.de** sind ideal, um eine starke Marke aufzubauen, die leicht im Gedächtnis bleibt.

4. Zukunftssicherheit

- Mit dem Kauf einer Premium-Domain sichern Sie sich einen langfristigen Wettbewerbsvorteil in einem wachsenden Markt.
-

Domain-Kategorien und Beispiele

1. Gesetzgebung und Regulierung

Diese Domains eignen sich perfekt für politische Initiativen, Informationsportale oder Rechtsberatung im Bereich Cannabis und Hanf:

- **cannabissteuer.de / thcsteuer.de / cannabis-steuer.de**
 - Perfekt für Plattformen, die sich mit der Besteuerung von Cannabis-Produkten befassen.
 - **nutzhanf-liberalisierungsgesetz.de / cannabisfolgenbegrenzungsgesetz.de**
 - Ideal für politische Kampagnen oder Advocacy-Seiten.
 - **rauschklausel.de**
 - Eine markante Domain für juristische Inhalte oder Blogs.
-

2. Medizinische Anwendungen und Pharmazie

Domains, die sich auf medizinisches Cannabis und pharmazeutische Produkte konzentrieren:

- **pharma-cannabis.de / pharmacannabis.de**
 - Perfekt für Unternehmen, die medizinisches Cannabis herstellen oder vertreiben.
- **cannabis-medikamente.de**

- Informationsplattform oder Online-Shop für medizinische Cannabisprodukte.
 - **cannabis-apotheke-online.de / cannabisversandapotheke.de**
 - Ideal für Apotheken, die Cannabis-Produkte online anbieten möchten.
-

3. Freizeit- und Genussmittel

Domains, die für Shops und Plattformen gedacht sind, die Freizeit-Cannabis oder CBD-Produkte anbieten:

- **freizeit-cannabis.de**
 - Eine starke Domain für die Zielgruppe der Freizeitkonsumenten.
 - **cannabisblüten.de / cannabis-blueten.de**
 - Ideal für Unternehmen, die Blütenprodukte verkaufen.
 - **cbd-haschisch.de / cbd-hash.de / cbdhaschisch.de**
 - Perfekt für den Verkauf von CBD-Haschprodukten.
 - **thcdrinks.de / cannabis-getränke.de**
 - Für Unternehmen, die Cannabis-Getränke oder THC-Drinks vermarkten.
-

4. Nachhaltigkeit und Bauwesen

Domains, die den Fokus auf nachhaltige Anwendungen und Hanfprodukte legen:

- **hanf-beton.de / hanfhäuser.de**
 - Perfekt für nachhaltige Bauprojekte oder Unternehmen, die Hanf als Baustoff vermarkten.
 - **vermehrungsmaterial.de**
 - Eine zentrale Plattform für den Vertrieb von landwirtschaftlichem Saatgut.
-

5. Anbau und Equipment

Domains, die sich auf den Anbau und die notwendige Ausrüstung spezialisieren:

- **grow-equipment.de / growsets.de / growtainer.de**
 - Verkaufsplattformen für Zubehör und Technologien im Bereich Cannabis-Anbau.
 - **cannabigsawanlagen.de / cannabis-growanlagen.de**
 - Für Anbieter von Indoor-Anbaulösungen oder Komplettsystemen.
-

6. Blockchain und Kryptowährungen

Domains, die die wachsende Verbindung zwischen Cannabis und Blockchain-Technologie nutzen:

- **cannabistokens.de / cannabis-tokens.de / cannabistoken.de**

- Perfekt für innovative Projekte in den Bereichen Blockchain und Tokenisierung.
 - **egrowth.de**
 - Eine starke Domain für Start-ups, die Technologie und Cannabis verbinden.
-

7. Rechtliche Beratung und Kanzleien

Domains für Anwälte und Berater, die sich auf Cannabis-Recht spezialisieren:

- **cannabisrechtsanwalt.de / cannabisrechtsanwälte.de**
 - Perfekt für Kanzleien, die sich auf Cannabis-Gesetze spezialisiert haben.
 - **cannabisanwälte.de / cannabis-kanzleien.de**
 - Für juristische Plattformen oder Verzeichnisse.
-

8. Events und Community

Domains für Veranstaltungen oder Community-Plattformen:

- **legalize-day.de / legalizationday.de**
 - Ideal für Legalisierungs-Kampagnen und Events.
 - **420cannabis.de**
 - Eine starke Marke für Events oder eine Community rund um Cannabis.
-

Wie Sie Ihre Wunsch-Domain erwerben können

Das vollständige Domain-Portfolio ist unter <https://cannabis-domains.de> einsehbar. Jede Domain wurde sorgfältig ausgewählt, um den wachsenden Anforderungen der Cannabis-Branche gerecht zu werden. Der Erwerb Ihrer Wunsch-Domain ist über ELITEDOMAINS einfach und transparent:

1. Besuchen Sie die Domain-Liste:

- Stöbern Sie durch die umfangreiche Auswahl an hochwertigen Domains auf cannabis-domains.de.

2. Domain auswählen:

- Wählen Sie die Domain, die perfekt zu Ihrem Projekt oder Unternehmen passt.

3. Kontaktieren Sie uns:

- Nutzen Sie das Kontaktformular oder senden Sie uns eine E-Mail, um ein Angebot einzureichen. Außer die Domain ist zum Festpreis gelistet!

4. Sicherer Kaufprozess:

- ELITEDOMAINS bietet sichere Zahlungsmöglichkeiten und professionelle Unterstützung beim Domain-Transfer.

Warum ELITEDOMAINS die beste Wahl ist

- **Branchenspezialisierung:**
 - Unser Fokus auf Cannabis-, Hanf- und CBD-Domains garantiert eine einzigartige Auswahl.
- **Exklusive Domains:**
 - Wir bieten nur Domains an, die ein hohes Potenzial für SEO, Branding und Marketing haben.
- **Professionelle Unterstützung:**
 - Unser Team unterstützt Sie bei jedem Schritt, von der Auswahl bis zum Transfer der Domain.

Fazit

Eine Premium-Domain ist mehr als nur eine Webadresse – sie ist das Fundament für Ihre Online-Präsenz und Ihren langfristigen Erfolg. Mit den exklusiven Angeboten von **ELITEDOMAINS** können Sie sich eine erstklassige Position in der wachsenden Cannabis-Branche sichern. Besuchen Sie noch heute <https://cannabis-domains.de>, um die perfekte Domain für Ihr Unternehmen zu finden!

© 2019-2025 Metaller.de / Michael Färber – unerlaubte Vervielfältigung und Weitergabe, auch in Teilen, untersagt

Zusammenfassung zur Vermarktung und Nutzung von Domains in der Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche

In diesem Chat wurden eine Vielzahl von Themen behandelt, die die optimale Nutzung, Vermarktung und Wertsteigerung von Domains speziell für die Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche betreffen. Diese Zusammenfassung bietet einen Überblick über die wichtigsten Punkte, Strategien und Empfehlungen, um Domains effektiv zu vermarkten oder selbst zu nutzen.

1. SEO und Keyword-Domains für Cannabis-Projekte

Warum SEO und Keyword-Domains wichtig sind

- **Keyword-Domains** wie **cannabissteuer.de** oder **cbd-haschisch.de** bieten entscheidende Vorteile bei der Suchmaschinenoptimierung (SEO), da sie direkt mit relevanten Suchbegriffen übereinstimmen.
- Domains mit klaren Keywords können besser ranken, da sie Suchmaschinen signalisieren, dass die Inhalte mit der Suchabsicht der Nutzer übereinstimmen.

Empfohlene Maßnahmen

- **Keyword-Recherche:** Finden Sie Begriffe mit hohem Suchvolumen und geringer Konkurrenz.
 - **SEO-freundliche Inhalte:** Erstellen Sie Landingpages oder Blogs, die speziell auf das Keyword der Domain abgestimmt sind.
 - **Domain-Weiterleitungen:** Nutzen Sie Domains mit starkem Keyword-Fokus, um Traffic auf bestehende Websites umzuleiten.
-

2. Projektierung von Premium-Domains

Warum Projektierung wichtig ist

Die Projektierung einer Domain steigert ihren Wert erheblich, indem sie organischen Traffic generiert und potenziellen Käufern zeigt, wie die Domain genutzt werden kann.

Schritte zur Projektierung

1. **Erstellung einer Landingpage:**
 - Präsentieren Sie die Domain mit einem klaren Titel, einer kurzen Beschreibung und möglichen Einsatzbereichen.
 2. **Grundlegende Inhalte:**
 - Ergänzen Sie die Landingpage mit SEO-optimierten Texten oder Blogartikeln, die das Domain-Thema aufgreifen.
 3. **Call-to-Action:**
 - Bieten Sie klare Kontaktmöglichkeiten für potenzielle Käufer.
-

3. Domain-Marktplätze nutzen

Vorteile von Domain-Marktplätzen

- Plattformen wie **Sedo**, **DAN**, oder **Afternic** bieten eine große Reichweite und ziehen gezielt Käufer an.
- Diese Marktplätze erleichtern den Verkaufsprozess durch Treuhandservices und Verhandlungsoptionen.

Empfohlene Plattformen

- **Sedo:** Ideal für Keyword-Domains mit hoher Nachfrage.

- **DAN:** Schnell und effizient, mit Optionen wie „Lease-to-own“ (Ratenzahlung).
- **Afternic:** Besonders stark im internationalen Markt.

Tipps zur Nutzung von Marktplätzen

- **Hochwertige Beschreibungen:** Betonen Sie die SEO-Vorteile und Einsatzmöglichkeiten der Domain.
 - **Preisgestaltung:** Bieten Sie feste Preise oder Verhandlungsoptionen an, abhängig von der Attraktivität der Domain.
 - **Portfolio-Bündelung:** Präsentieren Sie thematisch zusammenhängende Domains als Paket.
-

4. Direktvermarktung von Domains

Warum Direktvermarktung effektiv ist

Die direkte Ansprache potenzieller Käufer ermöglicht es, spezifische Unternehmen gezielt von der Relevanz der Domain zu überzeugen.

Strategien zur Direktvermarktung

- **Zielgruppenanalyse:** Identifizieren Sie Branchen und Unternehmen, die von der Domain profitieren könnten (z. B. Apotheken, Grow-Shops, Rechtsanwälte).
- **Personalisierte Angebote:** Erstellen Sie individuelle Angebote, die den Nutzen der Domain für das jeweilige Unternehmen hervorheben.
- **Follow-ups:** Bleiben Sie mit Interessenten im Gespräch und passen Sie Ihre Angebote an deren Bedürfnisse an.

Beispiele für passende Zielgruppen

- **Apotheken:** Domains wie **cannabis-apotheke-online.de**.
 - **Rechtsanwälte:** Domains wie **cannabisrechtsanwalt.de**.
 - **Getränkemarken:** Domains wie **cannabis-getränke.de** oder **thcdrinks.de**.
-

5. Wertsteigerung durch Traffic

Wie Traffic den Wert einer Domain steigert

- Domains, die bereits organischen Traffic generieren, sind für Käufer attraktiver und können höhere Preise erzielen.
- Traffic zeigt potenziellen Käufern, dass die Domain aktiv genutzt wird und bereits einen Mehrwert bietet.

Maßnahmen zur Traffic-Generierung

1. **Inhalte erstellen:**
 - SEO-optimierte Artikel oder Blogs zu relevanten Themen.
 - Beispiel: „Cannabis-Steuern in Deutschland erklärt“ für **cannabissteuer.de**.
2. **Social Media nutzen:**
 - Verlinken Sie die Domain in Social-Media-Profilen oder Posts.

3. Weiterleitungen:

- Leiten Sie die Domain auf bestehende Websites weiter, um Traffic zu bündeln.
-

6. Einsatzmöglichkeiten von Domains

Domains können auf vielfältige Weise genutzt werden, um ihren Wert zu steigern oder direkt monetarisiert zu werden:

A. E-Commerce und Online-Shops

- **Beispiel-Domains:**
 - **cannabisblüten.de, cbd-haschisch.de, grow-equipment.de.**
- **Einsatz:** Verkaufsplattformen oder Weiterleitungen auf bestehende Shops.

B. Informationsportale und Blogs

- **Beispiel-Domains:**
 - **cannabis-medikamente.de, pharma-cannabis.de.**
- **Einsatz:** Ratgeber, Blogs oder Plattformen für Aufklärung und Informationen.

C. Community und Events

- **Beispiel-Domains:**
 - **legalize-day.de, 420cannabis.de.**
- **Einsatz:** Veranstaltungsseiten oder Community-Plattformen.

D. Rechtliche Beratung

- **Beispiel-Domains:**
 - **cannabisrechtsanwalt.de, cannabis-kanzleien.de.**
 - **Einsatz:** Kanzlei-Websites oder Plattformen für rechtliche Informationen.
-

7. Exklusive Cannabis-Domain-Beispiele von ELITEDOMAINS

Alle genannten Domains und viele weitere sind über **ELITEDOMAINS** unter <https://cannabis-domains.de> verfügbar. Diese Domains decken ein breites Spektrum an Themen ab:

- **Gesetzgebung und Regulierung:**
 - **cannabissteuer.de, rauschklausel.de.**
 - **Medizin und Pharmazie:**
 - **cannabis-medikamente.de, pharma-cannabis.de.**
 - **E-Commerce:**
 - **cbd-haschisch.de, cannabisblüten.de.**
 - **Community und Events:**
 - **legalize-day.de, 420cannabis.de.**
 - **Nachhaltigkeit:**
 - **hanfhäuser.de, hanf-beton.de.**
-

Fazit

Das umfangreiche Domain-Portfolio von ELITEDOMAINS bietet sowohl für Start-ups als auch für etablierte Unternehmen eine ideale Grundlage, um in der Cannabis-, Hanf- und CBD-Branche erfolgreich zu sein. Mit klarer Positionierung, gezielter Vermarktung und einer durchdachten SEO-Strategie können diese Domains nicht nur den digitalen Erfolg steigern, sondern auch langfristig als wertvolle Assets dienen.

Besuchen Sie noch heute <https://cannabis-domains.de>, um Ihre ideale Domain zu finden und sich in dieser wachsenden Branche einen Wettbewerbsvorteil zu sichern.

© 2019-2025 Metaller.de / Michael Färber – unerlaubte Vervielfältigung und Weitergabe, auch in Teilen, untersagt

Wichtige Links:

Metaller.de: <https://www.mettaller.de>

Cannabisfakten vom DHV: <https://cannabisfakten.de>

Metaller.de CBD Hörbuch: <https://www.mettaller.de/hoerbuch>

Cannabisdomains: <https://cannabis-domains.de> (Verkauf via ELITEDOMAINS)

Dutch Passion Affiliate: <https://www.mettaller.de/dupassaff> (*)

Cannabis Akademie Deutschland: <https://www.mettaller.de/cad> (*)

RAIDBOXES: <https://www.mettaller.de/raidboxes> (*)

Astra Theme: <https://www.mettaller.de/astratheme> (*)

Borlabs Cookie: <https://www.mettaller.de/borlabs> (*)

Pagerangers: <https://www.mettaller.de/pagerangers> (*)

Metrics.Tools: <https://www.metaller.de/metricstools> (*)

eRecht24: <https://www.metaller.de/erecht24> (*)

ACM-Beraterkurs: <https://www.metaller.de/acmberater>

Deutscher Hanfverband: <https://www.hanfverband.de>

LEAP Deutschland: <https://leap-deutschland.de/>

Schildower Kreis: <https://schildower-kreis.de/>

Cannabismythen: <https://drug-mythology.blogspot.com/search/label/Cannabis>

Hanfnah.tv: <https://www.youtube.com/@hanfnahTV>

DHV Youtubekanal: <https://www.youtube.com/@DeutscherHanfverband>

Legalisierungsvernunft: <https://www.youtube.com/@legalisierungs-vernunft6009>

Kleiberstudie, in Auftrag gegeben 1992 (!!!) von BGM Horst Seehofer (!!!): https://www.ewi-psy.fu-berlin.de/psychologie/arbeitsbereiche/ppg/forschung/projekte_abgeschlossen/cannabis/index.html

Bundesverfassungsgericht BEREITS 1994 (!!!) zu Cannabis:
https://www.bundesverfassungsgericht.de/SharedDocs/Entscheidungen/DE/1994/03/ls19940309_2bvl004392.html

Werde ADCELL Affiliate: <https://t.adcell.com/p/click?promoId=108270&slotId=46651> (*)

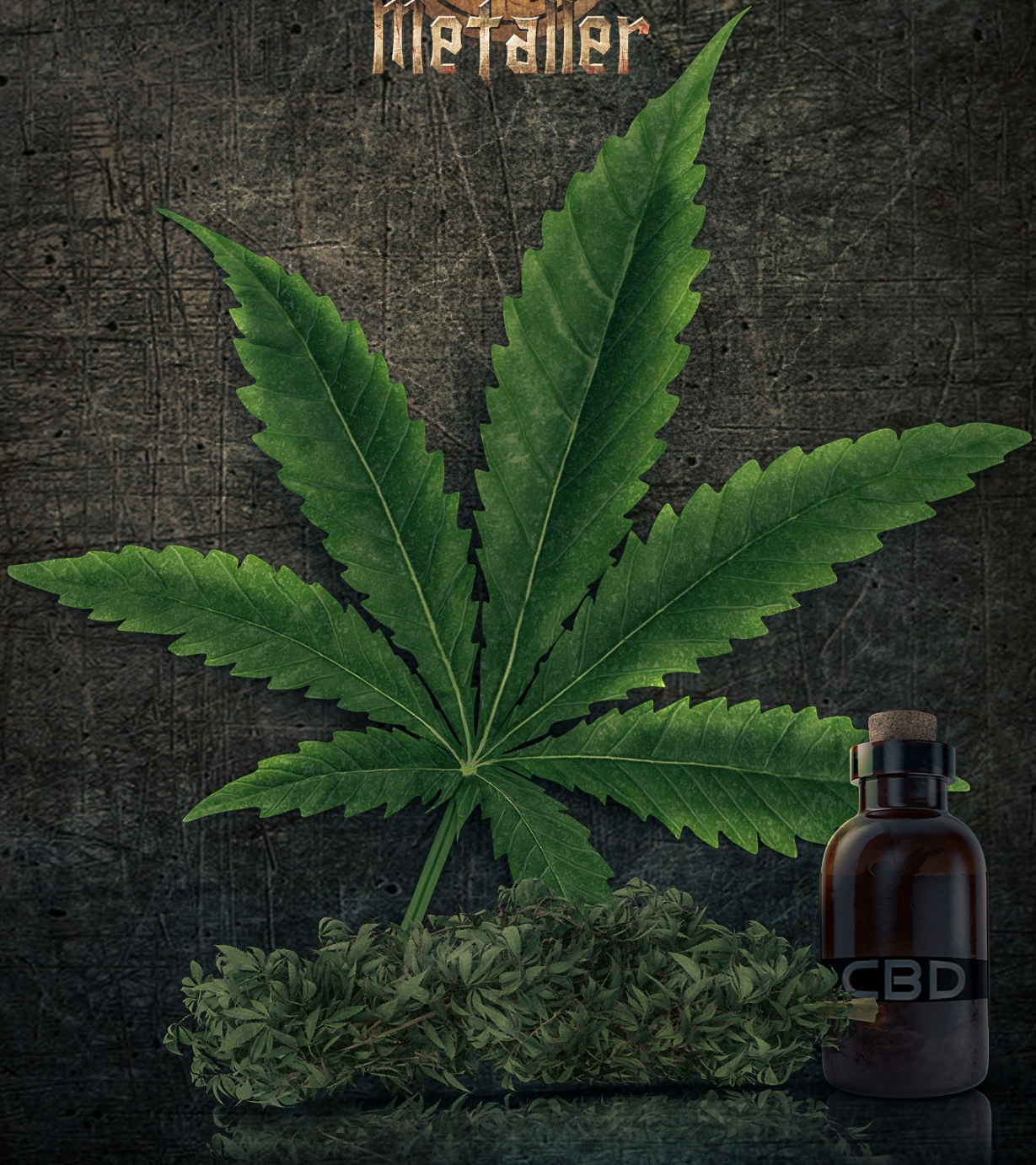
Werde NORDIC OIL Affiliate: <https://www.metaller.de/nordicoilaffs> (*)

Werde DUTCH PASSION Affiliate: <https://www.metaller.de/dupassaff> (*)

* = Affiliatelink

*Hinweis zu Affiliatelinks: * = Affiliatelink (bei Kauf über einen dieser Links erhält Metaller.de eine Provision – für den Käufer entstehen dadurch keine Nachteile)*

CBD EBOOK VON METALLER.DE



DORIS GAPP / MICHAEL FÄRBER

Vorwort

Es ist unbestritten, dass das Geschäft für Hanfshops derzeit gut läuft: In fast jedem Ort gibt es inzwischen einen Shop, der mit einem Hanfblatt auf Produkte aus und mit Cannabidiol (CBD) aufmerksam macht.

Doch was ist dran an dem Hype? Gehört der Konsum von Hanfprodukten einfach zum momentanen Lifestyle, oder geht es dabei wirklich um gesundheitsfördernde Eigenschaften?

Die Kunden von Hanfshops sind jedenfalls äußerst vielfältig, wie ein Lokaltermin zeigte. Der kiffende Student, der mit CBD seinen Cannabiskonsum reduzieren möchte, die ältere Dame, die verschämt murmelt, sie habe da so etwas über "legales Hasch" gehört, von dem man besser schläft, und kichernde Jugendliche, die hoffen, dass unter der Ladentheke das "richtige" Cannabis verkauft wird.

"Kiffen für Streber" betitelte das "Zeit-Magazin" einen Artikel über CBD-Produkte. Unbestritten ist der legale CBD-Konsum deshalb vor allem bei Millennials deshalb so beliebt, weil es perfekt als natürliche Entspannung verkauft wird. In Zeiten der Burnoutprävention, wo Selfcare und Wellness stets ein offenes Ohr finden, klingt das perfekt. Bestimmt steckt auch die Hoffnung dahinter, dass, wenn man sich erst an den Konsum von "legalem" Cannabis gewöhnt hat, die Legalisierung von THC in greifbare Nähe rückt.

Ist Kiffen ohne bekifft zu sein also nur eine clevere Marketingstrategie? Damit ihr euch darüber eine eigene Meinung bilden könnt, haben wir für euch im CBD-E-Book von Metaller.de eine große Menge an Informationen zusammengetragen. Diese sind übrigens nicht die zusammenkopierten Verkaufsempfehlungen unserer Affiliate-Partner, sondern werden durch wissenschaftliche Beweise und Studien untermauert. Welche Informationsquellen benutzt wurden, seht ihr im angehängten Quellenverzeichnis.

Wir wünschen euch gute Unterhaltung bei der Lektüre und hoffen, dass wir euch ein paar Neuigkeiten berichten können!

Haftungsausschluss bzw. allgemeine Hinweise zu medizinischen Themen:

1. Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der **neutralen Information**. Wir erheben nicht den Anspruch, einen Rat eines Arztes oder Apothekers zu ersetzen. Ganz im Gegenteil, wir ermutigen Dich ausdrücklich, diesen zu suchen.
2. Nutze die gewonnenen Informationen keinesfalls für **eigenständige und ungeprüfte Diagnosezwecke** oder zur Behandlung, Heilung oder Verhütung von Krankheiten.
3. Nimm sie auch nicht als **Grundlage für eigenständige Diagnosen** sowie den Beginn, einer Änderung oder gar der Beendigung einer Behandlung von Symptomen oder Krankheiten.
4. CBD-Produkte werden als **Nahrungsergänzungsmittel angeboten und stellen in keiner Weise einen Ersatz für verschriebene Medikament dar** und dürfen bei Schwangerschaft oder während der Zeit des Stillens nicht angewendet werden. Auch hier: Frag Deinen Arzt oder Apotheker bevor Du mit der Einnahme oder Anwendung beginnst.
5. Alle hier dargelegten Texte erheben weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die **Aktualität, Richtigkeit und (wissenschaftliche) Ausgewogenheit** garantiert werden.
6. So sorgfältig recherchiert diese Informationen auch sind, sie **ersetzen in keiner Weise die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker**.
7. Bei gesundheitlichen Fragen oder bei Beschwerden oder Unverträglichkeiten während der Einnahme, **frag Deinen Arzt oder Apotheker!**
8. Wir übernehmen **keine Haftung für Fehlinterpretationen dieser Informationen**, für daraus gezogene Bewertungen und Einschätzungen oder Diagnosen.
9. Ebenso übernehmen wir **keine Haftung für Schäden, Unannehmlichkeiten oder Nebenwirkungen**, die sich aus der Anwendung und Umsetzung der hier dargestellten Information oder Produkte ergeben.
10. Mit einem Satz: **Du bist für Dich selbst verantwortlich für die Folgen**. Informiere Dich daher gut und gründlich.

*Hinweis zu Affiliatelinks: * = Affiliatelink (bei Kauf über einen dieser Links erhält Metaller.de eine Provision – für den Käufer entstehen dadurch keine Nachteile)*

Inhaltsverzeichnis

1. Ein Ausflug in die Geschichte des Hanfs
2. Der Hanf in der Medizin
3. Was ist CBD?
 - CBD in der Chemie
 - CBD in der Biologie
 - CBD in der Pharmakologie
 - Arzneistoffe aus THC und CBD
4. Vorstufe CBDa – inaktiv und wirkungslos?
 - Gemeinsamkeiten von CBDa und CBD
 - Let's talk about CBG
 - Cannabisöl und CBD-Öl: Der "feine" Unterschied
 - Wozu ist das Cannabisöl zu gebrauchen?
 - Wie lässt sich der THC-Gehalt beim Anbau regulieren?
5. Der Unterschied zwischen CBD und THC
6. Welche CBD-Produkte gibt es?
 - CBD-Öl
 - CBD Kristalle
 - CBD Kapseln
 - CBD Liquid
 - CBD Tee
 - CBD in der Kosmetik
7. Die passende Dosis CBD-Öl finden
Welche Konzentration ist geeignet wofür?
In welcher Dosis wird CBD-Öl eingenommen?
8. Das CBD-Öl und seine Inhaltsstoffe
9. Mit CBD kochen und backen
10. Bei welchen Beschwerden kann CBD eingenommen werden?

11. Nebenwirkungen und Wechselwirkungen von CBD
12. Hilft CBD auch Tieren?
13. "Legales Kiffen" – Wie ist die rechtliche Situation zu CBD?
14. Wo kann man CBD beziehen?
 - Worauf ist beim Kauf zu achten?
 - Unsere empfohlenen Bezugsadressen
15. Studien rund um Cannabis
16. FAQ's zum Thema CBD
17. Interview mit Uwe Gremer von Frankenwald Hanf
18. Die Novel-Food-Verordnung und die Neuklassifizierung von CBD
19. CBD Affiliate und CBD Domains
20. Quellenangaben und Impressum



1. Ein Ausflug in die Geschichte des Hanfs

Die Klischees über **Hanf** und dessen Konsum kennen wir praktisch alle, ebenso wie das Hanfblatt auf Postern, T-Shirts und allen möglichen Gebrauchsgegenständen. Auch mit dem Kultivieren von Hanfpflanzen wird experimentiert – aber was wissen wir sonst über die **Heil- und Nutzpflanze**?

Im **CBD-Buch von Metaller** soll es auch darum gehen, euch die Kulturgeschichte des Hanfs ein wenig näher zu bringen. Deshalb nehmen wir euch jetzt mit auf eine kleine historische Reise....

Heimat des Hanfs: Asien

Diese nimmt ihren Anfang in **China**, wo es eines der ersten schriftlichen Zeugnisse über den Hanfgebrauch gibt, und zwar vermutlich aus dem Jahre **2800 vor unserer Zeitrechnung**. Über diesen Zeitraum herrscht bei Forschern Uneinigkeit. Allerdings ist die Hanfpflanze vermutlich **die erste vom Menschen kultivierte Pflanze**. Jedenfalls verfasste Kaiser Shen Nung, der als Gott der Medizin und des Tees, sowie als Mitbegründer der chinesischen Kultur gilt, ein Buch über den Hanfgebrauch in der Medizin. Konkret wurde Hanf unter anderem als Heilmittel für **Malaria und Rheuma** genannt.

Hanf wurde von den Chinesen jedoch nicht nur als Medizin verwendet, sie wussten auch die **Nährhaftigkeit der Samen** und das **reißfeste Material der Stängel** zu schätzen. Vermutlich wurde auch die berauschende Wirkung beim Verzehr der Blüten bald entdeckt. Aus der Zeit der Gushi-Kultur entdeckte man als Grabbeigaben Cannabisblüten, welche wohl aufgrund der **psychoaktiven Wirkung** verwendet wurden.

Auch aus **Mesopotamien und Ägypten** gibt es frühe Hinweise auf den Gebrauch von Hanf zu Heilzwecken. Während die Chinesen Hanf bereits zur **Papierherstellung** entdeckten, führte man im **Römischen Reich** Kriege um den Rohstoff.

Hanf kultivierender Ackerbau fand außerdem in **Indien und Tibet**, dem heutigen **Irak**, in **Kasachstan** und bei den **alten Griechen** statt. Im Zuge der **Völkerwanderung** gelangte der Hanf schließlich auch in das restliche Europa.

Die ältesten Hanf-Funde in Europa stammen aus Deutschland, sie sind rund **5.500 Jahre** alt und kommen aus dem Raum **Eisenberg (Thüringen)**.

Hanf im Mittelalter und der Neuzeit

Hanf war auch aus den folgenden Epochen nicht wegzudenken, denn nun wusste man auch die Stängel zu **Seilen, Tauen und Segeln** zu verarbeiten. Ohne die reißfeste Hanffaser hätte man zum Beispiel den **Langbogen** als Waffe gar nicht verwenden können. In der **Schifffahrt** war Hanf deshalb so beliebt, weil es resistenter gegenüber dem salzigen Meerwasser ist und sich auch weniger mit Wasser vollsaugt wie Baumwolle. Flachsleinen wiederum verrottet rasch, wenn es längere Zeit feucht ist, im Gegensatz zur Hanfleinwand.

Das Öl der Hanfsamen verwendete man als **Speise- und Lampenöl**, und schließlich entdeckte man auch in Europa den Hanf zur **Papierherstellung**, wie es in China bereits längst gang und gäbe war. Die Spanier waren die Ersten, Deutschland folgte **1290 mit der ersten Papiermühle in Nürnberg**.

Berühmte Druckwerke wie die **Gutenberg-Bibel** oder die **amerikanische Unabhängigkeitserklärung** sind auf Hanfpapier verewigt.

Und wenn wir schon bei besonderen Einzelstücken aus Hanf sind: Auch die erste **Jeans, von Levi Strauss im Jahre 1870 produziert**, entstand aus Hanf.

Der Hanfanbau wird verdrängt

Während man in Venedig noch auf die Qualität der Hanfseile baute, entdeckte man in **Südwestdeutschland** etwas Rentableres: Den **Anbau von Tabak**. Auch für die Seilerei wurde ein anderer Rohstoff bedeutsam, und zwar die Fasern des **Agavenbaums, als Sisal bekannt**.

Mitte des 20. Jahrhunderts setzte die Bekleidungsindustrie immer mehr auf **Kunstfasern**, es wurden auch immer wieder **Anti-Cannabis-Kampagnen** laut, der Diplomat Harry J. Anslinger spielte diesbezüglich zum Beispiel eine große Rolle.

In den USA setzten sich führende Industrielle aus der Baumwoll- und Pharmaindustrie für die **Einführung einer Hanfsteuer** ein. Schließlich wurde auch ein **Hanfanbauverbot** erlassen. Kurze Bedeutsamkeit erlangte der Hanfanbau noch einmal in der Zeit des **zweiten Weltkrieges, als Rohstoffknappheit herrschte** und die Armee strapazierfähige Kleidung benötigte.

Erst in den **1990-er Jahren** erlebte Hanf in der Landwirtschaft ein Revival, der Anbau wird auch kontinuierlich gesteigert, dennoch ist die **Nachfrage immer noch größer als das vorhandene Angebot**.

Die Nutzung ist immer noch dieselbe, denn immer noch sind die Hanfseile den Baumwollseilen **qualitativ überlegen**, und auch die Papierindustrie profitiert von der Haltbarkeit.

Hanf kommt auch in der **chemischen Industrie** zur Anwendung als Basis für Farben, Lacke, aber auch Waschmittel.

Das weltweite Interesse am Hanfanbau führte dazu, dass mit dem Stand 2017 **52 Nutzhanf-Sorten** zum Anbau in der Europäischen Union erlaubt sind.

Nutzhanf ist besonders beliebt als **nachwachsender Rohstoff**, die Zucht ist problemlos und es können alle Pflanzenteile verwertet werden. Die Pflanze ist höchst **resistent gegenüber Schädlingen, pflegeleicht** und im Anbau werden keine Herbizide benötigt.



Hanffeld im Frankenwald (Foto: frankenwaldhanf.de)

2. Der Hanf in der Medizin

Schon seit vielen Jahrhunderten werden Cannabinoide, welche aus dem **Medizinalhanf (Cannabis)** gewonnen werden, in Medizin und Pharmakologie angewandt. Die ersten Hinweise auf die Verwendung von Cannabis stammen von den alten Ägyptern aus dem **16. Jahrhundert**. Auch der chinesische Urkaiser Shennong erwähnte den Medizinalhanf in seinem Heilpflanzenbuch. Das Harz der Cannabisblüte wurde damals unter anderem für **Gicht, Rheuma, diverse Frauenleiden, Verdauungsprobleme und sogar Geistesabwesenheit** eingesetzt.

Arabische Ärzte entwickelten die Medizin aus der Antike weiter, sie verwendeten allerdings überwiegend **Hanfsamen und deren Öl** statt die Blätter der Pflanze. Die schmerzstillenden Eigenschaften von Cannabis waren damals bereits bekannt, ebenso wie die Wirksamkeit bei **Hautkrankheiten oder bei Wurmbefall**.

Als nächstes hielt die Cannabispflanze Eingang in die **Klostermedizin**, auch die bekannte Äbtissin Hildegard von Bingen heilte und behandelte damit **Übelkeit und Magenschmerzen**.

Dass Cannabis eine Bedeutung in der modernen Medizin bekam, verdanken wir dem irischen Arzt **William Brooke O'Shaugnessy** und seiner Stationierung in Kalkutta. Der lernte dort nämlich die **schmerzstillende und muskelrelaxierende Wirkung** des indischen Hanfs kennen und schätzen.

Im 20. Jahrhundert war die Wirkung cannabishaltiger Medikamente jedoch **vielen Ärzten und auch der Pharmaindustrie suspekt**. Man argumentierte, dass die Wirkung schwanke, die Medikamente schwierig zu dosieren seien und das Risiko von psychotropen Nebenwirkungen bestehe. **1925 wurde Cannabis durch einen Beschluss der Opiumkonferenz in Genf sogar weltweit verboten**.

1961 wurde der Konsum im Einheitsabkommen über die Betäubungsmittel wieder **neu definiert**. Da heute die Rechtslage rund um den Konsum von Cannabis, bzw. der Verschreibung cannabishaltiger Medikamente in der EU sehr unterschiedlich definiert ist, widmen wir diesem Punkt im weiteren Verlauf ein eigenes Kapitel.

Heutiger Wissensstand

Es wurden **113 verschiedene Transformationsprodukte** aus der Hanfpflanze identifiziert, die sogenannten Cannabinoide. Zu den bekanntesten gehören das **Tetrahydracannabinol (THC)**, sowie das **Cannabidiol (CBD)**. Um Cannabis medizinisch wirksam einsetzen zu können, ist es von Bedeutung, dass sich die beiden Stoffe THC und CBD **gegenseitig ergänzen**. Ärztlich verordnet werden können die Wirkstoffe einzeln oder gemeinsam. **Schmerzlindernd** wirken beide Cannabinoide, dem THC werden außerdem **appetitanregende, muskelrelaxierende** Wirkungen zugeschrieben. CBD hingegen wirkt **angstlösend, krampflösend** und schützt Nervenzellen und –fasern (**neuroprotektiv**).

Beispiele für Erkrankungen, bei denen Cannabinoide eingesetzt werden:

- chronische Schmerzzustände,
- schwere Depressionen und Burnout,
- Angststörungen,
- Multiple Sklerose,
- gegen Übelkeit bei Chemotherapien,
- Epilepsie,
- Arthritis.

Warum ist der Einsatz von Cannabismedizin so umstritten?

Was wir bisher über die medizinische Wirkung von CBD und THC gehört haben, klingt durchwegs **positiv**. Jetzt stellt sich die Frage, wenn dem so ist, warum wird es so **zögerlich verschrieben und unterliegt strengsten Reglements**? Und wenn es schon so kompliziert ist, dass man die Medikation verschrieben bekommt, warum **rauchen** wir nicht einfach Cannabis, auch Gras oder Marihuana genannt?

Hinterfragen wir einmal das Gras rauchen. Eigentlich beantwortet sich die Frage bereits von selbst, denn wie wir wissen, **ist Rauchen äußerst ungesund**. Um an die **Wirkstoffe** der Pflanze zu gelangen, muss ein **Verbrennungsprozess** entstehen, und dessen

Rückstände sind für unsere Atemwege schädlich. Unabhängig davon fällt der Konsum von Cannabis unter das **Suchtmittelgesetz und ist somit illegal**.

Beim Gras rauchen steht auch meistens die **psychotrope Wirkung, das "Highgefühl"**, im Vordergrund. Bei Cannabismedikamenten tritt dieser Effekt gar nicht oder nur sehr schwach auf. Außerdem machen sie auch nach jahrelanger Anwendung nicht abhängig oder haben eine toxische Wirkung auf den Organismus.

Ein weiterer Punkt ist die **Erbringung von wissenschaftlichen Beweisen über die Wirksamkeit von Cannabinoiden**. Unbestritten haben Cannabinoide einen schmerzlindernden Effekt, dies wurde auch in Studien mit **Tumorpatienten** belegt. Allerdings handelte es sich bei dem in den Studien verabreichten Cannabis um **pharmazeutisch hergestellte Medikation**. Somit gibt es keinen wissenschaftlich belegten Nachweis der besagt, dass natürliches Cannabis, bzw. Marihuana den synthetisch hergestellten Wirkstoffen überlegen ist.

Wie werden Cannabismedikamente verabreicht?

Für das **Einnehmen von Cannabismedikation** stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung:

1. als Tropfen einzunehmen
2. als Spray in die Mundhöhle
3. in Kapselform
4. verdampft und inhaliert

Sind Cannabismedikamente unbedenklich?

Im Vergleich zu vielen anderen Medikamenten **schädigen Cannabismedikamente unsere inneren Organe auch bei Langzeiteinnahme nicht**, so der derzeitige Stand der Wissenschaft. Richtig dosiert kann Cannabismedikation vom **Kleinkind bis zum betagten Menschen** verabreicht werden.

Cannabinoide **wirken nicht bei jedem Menschen gleich**, am Anfang der Behandlung muss erst die **individuelle Dosis** ermittelt werden. Währenddessen können unbedenkliche Nebenwirkungen auftreten wie **Mundtrockenheit, niedriger Blutdruck, Heißhunger, Schwindelgefühle und Müdigkeit**. In den ersten Wochen der Anwendung sollte man auch vom **Autolenken** Abstand nehmen,

Dennoch gibt es einige Personengruppen, bei denen Cannabismedikation **nicht oder nur nach genauer Absprache** angewandt werden sollte (siehe auch Kapitel "Nebenwirkungen und Kontraindikationen), dazu gehören:

- schwangere und stillende Frauen,
- Patienten mit Herzerkrankungen,
- Patienten mit schweren psychischen Erkrankungen (Psychosen, Schizophrenie).



3. Was ist CBD?

In unserem **E-Book** wollen wir euch vor allem einen intensiven Einblick rund um das Thema CBD, dem Cannabidiol, geben. Wir wissen inzwischen, dass die Hanfpflanze **489 Bestandteile** hat. Konkret stammt CBD aus dem weiblichen Hanf der Sorten **Cannabis sativa oder Cannabis indica**. Es ist ein **nicht psychoaktives Bestandteil**, das berauschende Element im Cannabis ist nämlich das **THC, das Tetrahydrocannabinol**.

1940 wurde es erstmals in den USA **"entdeckt" und extrahiert**. Auf sein medizinisches Potential hin wurde es erst **1963** untersucht, als Großvater der medizinischen Cannabisforschung kann sich zu Recht **Raphael Mechoulam** bezeichnen. Der **israelische Biochemiker isolierte sowohl CBD, als auch THC** und entdeckte die **Rezeptoren im Gehirn**, an denen Cannabis andockt. Diese Rezeptoren, auch **Endocannabinoid-System** genannt, sind an vielen physiologischen Prozessen beteiligt und notwendig für die Wirkung von Cannabis im Körper.

Für einen besseren Überblick schauen wir uns das CBD jetzt aus **verschiedenen naturwissenschaftlichen Richtungen** an und wir bemühen uns, das Ganze ein wenig unterhaltsamer zu gestalten als ein Lehrbuch es tun würde.

Das CBD in der Chemie

Also gut, $C_{21}H_{30}O_2$ kann man nicht spannender formulieren. So lautet nun einmal die **Summenformel** für das hauptsächlich als **Säure** in der Hanfpflanze vorkommende Cannabidiol. Nun gilt es, diese Säure von den restlichen Stoffen der Hanfpflanze zu trennen. Dies geschieht häufig durch die **Extraktion mit hochprozentigem Alkohol** und einer im Anschluss folgenden **Destillation** zur Erhöhung des CBD-Gehaltes.

Auch durch die Verwendung von **Butan** oder gezielte industrielle Erhitzung lässt sich CBD gewinnen, sowie durch die **Extraktion mit CO₂** (Kohlenstoffdioxid).

Einige äußerst interessante Aspekte zum Thema CBD in der Chemie haben sich durch die Lektüre eines Interviews ergeben, das wir im Zuge der Recherchen für dieses E-Book entdeckt haben. Der Chemiker **Peter Rausch** hielt 2016 einen Vortrag auf der **Cultiva**, einem jährlich in Österreich stattfindenden **Hanfkongress** und erklärte dabei seine jüngste Entwicklung, natürliche Cannabinoide wasserlöslich zu machen.

Bisher gelten Cannabinoide als **fett- bzw. wasserlöslich**, was bedeutet, dass nur etwa **20 % der konsumierten Stoffe auch von Körper aufgenommen** werden. Der Rest landet entweder in der Toilette oder als Zersetzungsprodukt beim Rauchen in der Luft. **CBD gilt als noch schwerer löslich als THC**, dabei könnte es der Medizin von großem Nutzen sein, wenn es in wasserlöslicher Form zur **intravenösen Verabreichung** zur Verfügung stünde. Rauch denkt hier an die Möglichkeit der **nervenschützenden Wirkung von CBD**, welche eine Chance für **Schlaganfallpatienten** und Patienten mit **traumatischer Hirnverletzung** darstellen könnte. Dies "sei zwar nicht sexy, aber zielführend", so der Chemiker, der über vier Cannabis-Patente verfügt und als Pionier der Hanfforschung gilt. Außerdem ist noch äußerst interessant, wie Peter Rausch begründet, dass CBD in der medizinischen Anwendung (noch) problematisch ist: Zum einen ist es die **Vielfalt der medizinischen Wirkungen**, die CBD in sich vereint, die Mediziner wohl ein wenig "verwirren". Zumal meistens ein Medikament gewünscht ist, das gegen **ein spezielles Symptom wirksam** ist, und nicht noch zusätzlich das Immunsystem stimuliert, die Leber unterstützt und die Stimmung hebt. Die individuelle Dosis ist **nicht leicht zu finden**, und es wirkt auch nicht bei jedem Patienten gleich.

Am spannendsten ist bestimmt der Hinweis, dass CBD eine **direkte Vorläufersubstanz zum psychoaktiven THC** ist. Je nachdem, was der Konsument vorher **gegessen** hat, wird das CBD durch die **Magensäure in mehr oder weniger große Mengen THC umgewandelt**. Einzig: Welche Nahrungsmittel die Transformation begünstigen, verrät der Chemiker in diesem Artikel wohlweislich nicht.

Das CBD in der Biologie

Wie wir bereits gehört haben, ist CBD als Bestandteil im **weiblichen Hanf** zu finden. Während Konsumenten von THC eigene Drogenhanfsorten mit **hohem THC-Gehalt** züchten und sich damit in der Illegalität bewegen, findet sich CBD vor allem im **Faserhanf**, der auch zur Herstellung von Bekleidung verwendet wird. Hanf mit einem hohen CBD-Gehalt enthält auch eine große Menge an **essentiellen Nährstoffen**. Im Hanfprotein stecken beispielsweise **essentielle Aminosäuren**, welche wir brauchen, aber nicht selbst produzieren können, ebenso wie **Globulin** und jede Menge **Vitalstoffe und Spurenelemente**. Auch wenn der Hanf einen hohen CBD-Gehalt aufweist, zählt er nicht zu den Drogen und ist somit auch **nicht illegal**.

Mit den speziellen Inhaltsstoffen des CBD-Öls beschäftigen wir uns in einem weiteren Kapitel.

Das CBD in der Pharmakologie

Erinnern wir uns noch einmal kurz an das von Raphael Mechoulam entdeckte **Endocannabinoid-System**: Unser Nervensystem verfügt über die **Cannabinoid-Rezeptoren CB1 und CB2**, an denen Cannabis (THC) andockt. Über CBD wissen wir, dass es die Aktivität dieser Rezeptoren aus ungeklärter Ursache **blockt**. Außerdem bildet es den **Antagonisten** zum am G-Protein gekoppelten Rezeptor **GPR55**, der inzwischen als **CB3** benannt wurde.

Das Endocannabinoidsystem vertieft

Über diesen Rezeptor gibt es einige neue Erkenntnisse, weshalb wir uns jetzt mit dem **Endocannabinoid-System** noch ein wenig genauer auseinandersetzen. Aber, keine Sorge, es bleibt im Rahmen und laienverständlich. Wir starten am besten damit, dass wir uns bewusst werden, wofür wir dieses System in unserem Körper benötigen. Es nimmt **Einfluss auf verschiedenste Abläufe im Körper** und spielt daher eine Rolle bei:

- der Regulierung unserer Körpertemperatur, unserem Appetit und dem Schlafbedürfnis,
- unserem Schmerzempfinden,
- unserer Stimmung,
- der Leistung unseres Immunsystems

Wir verwenden unser körpereigenes Endocannabinoid-System nicht nur, um die Wirkung von **zugeführtem Cannabis** zu nutzen, sondern auch die vielfältigen Eigenschaften der **körpereigenen Cannabinoide**. Dazu gehört z.B. **Anandamid**, welches unser Körper **mit Hilfe von Linolsäure** bildet, es kommt vor allem im **zentralen Nervensystem** vor.

Für das CBD ist besonders der **CB1-Rezeptor** von Bedeutung. Wird Cannabis konsumiert, konkurrieren CBD und THC um die **Bindung** an diesen Rezeptor. Da THC für das **"High-Gefühl"** zuständig ist, CBD aber nicht psychoaktiv wirkt, **schwächt dieses den rauschartigen Effekt ab**. CB1-Rezeptoren finden sich im zentralen Nervensystem, deshalb beeinflusst die Wirkung von Cannabis auch **Schmerzempfinden, Emotionen und Appetit**. Jedoch auch Motorik und Erinnerungen werden hier gesteuert.

Die **CB2-Rezeptoren** sitzen in Organen, die unser Immunsystem steuern, in **Mastzellen und Lymphozyten**. Cannabis beeinflusst zwar das Immunsystem, jedoch nicht in der

Form, dass CBD mit dem CB2-Rezeptor reagiert. Neueren Forschungsergebnissen zufolge bringt Cannabis unseren Körper dazu, mehr die **Vorzüge der eigenen Endocannabinoide** zu nutzen.

1999 entdeckte man schließlich einen **dritten Rezeptor im Gehirn** und im peripheren Nervensystem: **GPR55 oder CB3**. Dieser Rezeptor scheint kompatibel mit vielen Cannabinoiden, interessant ist jedoch, was mit CBD passiert: Es erfolgt **kein Andocken** an den Rezeptor, sondern **vielmehr eine Blockade** desselben. Doch wer glaubt, der Vorgang ist somit nutzlos, der irrt gewaltig: Die Signalübertragung vom Rezeptor GPR55 wird in Zusammenhang mit der **Entstehung, bzw. dem Wachstum von Tumoren** gesehen. Und wenn CBD diesen Rezeptor blockiert, keine Signale mehr weitergeleitet werden, hat dies zur Folge... Genau! Der Tumor wird am **Wachstum gehindert**.

Übrigens gilt die "positive" Wirkung dieser Blockade nicht nur für Krebs, sondern es wurden auch bei manchen **Formen der Epilepsie** eine Verbesserung der Anfallssituation festgestellt, auch Patienten mit **Reizdarmsyndrom** stellten eine Verbesserung ihres Zustandsbildes fest.

Die Forschungen rund um CB3 sind noch **voll im Gange**, viele Wechselwirkungen und Interaktionen kennen wir noch nicht. Der Anfang klingt jedoch äußerst vielversprechend, und wir beobachten gespannt, was sich auf dem Gebiet weiter tun wird und zu mehr Lebensqualität für viele Betroffene führen könnte.

Arzneistoffe aus CBD und THC

Dronabinol wird meistens in Form einer **ölhaltigen Lösung** verabreicht und wird vor allem in den USA bei **Übelkeit und Mangelernährung bei AIDS und Chemotherapien** eingesetzt. In Europa wird es hauptsächlich als **Schmerzmittel und gegen Spastiken** verschrieben. Dronabinol wird mittels speziellem Verfahren aus dem Extrakt der Cannabis Sativa-Pflanze gewonnen.

Ein weiterer Cannabis-Arzneistoff ist **Nabiximols**, der unter dem Handelsnamen **"Sativex"** verschrieben wird. Dieser Mundspray wird fast ausschließlich zur Behandlung von **schweren Spastiken** (krampfhaft schmerzhaft Muskelspannung) an Patienten verschrieben, welche an **Multipler Sklerose** leiden. Die Wirkung auf chronisch entzündliche Darmerkrankungen wird noch untersucht, ebenso auf affektive Störungen.

Beide Arzneimittel unterliegen dem **Suchtmittelgesetz**, der verschreibende Arzt benötigt für das Rezept eine **Suchtmittelplakette**.

4. Vorstufe CBDa – inaktiv und wirkungslos?

Wie wir inzwischen wissen, funktioniert es leider nicht so, dass wir die Hanfpflanze einmal schütteln und heraus fallen **THC und CBD**. Es gibt verschiedene **Extraktionsverfahren**, um diese Stoffe aus der Pflanze herauszulösen. Eines der ersten Cannabinoide, welches die wachsende Pflanze bildet, ist das **Cannabigerol (CBG)**. Wenn die Pflanze weiter reift, wandeln Enzyme das CBG in verschiedene andere Cannabinoidsäuren um, unter anderem das **CBDa, das THCa und das CBCa**.

Diese Stoffe sind **von selbst nicht aktiv** und müssen erst durch einen bestimmten Vorgang "aktiviert" werden, z.B. durch **Decarboxylieren (Erhitzen), Aushärten oder Trocknen**.

Das ist auch die Erklärung dafür, warum THC seine **psychotrope Wirkung** erst entfaltet, wenn es **geraucht, verdampft, gebacken etc. wird**, also von **THCa in THC umgewandelt** wurde. Stichwort Backen: Ja, auch mit **CBD kann gekocht oder gebacken** werden. Wie, das erfahrt ihr hier in weiterer Folge in unserem E-Book.

Da CBD **nicht psychoaktiv wirkt**, unterscheidet es sich vom CBDa nur durch die bessere Wirksamkeit. Als nutzlos zu betrachten ist die Vorstufe CBDa dennoch nicht. Leider gibt es **noch zu wenig erhobene Forschungsdaten** über das volle Potential von CBDa.

Gemeinsamkeiten von CBDa und CBD

Was wir über die Vorstufe CBDa wissen ist zum Beispiel, dass sie **an den selben Rezeptoren andockt wie CBD**. Deshalb kann sie ebenso **Einfluss auf unser Schmerzempfinden** nehmen und wirkt **antipsychotisch**. Auch eine **antioxidative Wirkung** ist bekannt, allerdings weit weniger ausgeprägt als beim CBD.

Antientzündliche Wirkung:

Man nimmt an, dass auch CBDa bereits **antientzündlich** wirkt, allerdings weiß man auch, dass CBD diesbezüglich besser wirkt, also wird dieser Stoff vorgezogen. Ebenso dokumentiert wurde allerdings die Tatsache, dass **CBDa besser gegen Entzündungen wirkt als THC**. Jetzt wird es wieder kurz trocken und wissenschaftlich: Bei **Entzündungsprozessen** produziert unser Körper ein Enzym namens **COX-2**. Bei der **Reduktion** von Entzündungen ist es wichtig, dieses **Enzym zu blockieren**. Und tatsächlich stellt sich dabei die **Cannabigerolsäure CBDa** geschickter an als das **THC**!

Übelkeit und Erbrechen:

Sehr vielversprechend klingt auch, was im **Tiermodell in einer Studie aus dem Jahr 2013** herausgefunden wurde. Die Studie wurde im **British Journal of Pharmacology** veröffentlicht, den Link dazu findest du im Anhang. Jedenfalls zeigte CBDa ein erstaunliches Potential, was die **Hemmung von Erbrechen bei Spitzmäusen und Übelkeit bei Ratten** betrifft. Die Vorstufe CBDa schnitt bei diesen Versuchen **besser** ab als das CBD. (Die Autorin zerbrach sich an dieser Stelle eingehend den Kopf darüber, wie Ratten mitteilen, dass ihre Übelkeit gelindert wurde, bekam jedoch keine zufriedenstellenden Antworten darauf).

CBDa ist keine Eintagesfliege

Die angeführten Qualitäten machen deutlich, dass auch zur Vorstufe CBDa **dringend mehr geforscht und experimentiert** werden sollte. Auch sollte man sich nicht nur darauf versteifen, **CBD und CBDa zu vergleichen**, denn CBDa könnte durchaus noch mit anderen, **von CBD unabhängigen** Wirkungsweisen aufwarten.

Let's talk about CBG

Nachdem wir uns jetzt ausführlich mit der CBD-Vorstufe, der Säure CBDa beschäftigt haben, kommen wir noch einmal zurück zum **Ausgangsstoff CBG oder Cannabigerol**. Wir hoffen, dass wir euch mit den ganzen ähnlich klingenden Kurzbezeichnungen noch nicht verwirrt haben... Das Cannabigerol ist jedenfalls jenes **Phytocannabinoid**, aus welchem durch verschiedene Enzyme unter anderem die sauren Vorstufen CBDa und THCa entstehen.

Da es auch zu CBG **einige vielversprechende Forschungsergebnisse** gibt, lohnt es sich, auch darauf kurz einzugehen.

Großes Potential bei Krebserkrankungen

Eine italienische Studie aus dem Jahr 2014 befasste sich mit dem Einfluss von CBG auf das **Wachstum von Zellen bei an Dickdarmkrebs erkrankten Mäusen**. Tatsächlich wirkt CBG als **Gegenspieler** (die Medizin nennt es "Antagonist") für ein **spezifisches Gen namens TRPM8**. Darüber hinaus vermag es andere Gene (u.a. TRPA1, TRPV1 und TRPV2) zu **aktivieren**. Das hatte zur Folge, dass der Tumor **in seinem Wachstum gebremst** wurde.

Bereits 1996 befasste sich eine Studie mit dem **Einfluss von CBG auf Melanome**, allerdings wieder "nur" im **Mausmodell**. Auch hier zeigte CBG eindeutig tumorwachstumhemmende Eigenschaften.

Und schließlich erschien 2011 im British Journal of Pharmacology ein Artikel, in dem mehrere Referenzen zitiert wurden, wo es um die **Wachstumshemmung von Tumoren unter der Gabe von CBG** ging. Besprochen wurden dabei v.a. **Brust- und Prostatakrebs**.

CBG und Multiple Sklerose

Das Thema **Cannabis und MS** ist so populär, dass wir es in einem späteren Kapitel noch einmal aufgreifen werden. Multiple Sklerose ist auch eine der wenigen Krankheiten, bei denen **zwei Cannabis-Medikamente zugelassen** sind, und zwar **die THC-Tropfen Dronabinol und der Nabiximols-Mundspray** (Mischung aus CBD und THC) **Sativex**. Bei Schmerzen und Muskelspastiken haben sich die beiden Medikamente hinreichend bewährt.

Spanische Forscher fanden allerdings 2015 heraus, dass Cannabigerol **Nervenzellen und Nervenfasern vor dem Absterben bewahrt**. Wieder einmal wurde an Mäusen getestet, dieses Mal litten die Tiere an der fortschreitenden, Nervenzellen zerstörenden Erkrankung **Chorea Huntington**. Der Krankheitsverlauf wurde durch CBG **positiv beeinflusst**, die Motorik verbesserte sich.

Auch bei MS-Patienten spielt die **nervenschützende Funktion** eine große Rolle, vor allem in Kombination mit den **antientzündlichen Eigenschaften** von CBG. Somit könnten weitere Forschungen auf diesem Gebiet für betroffene Patienten eine große Hoffnung für die bis dato unheilbaren Nervenleiden darstellen.

CBG bei Augenleiden

Was sich anfangs ebenfalls im Tiermodell abgezeichnet hat (diesmal waren es ausnahmsweise **Katzen**), war die Tatsache, dass das **CBG den Augeninnendruck senkt**. Inzwischen wird es auch beim menschlichen Patienten diesbezüglich angewendet, allerdings ist man noch weit davon entfernt, dass es als zugelassene Therapieform gilt.

Woher bekommt man CBG?

Nachdem Cannabis hauptsächlich dazu angebaut wird, um **THC oder CBD zu ernten**, ist es tatsächlich gar nicht so leicht, **an CBG zu gelangen**. Wenn die Pflanzen geerntet werden, ist die Blütephase bereits weit fortgeschritten und die Pflanze enthält nur mehr

rund **1 % vom CBG**. Um einen höheren Gehalt zu erhalten, müsste man die Pflanze nach **rund drei Viertel der Blütezeit ernten**, was in etwa der **6. Woche** entspricht.

Wir stellen euch in weiterer Folge noch **Bezugsmöglichkeiten** für die vielfältigen CBD-Produkte vor, wenn ihr euch für den Bezug von CBG interessiert, werdet ihr dort sicher fündig. **CBG wird hauptsächlich als Öl angeboten**, es gibt aber auch die Darreichungsform als Tee oder als E-Liquid.

Cannabisöl und CBD-Öl: Der "feine" Unterschied

Aufmerksame Leser werden sich an dieser Stelle wundern: **Cannabis- und CBD-Öl entstehen doch beide aus Hanf**. Ist das nicht einfach dasselbe? Es ist absolut richtig, dass beide Öle aus Hanf gewonnen werden und beide verschiedene Cannabinoide enthalten. Jetzt streifen wir erstmals kurz das Thema **CBD und Legalität**, denn genau hier liegt der kleine Unterschied. *CBD-Öl ist dann legal und frei verkäuflich erhältlich, wenn sein THC-Gehalt unter 0,2 % liegt. THC ist psychoaktiv wirksam und unterliegt dem Betäubungsmittelgesetz.*

Wenn du also ein Produkt als **Cannabisöl, THC-Öl oder Haschischöl** angeboten bekommst, kannst du davon ausgehen, dass der **THC-Gehalt höher als die erlaubten 0,2 %** ist. Als "**Hanföl**" darf es übrigens nicht bezeichnet werden, denn so wird das **Öl aus den Hanfsamen (Hanfnüsschen)** genannt. In Hanföl findet sich **praktisch kein THC oder CBD**, dafür jede Menge an **ungesättigten Fettsäuren**. Bei der **Produktion** von CBD-Öl wird oftmals **Hanföl hinzugegeben**. Beachte auch, dass z.B. in den **USA praktisch alles als "hemp oil"** bezeichnet wird, was jemals ansatzweise mit einer Hanfpflanze zu tun hatte.

Wozu ist das Cannabisöl zu gebrauchen?

Reden wir einmal Tacheles: Beim **Cannabisöl kann ein THC-Gehalt von 50 bis 80 % enthalten** sein. Deshalb ist auch die einzige Möglichkeit, es legal zu erwerben, die **Verschreibung durch einen Arzt**.

Dieser Einsatz muss allerdings **gut medizinisch begründbar** sein, beispielsweise starke Schmerzen oder schwer therapierbare Muskelspastiken. Die bereits erwähnten **Dronabinol-Tropfen** bei der Behandlung von Multipler Sklerose fallen zum Beispiel in dieses Spektrum.

In den Medien landete 2003 der **Kanadier Rick Simpson**, der mit Cannabisöl seinen **Hautkrebs und die Schuppenflechte seiner Mutter "heilte"**. Die inzwischen getätigten Forschungen bestätigten allerdings die Erfahrungen des Mannes, vom **Cannabisöl** darf man sich **ähnliche Wirkungen wie vom CBD-Öl erwarten, allerdings in gesteigerter Form**. Vor allem bei Asthma, Rheuma und Allergien weiß man, dass das CBD-Öl deutlich wirksamer wäre, wenn es einen **höheren THC-Gehalt** aufweisen würde.

Leider sind Patienten trotz nachweislich hohem Leidensdruck oftmals **großen Schwierigkeiten ausgesetzt**, bis sie Cannabis vom Arzt verschrieben bekommen. Zum Einen **kennen sich Ärzte mit Cannabismedikation oftmals zu wenig gut aus**, zum anderen scheitert es oftmals an der **Kostenübernahme durch die Krankenkasse**. Cannabismedikamente sind aufgrund des **Herstellungsverfahrens** teuer, und Krankenkassen suchen leider oftmals nach **"Formfehlern"**, um Anträge auf Kostenübernahme abzulehnen oder zu erschweren. Ein Medikament selbst zu finanzieren, von dem eine Monatspackung **mit bis zu 500 Euro** zu Buche schlägt, ist vielen Patienten schlichtweg nicht möglich.

Dass dies manchen bedürftigen Patienten dazu bringt, eine **Bezugsquelle abseits der Legalität** zu suchen, dürfte somit nachvollziehbar sein.

Wie lässt sich der THC-Gehalt schon beim Anbau regulieren?

Die Hanfpflanzensorten für die **CBD-Öl-Herstellung in Deutschland stammen aus kontrolliertem Anbau**. In Europa sind rund **80 Nutzhanfsorten** zugelassen, nur **geprüfte Landwirte** dürfen diese mit zertifiziertem Saatgut anbauen. Dieses wird jährlich vom **Bundesministerium für Landwirtschaft und Ernährung** überprüft. Maßgeblich für die Zulassung ist, dass der **THC-Gehalt des Saatgutes nachweislich unter der 0,2 %-Grenze** liegt. Auch die **Einfuhr von Cannabisprodukten** wird nach diesen Gesichtspunkten geprüft. Für Getränke und Lebensmittel gibt es wieder eigene Richtlinien. Da die Gesetzeslage zu Cannabis je nach Land unterschiedlich ist (in den USA ist es z.B. in vielen Bundesstaaten bereits legal), können **im Ausland erworbene THC-Produkte auch einen höheren THC-Anteil** aufweisen.

Flying high: "Nebenwirkungen" von Cannabisprodukten

Genau dieses **High-Gefühl**, welches nur beim Konsum von THC auftritt, ist "schuld" daran, dass alles rund um Cannabis und Cannabisprodukte von **unwissenden Personen automatisch als Droge stigmatisiert** wird.

Bei THC-haltiger Medikation und Cannabisöl, dessen Gehalt über der 0,2 % Grenze liegt, tritt ein **verändertes körperliches Erleben**, was man als "Rauschzustand" bezeichnet auf. Hierbei handelt es sich meistens um eine **Erhöhung von Sensibilität und Empfindlichkeit**. Allerdings wird diese Erscheinung von den meisten Konsumenten **nicht als unangenehm oder einschränkend** wahrgenommen im Gegensatz zu Nebenwirkungserscheinungen von Cortison oder Psychopharmaka.



5. Der Unterschied zwischen CBD und THC

Ja, wir haben es bereits mehrmals angesprochen, aber es schadet manchmal nicht, es mehrmals zu tun... Vor allem, wenn etwas mit **ungerechtfertigten Vorurteilen behaftet** ist, wie es hier leider manchmal der Fall ist. Selbstverständlich erfahrt ihr jetzt alle bahnbrechende Neuigkeiten, wenn wir euch sagen, dass THC psychoaktiv wirkt, schließlich kennt man das maximal vom Hörensagen (Ironie off).

Aber wir wollen ja ernsthaft mit Fakten aufwarten, die noch nicht jeder kennt, also vertiefen wir jetzt ein wenig das Thema THC. Hierbei handelt es sich wohl um den **am besten erforschten Stoff der Cannabispflanze**, jedoch diente die Forschung größtenteils nicht dazu, herauszufinden, wie uns dieser Stoff **nützlich sein kann**, sondern zur **Strafverfolgung**.

THC dockt in unserem Gehirn an denselben Rezeptoren an wie **Morphin oder Heroin (Stichwort Endocannabinoidsystem)**. Die Wirkung ist das völlige Gegenteil zur Destruktivität anderer Drogen, es wird nämlich das **Glückshormon Dopamin** ausgeschüttet.

Nicht immer ist ein Cannabisrausch jedoch ein Trip ins Glück, **Angst und Paranoia** sind als Nebenwirkungen bekannt. Das Interessante ist: CBD, welches nicht psychoaktiv wirkt, hat **antipsychotische Wirkung** und kann als **Gegenspieler von THC** die Rauschwirkung reduzieren.

THC wird oftmals wegen seiner **entspannenden, schlaffördernden Eigenschaft** konsumiert. Auch **Euphorie und Appetitsteigerung** sind typische psychoaktive Wirkungen von THC.

Ganz anders wirkt das CBD – es **entspannt zwar den Körper**, fördert aber nicht den Schlaf. Das medizinische Potential von CBD wird **um ein Vielfaches höher** eingeschätzt. Das wichtigste Unterscheidungsmerkmal der beiden Cannabinoide ist der **Status der Legalität**. Alles, was einen **höheren THC-Gehalt als 0,2 %** aufweist, ist nämlich **verschreibungs- und apothekenpflichtig, ansonsten illegal**. Die frei verkäuflichen CBD-Produkte dürfen **legal besessen und erworben** werden.

6. Welche CBD-Produkte gibt es?

Nachdem wir euch schon recht ausführlich über das **CBD und seine positiven Wirkungen** berichtet haben, wird es langsam interessant, **in welcher Form** man das Cannabinoid zu sich nehmen kann. Deshalb haben wir hier eine Übersicht über die derzeit am Markt befindlichen CBD-Produkte zusammengetragen.

CBD-Öl

Am bekanntesten ist das **CBD Öl**, welches in **verschiedenen Konzentrationen und Darreichungsmöglichkeiten** angeboten wird. CBD findet sich vor allem im **industriellen Faserhanf Cannabis sativa**. Weitere bekannte Sorten, die **reich an CBD** sind, dafür aber **praktisch kein THC** enthalten, sind folgende:

- Candida
- Sweet pure CBD
- CBD Fix Auto
- Dinamed CBD

Wenn **Hanföl als Trägeröl** verwendet wurde, schmeckt das CBD-Öl intensiv nach **Gras oder Heu**. Sollte dir dieser Geschmack widerstehen, kannst du auch auf die **Kapselform** ausweichen, bzw. ein CBD-Öl in einer **anderen Geschmacksrichtung** wählen.

Das CBD-Öl wird in **Ölmühlen aus dem Samen der Hanfsorten** gepresst. Damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten werden, geschieht dies bei einer Temperatur von **40 bis maximal 60 °C**. Zu dem CBD-Öl werden noch **CBD-Extrakte hinzugegeben**, welche aus der **Destillation** gewonnen werden.

CBD-Kristalle

Cannabidiol in seiner Reinform hat die **Form eines Kristalls**. Da die Konzentration von CBD hier sehr hoch ist (**98 bis 99%**), sollten Einsteiger in die Behandlung mit CBD zuerst mit dem Öl beginnen und sich **langsam und schrittweise steigern**. Die Einnahme von CBD in solchen **hohen Konzentrationen** solltest du außerdem **mit deinem Arzt besprechen**.

CBD-Kristalle sehen aus wie **Puderzucker**, dementsprechend benötigst du eine **fein justierte Waage**, um richtig dosieren zu können.

Wie kann ich CBD-Kristalle anwenden?

Für die Verwendung von CBD in Kristallform gibt es viele Möglichkeiten: Du kannst sie in einem **Vaporizer verdampfen**, in **Öl auflösen** oder **unter die Zunge träufeln**. Es lässt sich mit Tabak mischen oder in Getränke oder Nahrungsmittel mischen. Bei letzterem solltest du aber darauf achten, die **Kristalle mit etwas Fetthaltigem zu mischen**, damit das CBD vom Körper besser aufgenommen wird.

Wenn du die Kristalle in Öl auflösen willst, eignen sich besonders **Kokosöl, Hanf- oder Olivenöl** dafür.

Beim **Vapen** tritt die Wirkung **besonders rasch** ein (dauert in etwa 1 Minute), hält dafür aber auch nur rund eine Stunde lang an.

Die CBD-Kristalle sind **geschmacks- und geruchsneutral** und können problemlos "pur" aufgenommen werden (unter die Zunge geben).

Die Dosierung von CBD-Kristallen

Wie bereits erwähnt, sind CBD-Kristalle aufgrund des **hohen CBD-Gehalts nicht für Einsteiger gedacht**. Je nach Intensität der Beschwerden liegt die Dosis bei **5 bis 25 mg**. Eine weitere Möglichkeit für die Verwendung von CBD-Kristallen ist, die **Wirkung von gekauftem, fertigem CBD-Öl** durch Hinzumischen zu **steigern**.

Wirkungen und Nebenwirkungen von CBD-Kristallen

Die Kristalle werden für **dieselben Beschwerdebilder eingesetzt wie das CBD-Öl** (siehe eigenes Kapitel). Allerdings sollte die hohe Dosis der Kristalle starken Beschwerden vorbehalten werden, wie **heftige Schmerzzustände**, aber auch die Begleitsymptome von neurologischen Erkrankungen wie **Parkinson oder Multiple Sklerose, bzw. Tumorerkrankungen**.

Als Nebenwirkungen können vor allem zu Beginn der Anwendung ein **trockener Mund, Müdigkeit und Benommenheit** auftreten. Bei Parkinson-Patienten kann sich **anfangs das Zittern verstärken**.

Trotzdem lässt sich mit Sicherheit sagen, dass auch bei CBD-Kristallen **kein Rauschzustand auftritt**, weil auch hier der **THC-Gehalt unter den 0,2 %** liegen muss, zumindest was **Produkte aus Deutschland** angeht. Wenn du Produkte aus dem Ausland importierst, musst du dich diesbezüglich informieren.

Und so können wir auch gleich noch eine häufige Frage beantworten – **CBD-Kristalle sind ebenso legal wie andere CBD-Produkte**, trotz der mehrmals erwähnten hohen Konzentration an CBD. Aber solange der **THC-Gehalt unter 0,2 %** liegt, ist alles im legalen Bereich.

CBD-Kapseln

Das ist die optimale Lösung, um CBD auch **unterwegs einfach und richtig dosiert** einnehmen zu können. Außerdem ist die **geschmacksneutrale Kapsel** auch perfekt, wenn du den **Heugeschmack** des CBD-Öls nicht magst.

Auch die Kapseln sind in verschiedenen Konzentrationen von **5 bis 50 % CBD** erhältlich.

Aus Erfahrungsberichten weiss man, dass bei vielen Anwendern die **Wirkung von CBD-Öl schneller eintritt**, da es über die Mundschleimhaut aufgenommen wird. Bis der Wirkstoff von der Magenschleimhaut absorbiert wird, dauert es entsprechend länger.

CBD Liquid

CBD Liquids sind zum **Verdampfen in E-Zigaretten oder Vaporizern** gedacht. Vom **Rauchen von CBD-Öl wird generell abgeraten**, zumal Rauchen an und für sich **schädlich** ist (bahnbrechende Neuigkeiten...) und **Fett** benötigt wird, damit CBD vom Körper aufgenommen und verwertet wird. Es wird auch nicht empfohlen, das CBD-Öl in den Vaporizer zu kippen, da das Dampfgerät dadurch verschmiert und vermutlich mit der Zeit unbrauchbar wird. Unabhängig davon ist es Dampfen oder Dabben damit der Gesundheit auf Dauer wahrscheinlich auch nicht zuträglich.

Achtet auf der Herstellerangabe, ob das Liquid **gebrauchsfertig** ist, oder ob es z.B. mit Alkohol gemischt werden soll. Dann kann es einfach in den **E-Zigarettentank** gefüllt werden zum Dampfen. Die E-Liquids basieren auf **Glycerin**, welches ein Alkohol-Wasser-Gemisch ist.

Auch bei den Liquids solltet ihr darauf achten, sie von einem **zertifizierten Händler aus der EU** zu beziehen, wo gute Qualität durch **Kontrollen und Vorschriften** gesichert ist. Im Kapitel "Wo kann ich CBD kaufen" stellen wir dir zertifizierte Bezugsquellen vor, wo du auch bedenkenlos CBD-Produkte bestellen kannst.

Der Markt an CBD-Liquids ist noch in der Entstehung, es gibt aber bereits eine **Vielzahl an Geschmäckern**. Manche sind dem Geschmack von Marihuana nachempfunden, es gibt aber auch die klassischen Fruchtsorten wie Erbeere oder Melone.

Genussvolles CBD-Dampfen

Optimal geeignet ist ein **Vaporizer mit einer Glaskörperkammer**. Diese wird mit fein gemahlenem CBD gefüllt und mit heißer Luft erhitzt. **Über 230 °C** sollte nicht erhitzt werden, denn dann inhaliert ihr **Rauch** und die positiven Wirkstoffe lösen sich in eben

diesem auf. **Bis 200 °C wird Dampf inhaliert.** Für CBD wird ein Temperaturbereich von **160 bis 180 °C** empfohlen.

Achtet auch auf die Farbe des zerbröselten CBD's in der Kräuterkammer, bei zu niedriger Temperatur ist die **Farbe gelblich bis hellbraun**. Ist die Temperatur zu hoch, ist das CBD **dunkelbraun bis schwarz gefärbt**.

In vielen Erfahrungsberichten aus dem Internet etc. wird berichtet, dass das **Dampfen von CBD entspannend** wirkt, man **besser einschlafen** konnte bzw. **stressresistenter** wurde. Dafür bleibt der von THC bekannte **Rausch** aus, die Gefahr von Angstzuständen ist praktisch nicht vorhanden und auch sonst wurden **keine negativen Erfahrungen** berichtet. Zudem sollen **Schmerzzustände erträglicher** gemacht worden sein.

Ist CBD rauchen legal?

... Und immer wieder landen wir bei der **0,2 %-Grenze von THC**, die für die Legalität nicht überschritten werden darf. Ihr solltet euch beim Rauchen bzw. Dampfen von CBD jedoch bewusst sein, dass **Aussehen und Geruch total den herkömmlichen Joints ähneln**. Wenn ihr CBD in der Öffentlichkeit konsumiert, können die Reaktionen dementsprechend ausfallen, **obwohl dieser Konsum legal ist**.

Es kann auch bei einer **polizeilichen Kontrolle** passieren, dass euch das **CBD abgenommen** wird, damit es laborchemisch untersucht wird. Ist jedoch die THC-Grenze nicht überschritten, **seid ihr rechtlich auf der sicheren Seite**.

CBD Tee

Der Tee ist vor allem geeignet, wenn ihr auf der Suche nach einer **natürlichen Einschlafhilfe** seid. Der CBD-Tee wird aus Hanfpflanzen gewonnen, deren CBD-Konzentration bei **mindestens 1,5 %** liegt. Oftmals wird die Gattung "**sativa non indica**" dafür verwendet. **Psychoaktiv wirksam ist er trotzdem nicht** (das erwähnen wir einfach von Zeit zu Zeit einmal wieder...), und somit auch legal. Damit er angenehmer schmeckt, kann der Tee **auch mit anderen Kräutern gemischt** werden.

Und jetzt verraten wir euch noch das Geheimnis der formvollendeten Hanftee-Zubereitung:

Die **Wassertemperatur zum Überbrühen sollte 60 bis 80 °C** betragen. Je heißer das Wasser ist, umso bitterer schmeckt der Tee.

Die **Blätter sollten nicht in ein Tee-Ei gepfercht** werden, sondern locker in einen Teefilter gegeben werden.

Der Tee sollte **3 bis 5 Minuten ziehen**, auch hier gilt, je länger er zieht, desto herber wird der Geschmack.

Zucker ist kein Muss, noch besser passen **Honig oder Agavendicksaft**.

Und jetzt – WICHTIG: Auch wenn ihr **normalerweise keine Milch** im Tee nehmt (bei grünen Teesorten ist das auch eigentlich gar nicht üblich), **bei CBD-Tee ist es ein Muss**, damit das CBD vom Körper aufgenommen wird. CBD bindet sich nicht an Wasser, an Milchfett hingegen schon.

Und noch etwas: **CBD-Tee ist nicht als Rauchware gedacht!**

CBD in der Kosmetik

Es mag im ersten Moment vielleicht sogar ein wenig abschreckend klingen, wenn ein **Mittel für fast alle Leiden hilfreich** sein soll. Trotzdem gibt es aber einige gute Gründe, warum CBD eurer Haut nützlich sein kann. Solltet ihr nämlich unter einer **Problemhaut leiden, welche oft gerötet und gereizt ist, zu Juckreiz, Spannungsgefühl und Schuppen** neigt, kann sich CBD entzündungshemmend und beruhigend in der Hautpflege bemerkbar machen. Auch für **Hautkrankheiten und Hautschäden**, welche diese hinterlassen, sind Pflegecremes bzw. Salben mit CBD geeignet:

1. Neurodermitis,
2. Ekzeme,
3. Schuppenflechte,
4. starke Akne,
5. Rosacea.

Die **schmerzlindernde Wirkung von CBD** kann sich sogar positiv beim Eincremen von Sonnenbrand bemerkbar machen.

CBD gegen vorzeitige Hautalterung

Es gibt allerdings noch einen Grund, warum CBD neuerdings in **Gesichtscremes, Bodylotions, Handcremes und sogar Shampoos** enthalten ist, und der lautet **Anti Aging**. Ein Trendstichwort, das immer wieder Verwendung findet, wenn eine neues Superfood etc. am Marketinghimmel auftaucht. Bei CBD könnte das Stichwort Anti Aging jedoch sogar gerechtfertigt sein aufgrund der **antioxidativen Eigenschaften**.

Machen wir einen kurzen Ausflug in die Welt der Beautyindustrie: Was ist der **Hauptgrund für schnelle Hautalterung**? Ad hoc fallen uns da sicher **Rauchen, Alkohol, wenig Schlaf, Stress, UV-Strahlung** etc. ein. Das ist richtig, und alle diese Faktoren haben

einen gemeinsamen Nenner: Sie sorgen für die **Bildung freier Radikale**. Was wie eine Punkband klingt, sind **aggressive Sauerstoffverbindungen**, die Zellen zerstören und auch verschiedene Abläufe in unserem Körper negativ beeinflussen. Man sagt ihnen sogar einen **wesentlichen Beitrag zur Entstehung verschiedenster Krebserkrankungen** nach. Treten diese freien Radikale vermehrt auf, leiden wir an **oxidativem Stress**.

Die Lösung: Ein **Radikalfänger, auch Antioxidans** genannt, in diesem Fall übernimmt CBD diese Rolle. Es **fängt freie Radikale und bindet sie**, sodass sie keinen Schaden anrichten können. Natürlich wird es bei der Bekämpfung der Radikale **aufgebraucht**, und muss dem Körper wieder **neu zugeführt** werden, um wieder wirken zu können.

Zudem scheint das Endocannabinoid-System (unsere Rezeptoren, an denen Cannabinoide andocken) in **Verbindung mit den Talgdrüsen** zu stehen. Wenn unser Körper zu wenig davon produziert, produzieren auch unsere Talgdrüsen zu wenig Öl, was unsere Haut **trocken und fahl** erscheinen lässt. Wird CBD zugeführt, wird der **Mangel an Endocannabinoiden** behoben, was durchaus zu einer **Verbesserung des Hautbildes** führen kann.

Was enthält CBD Kosmetik außerdem?

Natürlich brauchen CBD-Kosmetika noch weitere **Inhalts- und Trägerstoffe**, die möglichst biologischen Ursprungs sein sollten. Was **CBD-Kosmetik NICHT braucht**:

- Silikone und Parabene
- Tierversuche
- künstliche Duftstoffe und Konservierungsmittel

Gerne werden in CBD-Cremes **Sheabutter und Teebaumöl** verwendet, welche sich in der Kosmetikindustrie längst einen Namen gemacht haben und das CBD optimal ergänzen. Das kosmetische CBD-Öl enthält **Hanfsamenöl**, welches mit seinen **mehrfach ungesättigten Fettsäuren** der Haut auf mehreren Ebenen Gutes tut: Es bindet das Wasser in den Zellen, schützt sie vor dem Austrocknen und kann die Haut bei der **Bildung von Lipiden unterstützen**. Somit können nicht nur trockene Haut, Schuppen und Schunden ausgeglichen werden, die enthaltene Gamma-Linolensäure hat sich auch bei der **Behandlung von Neurodermitis** bewährt.

Einige Kombinationen pflanzlicher Wirkstoffe wurden bereits erfolgreich getestet, und so finden sich in Hanfkosmetik auch **Lavendel, Rosmarin, Minze oder Ringelblume** wieder. Bei Akne hingegen können **CBD-Cremes mit Zink, Dexpanthenol oder Bisabolol** das Hautbild positiv beeinflussen. Da die Hautpflege von Neurodermitis- und Schuppenflechte-

Patienten **besonders sanft** sein sollte, bieten sich hier besonders **Duschgels, Bodylotions und Shampoos mit CBD** an.

Lippenbalsam mit CBD bewährt sich besonders im Winter bei **trockenen Lippen**, oder falls grundsätzlich **spröde, ausgetrocknete Lippenhaut** besteht.

CBD-Kosmetik kaufen

In der **Drogerie** werdet ihr bezüglich CBD-Kosmetik wahrscheinlich noch nicht oder nur sehr wenig fündig werden. In diesem Fall muss (zumindest momentan noch) auf den Onlinehandel zurückgegriffen werden. Im Kapitel "wo kann ich CBD kaufen" erhaltet ihr von uns empfohlene Bezugsquellen.

Beim Kauf von CBD-Kosmetik solltet ihr grundsätzlich darauf achten, dass der **CBD-Gehalt möglichst hoch ist**, um eine höhere Wirksamkeit zu erreichen. Natürlich kann man auch hier Abstufungen machen, denn die **Pflege trockener Haut** benötigt weniger Wirkstoffgehalt als die **Behandlung von Neurodermitis oder Schuppenflechte**. Der Reinheitsgehalt des enthaltenen CBD's sollte **über 99 %** liegen. Außerdem sollte die Creme, Lotion etc. möglichst **frei von künstlichen Inhaltsstoffen** sein.



7. Die passende Dosis CBD-Öl finden

Falls ihr schon mal ein Fläschchen CBD-Öl in der Hand hattet, ist euch bestimmt die Prozentangabe "**5 %, 10 %, 20 %**" etc. aufgefallen. Diese gibt nämlich das Gewicht des enthaltenen CBD's an. Wenn Cannabiniol in seiner **100 %-igen Reinform aus dem Hanföl gepresst** wird, hat es eine **kristalline Form** und ist sehr teuer. Medizinisch wird auch damit bereits experimentiert bei neurologischen Erkrankungen wie **Parkinson und Epilepsie**.

Welche Konzentration des CBD-Öls ist geeignet wofür?

5 bis 15 % Konzentration empfehlen sich bei **leichten Beschwerden**, wie z.B. Kopfschmerzen, Unruhe, Einschlafschwierigkeiten.

15 bis 25 % Konzentration sind bei **mittelschweren Beschwerden** angeraten, wie starke Kopfschmerzen, Angst- und Panikzustände.

Konzentrationen **über 25 % sind für starke Beschwerden** gedacht und sollten mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

Das **stärkste momentan erhältliche** CBD-Öl hat eine Konzentration von **48 %**.

In welcher Dosis wird CBD-Öl eingenommen?

Grundsätzlich solltet ihr mit der **geringst möglichen Dosierung** beginnen, damit sich euer Körper an das CBD gewöhnen kann. Solltet ihr nach **3 Wochen keinen Effekt** bemerken, könnt ihr auf eine **höhere Dosierung** zurückgreifen.

Zu jedem CBD-Produkt, welches ihr kauft, gibt es eine **Einnahmeempfehlung des Herstellers**, an die ihr euch auch halten und nicht in Eigenregie Experimente starten solltet – ihr werdet von CBD auch mit der zehnfachen Dosis nicht high....

Für **Kinder ist zum Starten die Gabe von 3 %-igem CBD-Öl** ausreichend. Allerdings muss hier möglicherweise mit dem Geschmack getrickst werden, denn der **Original-Heu-Geschmack** findet meistens keinen großen Anklang.

Für eine verbesserte Aufnahme über die Mundschleimhaut wird empfohlen, das CBD-Öl **einige Zeit im Mund zu behalten** und erst dann zu schlucken. Außerdem sollte eine **Viertelstunde** nach der Einnahme **nichts gegessen oder getrunken** werden.

Die folgenden Dosisempfehlungen sind **allgemeiner Natur** und als **Orientierungshilfe** gedacht! Außerdem gelten die Angaben für ein **Körpergewicht zwischen 60 und 90 kg** und müssen entsprechend adaptiert werden.

Leichte, unkomplizierte Beschwerden:

Hier kann mit einem **5 %-igen CBD-Öl** gestartet werden, morgens und abends für eine Woche **je 3 Tropfen** einnehmen. In der zweiten Woche kann bei Bedarf auf **5 Tropfen** gesteigert werden.

Schwerere Symptome oder mehrere Leiden:

Für zwei Wochen morgens und abends **je 3 Tropfen eines 5 %-igen CBD-Öls** einnehmen, in der dritten Woche wird die Einnahme **3 Mal täglich** empfohlen.

Während einer Chemotherapie:

Für Krebserkrankungen wird eigentlich ein CBD-Öl empfohlen, welches ein **1:1-Verhältnis zu THC** aufweist. Ein solches **darf allerdings nicht frei verkauft werden**. Mit reinem CBD-Öl kann allerdings die **Übelkeit während einer Chemotherapie** gelindert werden, außerdem gibt es Hinweise darauf, dass CBD das **Wachstum von Krebszellen hemmt**. Hier wird ein **10-iges CBD empfohlen**, und davon sollte eine Woche lang **morgens und abends 4 Tropfen** und in der zweiten Woche jeweils **5 Tropfen** eingenommen werden. In der dritten Woche kann die Dosis **noch einmal leicht gesteigert werden**.

Bei Schlafstörungen:

Es empfiehlt sich die Einnahme eines **2 %-igen CBD-Öls**, morgens und abends **3 Tropfen**.

Bei Nervosität und Angstzuständen:

Auch hier mit einem **2 %-igen CBD-Öl** starten, 3 Mal täglich **3 Tropfen** einnehmen. Grundsätzlich sollte bedacht werden, dass die Wirksamkeit des CBD-Öls **individuell** empfunden wird und von **verschiedenen Faktoren** abhängig ist. Dazu gehören die **Heftigkeit der Symptome**, die **Einnahmehäufigkeit** und die **CBD-Konzentration** des verwendeten Öls.

Die Meinung von Uwe Gremer (frankenwaldhanf.de): Das CBD-Öl mit 5% ist meiner Meinung nach völlig ausreichend. Lieber nimmt man mehr davon, denn somit nimmt man auch mehr der Gesamtinhaltsstoffe auf. Am Anfang gab es hauptsächlich 10%-iges CBD-Öl auf dem Markt, ich bevorzuge aber eindeutig das 5%-ige.

8. Das CBD-Öl und seine Inhaltsstoffe

Es darf ruhig gesagt werden, dass einige der Inhaltsstoffe des CBD-Öls **essentiell, also lebensnotwendig** für unseren Körper sind. Natürlich gilt das nicht für alle **rund 480 enthaltenen Stoffe**, aber es ist doch bereits respektabel, dass überhaupt so eine Vielzahl enthalten ist, oder? In diesem Kapitel gehen wir den einzelnen Bestandteilen einmal genau auf den Grund. Keine Sorge, es ist uns nicht zu allen 480 Stoffen etwas eingefallen...

Cannabinoide

Beginnen wir mit dem Naheliegendsten, den Cannabinoiden. Und außerdem kennt ihr von den fünf wichtigsten bereits drei, zumindest wenn ihr das E-Book von Anfang an gelesen habt...

- **CBC (Cannabichromen)**: Ihm wird **antibiotische** Wirkung nachgewiesen, und zwar sogar gegen solche Bakterien, die gegen herkömmliche Bakterien immun sind. Außerdem unterstützt es THC dabei, Schmerzen zu lindern
- **CBD (Cannabidiol)**
- **CBDA** (Vorstufe zum CBD, bereits in einem eigenen Kapitel besprochen)
- **CBG** (taucht ebenfalls im CBDA-Kapitel auf), wirkt **möglicherweise neuroprotektiv** und könnte das Wachstum von Tumoren hemmen
- **CBN (Cannabinol)**: Besonders hierzu sind noch weitere Forschungen notwendig. Aus jetziger Sicht vermutet man **antibakterielle und beruhigende** Wirkung, außerdem soll es leicht den Augeninnendruck senken.

Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren

Ungesättigte Fettsäuren sind eine wichtige **Bausubstanz** für unseren Körper. Die **Omega 3-Fettsäure (3-fach ungesättigt)**, sowie die **Omega 6-Fettsäure (2-fach ungesättigt)** ist deshalb für unseren Körper so wichtig, weil er sie nicht selbst produzieren kann. Ungesättigte Fettsäuren sind meistens **pflanzlichen Ursprungs**, während gesättigte Fettsäuren aus **tierischer oder industrieller Herkunft** stammen.

Auch wenn der folgende Satz wie aus einer Werbebroschüre für Hanföl entsprungen klingt, so entspricht er dennoch den Tatsachen: *Es ist derzeit keine andere Pflanze mit einem derart hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren bekannt als Hanf.*

Hanfsamen und Hanföl enthalten **mehr als 80 %** davon, und zwar auch noch in einem **perfekten Verhältnis zueinander**. Das ist wichtig, damit der Körper sie optimal verwenden kann. Für Hanfsamen heißt das Verhältnis **3:1 (Omega 3 zu Omega 6)**.

Die ungesättigten Fette **senken den Cholesterinspiegel** und haben somit positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Außerdem sorgen sie dafür, dass die **Zellmembranen flexibel bleiben** und **unterstützen die Zellteilung**. Als Vorstufe sind sie für die **Bildung von Hormonen** wichtig, und wirken **entzündungshemmend**. Für Letzteres ist ein ausgewogenes Verhältnis vom Omega 3 zu Omega 6 besonders wichtig, denn ein **Überschuss an Omega 6-Fettsäuren** fördert wiederum **Entzündungsreaktionen**.

Außerdem soll eine ausgewogene Versorgung mit ungesättigten Fettsäuren davor schützen, an **Prostata-, Brust- oder Darmkrebs** zu erkranken.

Gamma-Linolensäure

Die Gamma-Linolensäure ist eigentlich eine **3-fach ungesättigte Omega 6-Fettsäure**. Sie kann aus der 2-fach ungesättigten Omega 6-Fettsäure von unserem Körper **synthetisiert** werden, oder **direkt über die Nahrung** aufgenommen werden. Hanföl ist das **einzige Speiseöl**, welches **natürlicherweise** Gamma-Linolensäure enthält.

Gamma-Linolensäure wirkt in unserem Körper **entzündlichen Prozessen** entgegen, **senkt den Blutdruck** und **fördert Konzentration** und das Gedächtnis.

Vitamin E

Hier kommen wieder die bereits bekannten **freien Radikale** ins Spiel – Vitamin E ist nämlich ein wichtiges **Antioxidans**, welches die Stressverursacher fängt und bindet. Außerdem **stärkt es unser Immunsystem** und **hemmt Entzündungsprozesse**, sodass es ein enorm wichtiges Vitamin ist für Patienten mit **entzündlichen Erkrankungen** (Rheuma, Arthritis etc.).

Vitamin B1

Das wasserlösliche Vitamin B1 ist wichtig für die **Verwertung von Kohlenhydrate** und unseren **Aminosäurenstoffwechsel**. Außerdem unterstützt es das **Herzmuskel- und Nervengewebe bei Wachstum und Erhaltung**. Das Vitamin B1 beeinflusst jedoch auch unser Nervensystem dahingehend, als dass es den **Serotoninspiegel anheben** kann, und somit für ausgeglichene, zufriedene Stimmung sorgt.

Vitamin B2

Das Coenzym Vitamin B2 wird benötigt, um die **körpereigene Fettverbrennung in Schwung** zu bringen. Es ist für das **Wachstum und die Entwicklung von Zellen** wichtig, ein Mangel macht sich an unserer **Haut bzw. Schleimhaut** bemerkbar (Einrisse, Entzündungen).

Chlorophyll

Hier wird doch eine Erinnerung an den Biologie-Unterricht lebendig, oder? Grüner Pflanzenfarbstoff, Fotosynthese? Absolut richtig, aber auch unser Körper benötigt Chlorophyll. Es ist nämlich **fast identisch aufgebaut wie unser roter Blutfarbstoff**, das **Hämoglobin**. Deshalb kann es unseren Körper bei der **Bildung neuer Blutzellen** unterstützen. Außerdem **fördert es die Wundheilung** und **regelmäßigen Stuhlgang**. Chlorophyll kann sogar die **Regeneration von Strahlenschäden** fördern!

Carotinoide

Carotinoide sind **sekundäre Pflanzenstoffe** und ein gelblich/rötlicher Naturfarbstoff. Auf unseren Körper haben sie **antioxidative Wirkung** und sind somit wichtig für den **Zellschutz**.

Mineralstoffe und Spurenelemente:

1. **Eisen:** Sorgt für den Sauerstofftransport zu den Zellen
2. **Mangan:** Wichtig für Bindegewebe und Enzymvorgänge
3. **Kupfer:** Stärkt Immunsystem, bildet rote Blutkörperchen
4. **Zink:** Regeneriert die Haut, ist an vielen Stoffwechselfunktionen beteiligt
5. **Kalzium:** Stärkt Zähne, Knochen und Knorpel

6. **Kalium:** Beeinflusst den Wasserhaushalt, verbessert die Nervenleitfähigkeit
7. **Natrium:** Beeinflusst die Kontraktionen der Muskeln
8. **Magnesium:** Wichtig für Immunsystem, Leber und Elektrolythaushalt
9. **Phosphor:** Stärkung von Knochen und Zähne, unterstützt Zellaufbau



9. Mit CBD kochen und backen

Da es sich beim CBD um einen **natürlichen Stoff aus der Hanfpflanze** handelt (der nebenbei mit sehr vielen positiven Effekten aufwarten kann), spricht absolut nichts dagegen, ihn in die **tägliche Ernährung mit zu integrieren**.

In diesem Kapitel geht es darum, was es bei der Verwendung von CBD in der Küche zu beachten gibt, inklusive Rezeptideen. Und eine Bitte an dieser Stelle: Auch wenn **CBD NICHT psychoaktiv wirksam** ist, solltet ihr trotzdem niemanden zum Verzehr **"zwangsbeglücken"**. Es ist ein wirksames, natürliches Heilmittel und Gäste, Mitbewohner etc. sollen darüber informiert sein, wenn CBD im Gebäck, Salat oder anderen Nahrungsmitteln enthalten ist.

CBD in der Küche – das Basiswissen

Wenn ihr CBD-Öl zum Kochen verwenden wollt, informiert euch über dessen **Herstellungsverfahren**, denn davon ist die **Hitzebeständigkeit** abhängig. Manche CBD-Öle sind zum Kochen und Braten **nicht geeignet**, sondern eignen sich zum Anrichten von Salaten etc. Aber auch hitzebeständiges CBD-Öl sollte weder beim Kochen noch beim Backen **über 160 °C erhitzt werden**. Das Öl verdampft sonst und die **positiven Eigenschaften**, deretwegen man es überhaupt einnimmt, **gehen verloren**.

Ein weiterer wichtiger Faktor, auf den wir schon mehrmals hingewiesen haben, ist die Tatsache, dass **CBD für die Aufnahme im unserem Körper Fett braucht**. Das sollte auch beim Kochen und Backen bedacht werden und **Butter oder Backfett** braucht nicht zu sparsam bemessen werden. Ist ein geringer Fettgehalt vorgesehen, kann das **CBD-Öl mit Alkohol verbunden werden**, beispielsweise Rum, Wodka oder Cognac.

CBD-Öl ist auch für die **vegane Ernährung** bestens geeignet.

Im Anschluss findet ihr ein paar leckere Rezeptideen rund um CBD, die wir für euch gesucht und auch getestet haben!

Kickstart in den Tag: Grüner Smoothie

Ihr wollt CBD-Öl einnehmen, findet aber den **Geschmack so überhaupt nicht prickelnd**? Der grüne Smoothie ist eine Idee, wie ihr das Öl trotzdem in eure Morgenroutine einbauen könnt. Dazu braucht ihr Folgendes:

- ½ Salatgurke
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Hand voll Spinat
- 1 Banane
- 4 Stängel Minze
- eure individuelle Dosis CBD-Öl

Die Zutaten gebt ihr nun in der Reihenfolge von "fest" nach "weich" in euren Standmixer und lasst diesen arbeiten, bis sich alles zu einer trinkbaren Einheit vermengt hat. Und dann hoch die Tassen!

Trendgetränk Kurkuma-Latte mit CBD

- 1 Tasse Hanf- oder Kokosnussmilch
- 1 EL Kurkuma
- ½ TL Zimt
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- ½ EL Honig
- 1 Messerspitze Ingwerpulver
- individuelle Dosis CBD-Öl

Alle Zutaten im Mixer vermengen und genießen.



Let's dip – CBD-Guacamole

Als Brotaufstrich oder Taco-Dip – Guacamole ist **vor allem im Sommer ein Renner**. Und der Fettgehalt des Avocados ist perfekt für die Aufnahme des CBD-Öls!

Was ihr benötigt:

- 1 reife Avocado
- 1 Tomate
- ½ rote Zwiebel
- 2 EL gehackter Koriander
- 2 Stängel Petersilie
- 1 TL zerdrückter Knoblauch
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer beliebig
- 2 EL Hanföl
- individuelle Dosis CBD-Öl

Die Avocado wird mit einer Gabel zerdrückt, die Tomate und die Zwiebel klein gewürfelt. Anschließend werden Kräuter, Gewürze und Öl untergemischt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

CBD-Salatdressing

Mit einem **leckeren und schnellen Salatdressing** kann das CBD-Öl ebenfalls leicht in den Speisenplan der gesamten Familie integriert werden.

Dazu braucht ihr:

- 2 EL Apfelessig
- ½ EL Sojasauce
- 2 EL Senf
- 2 EL Honig
- die individuelle Dosis CBD-Öl
- Salz

Alle Zutaten in einer Schüssel verquirlen und unter den Salat mischen.

Gebackener Blumenkohl mit CBD-Öl (für 4 Personen):

- 2 – 3 Köpfe Blumenkohl (je nach Größe und Appetit)
- 3 EL Kokosöl (flüssig)
- 5 gehackte Knoblauchzehen
- 1 EL Salz
- ½ EL Pfeffer
- 1 EL Hanfsamen
- 1 EL Zitronensaft
- Chiliflocken nach gewünschtem Schärfegrad
- individuelle Dosis CBD-Öl

Während der Ofen mit 200 °C Umluft vorgeheizt wird, gebt ihr die Blumenkohlröschen am besten in eine verschließbare Schüssel. Gewürze bis auf das CBD-Öl dazugeben, Deckel drauf, gut schütteln. Anschließend auf einem Backblech verteilen. Bis der Blumenkohl gar und knusprig ist, dauert es rund 30 bis 40 Minuten. Aus dem Ofen nehmen, CBD-Öl und Zitronensaft darüber geben.

Bananenbrot mit CBD

In der Obstschale **gammeln braune Bananen** vor sich hin? Perfekt für diesen gesunden Snack!

Ihr braucht für eine Kastenform:

- 275 g Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 50 g Pflanzenmilch (Hafer, Soja, Kokos...)
- 40 g Kokosöl
- 3 bis 6 Datteln ohne Kern
- 4 überreife Bananen
- individuelle Dosis CBD-Öl

Das Backrohr auf maximal 160 °C vorheizen. Währenddessen Dinkelmehl, Zimt und Salz vermischen. Pflanzenöl mit den Datteln pürieren. Das Kokosöl schmelzen. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Das Bananenmus, die Dattelmilch und die trockenen Zutaten

vermischen. CBD- und Kokosöl zugeben. Das Ganze in eine eingefettete Kastenform geben und glattstreichen. Rund 60 Minuten backen, nach rund 40 Minuten mit der Stäbchenprobe überprüfen (Holzspieß ins Gebäck stecken, wenn flüssiger Teig daran haften bleibt, Backzeit verlängern).

Perfekt bei Hitze: Salatvariation mit CBD

Dieses Rezept ist eine tolle, rasch zubereitete **Kombi von saisonalem Obst und Gemüse** für 4 Personen:

- 80 g Feldsalat
- ½ Wassermelone in Würfeln
- 3 Aprikosen, geviertelt
- ¼ Rübe einer roten Zwiebel
- 2 EL Feta (Schafskäse)
- 1 Hand voll Minze, gehackt
- 60 ml Balsamicoessig
- 85 g Honig
- 60 ml bestes Olivenöl
- Pfeffer und Salz
- individuelle Dosis CBD-Öl

Aprikosenhälften mit Öl beträufeln, eine Pfanne heiß werden lassen und pro Seite rund 1 bis 2 Minuten karamellisieren lassen, nicht verbrennen! Wassermelonenwürfel mit Minze mischen. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Essig, Öl, Honig, CBD-Öl, Salz und Pfeffer verquirlen. Zwiebel und Feldsalat unter die Melone mischen, mit der Salatsauce abschmecken. Mit karamellisierten Aprikosenstückchen und Feta bestreuen.

Krümelmonster: Leckere CBD-Schokocookies

Für 12 Cookies mittlerer Größe:

- 130 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 200 g weißer Zucker
- 200 g Rohrzucker
- ½ TL Salz

- 350 g Chocolate Chips
- 225 g weiche Butter
- 2 Eier
- 2 TL heißes Wasser
- 1 Vanilleschote
- 125 g gehackte Nüsse (Walnüsse, Macadamia etc.)
- individuelle Dosis CBD-Öl

Backofen auf 175 °C vorheizen. Butter, Zucker und CBD-Öl mit dem Mixer schaumig rühren. Eier dazugeben, Vanilleextrakt aus der Schote ebenfalls (nur mehr händisch einrühren, sonst wird der Teig zu fest). Backpulver ins heiße Wasser einrühren und mit dem Salz dazugeben. Mehl, Nüsse und Schokostückchen dazugeben. Cookies formen, auf ein gefettetes Backblech geben und 10 Minuten backen, bzw. bis die Ränder gebräunt sind.

Essbares mit CBD kaufen

Wem das **Backen mit CBD zu mühsam** ist, der muss trotzdem nicht auf Süßwaren mit Hanföl verzichten. In einigen Shops, sowie im Internet könnt ihr **Gummibärchen, Schokolade, Lollies** etc. mit CBD kaufen.

Sogar manche **Konditoreien** sind auf den CBD Hype aufmerksam geworden und verkauften Backwaren mit Hanföl, wie beispielsweise die **österreichische Traditions Konditorei Aida** in Wien. "Verkauften" deswegen, weil es mittlerweile per Gesetzeserlass in Österreich **verboten** wurde, **CBD in Lebensmitteln zu verwenden**. Freilich: **Sachliche Grundlage gibt es für dieses Gesetz keine**, die Lebensmittel wirkten weder berauschend noch sonstwie gesundheitsbeeinträchtigend –im Gegenteil. Auch ist kein EU-Gesetz diesbezüglich in Planung. Dennoch bedeutet dieses Gesetz zumindest vorübergehend das Aus für CBD-Backwaren aus österreichischen Konditoreien.

Eine weitere vieldiskutierte österreichische CBD-Attraktion ist der **Automat "Dr. Greenthumb"** in der **Mariahilfer Straße in Wien**. Hier gibt es auf Knopfdruck getrocknetes CBD-Kraut zu kaufen. Auch wenn alles im legalen Bereich ist, so ist der Automat für viele dennoch ein Stein des Anstoßes, weil er "den Drogenkonsum fördere". Ob stattdessen das Aufstellen von weiteren Zigarettenautomaten sinnvoller ist, wagt die (österreichische) Autorin anzuzweifeln.

Wie gelassen hingegen unsere **Schweizer Nachbarn** mit dem Thema CBD umgehen, zeigt die Tatsache, dass es dort **seit April 2018 getrocknetes CBD-Kraut beim Discounter Lidl** zu kaufen gibt. Drei Gramm kosten 20 Franken und stammen ausschließlich aus **Schweizer Anbau**, aus nachhaltiger Agrarwirtschaft und ohne Zugabe von chemischen, synthetischen oder genveränderten Stoffen.



10. Bei welchen Beschwerden hilft CBD?

Es ist ein wenig schwierig, die Wirkung von CBD optimal darzulegen, wenn man es nicht als **"eierlegende Wollmilchsau"** betrachten will. Verständlicherweise wird Wirkstoffen, Heilmitteln etc., welche eine **große Bandbreite an Wirkung** haben, also den Anschein erwecken, "für alles" gut zu sein, eine größere Skepsis entgegengebracht. Aber wo fängt man an, wenn ein Stoff derart vielfältig ist wie das CBD?

Versuchen wir also, die Wirksamkeit von CBD möglichst **nüchtern, emotionslos und wissenschaftlich** zu betrachten und **mit Studien zu belegen**. Ob uns das gelingt, ohne langweilig zu werden? Sehen wir weiter...

Konzentrieren wir uns auf die **pharmakologisch belegten Eigenschaften** des CBD, die da wären:

- entkrampfend
- entzündungshemmend
- angstlösend
- gegen Übelkeit
- antipsychotisch (wird noch näher untersucht).

CBD bei Schlafstörungen

Jeder, der schon einmal längere Zeit unter **Schlaflosigkeit** gelitten hat, weiß, welche enorme Beeinträchtigung der Lebensqualität dieser Zustand darstellt. Ohne guten, tiefen Schlaf können Körper und Gehirn nicht in den **"Regenerationsmodus"** schalten. Abgesehen davon ist man am nächsten Tag nicht leistungsfähig, was vor allem im Job wieder zu Problemen führt. Natürlich ist nicht jede **Ein- und Durchschlafstörung** gleich ein Anzeichen einer **behandlungsbedürftigen Insomnie**, dennoch gilt es, wenn es häufiger vorkommt, der Sache auf den Grund zu gehen.

Wer einen **hektischen Alltag** hat, bis kurz vor dem Zubettgehen **Probleme wälzt, Laptop und Handy noch im Bett benutzt**, bis die Augen zufallen, der wird übrigens auch mit der Einnahme von CBD nicht schlagartig von Schlafstörungen kuriert sein.

Wälzt man sich jedoch **die ganze Nacht schlaflos** umher, findet nur kurzfristig in den Schlaf, um gleich wieder wie gerädert aufzuwachen, und dies **über einen längeren Zeitraum hinweg**, wird CBD alleine als Problemlösung ebenfalls zu wenig sein. In so einem Fall sollte wirklich **mit einem Arzt rückgesprochen** werden. Es können

verschiedene Erkrankungen oder Medikamentennebenwirkungen hinter der Schlaflosigkeit (Insomnie) stecken.

Abgesehen davon gibt es noch ein paar **weitere Ursachen**, die ihr beachten solltet, wenn ihr unter **Schlafstörungen** leidet. Häufige davon sind:

1. zu warme/kalte Temperatur im Schlafzimmer
2. Essen kurz vor dem Schlafengehen
3. ein schnarchender Partner
4. Depressionen/psychische Belastung
5. falsche Matratze
6. zu wenig Dunkelheit im Schlafzimmer

Gibt es keinen greifbaren, erklärbaren Grund für die Schlafprobleme, ist es an der Zeit, ein **schlafanstoßendes Mittel** auszuprobieren. Natürlich könnt ihr **einschlaffördernde Tees, Fußbäder** etc. testen, erfahrungsgemäß ist deren Wirkung bei bestehenden Schlafschwierigkeiten jedoch zu gering.

Warum hilft CBD bei Schlafproblemen?

Ihr erinnert euch bestimmt noch an das **Endocannabinoid-System** unseres Körpers, mit dem **Cannabinoide interagieren**. CBD kann so also unser zentrales Nervensystem beeinflussen. Das tut es auf folgende Weise:

- es beruhigt
- eventuell vorhandene Ängste werden gelindert
- der Schlaf wird tiefer
- die Schlafphasen verlängern sich

Außerdem spielt es bei manchen Menschen eine Rolle, dass CBD **schmerzlindernd und muskelentspannend** wirkt. Wer mit **Rückenschmerzen und Verspannungen** im Bett liegt, wartet natürlich auch oftmals vergebens auf den ersehnten Schlaf.

Diese Erfahrungen basieren teilweise auf den **Berichten von CBD-Nutzern**, bzw. wird natürlich auch geforscht. Natürlich nicht so viel, als dass es den Verkauf von Schlafmitteln wesentlich beeinträchtigt... (niemals würde unsere Autorin dahinter eine gewisse Willkür vermuten...). Erforscht wurde jedenfalls, dass das Endocannabinoid-System die **Schlafstabilität reguliert** (wenn es euch interessiert, der Link zur englischsprachigen Studie findet sich im Anhang). Außerdem gibt es Versuche mit **Ratten**, deren Schlaf durch CBD reguliert wurde.

Ein relativ neuer Trend wird aus der **Schweiz** berichtet, die mit dem Thema Cannabinoide recht entspannt umgeht. Hier sind es auffallend viele **betagte Menschen**, welche die Selbstmedikation mit CBD probieren, um **Schlafprobleme und Altersleiden** zu lindern.

Als Dosierungsempfehlung bei Schlafproblemen fanden wir im Internet die Einnahme von **25 mg CBD täglich**, jedoch wird auch hier dazugesagt, dass man mit der **kleinstmöglichen Dosis anfangen** soll. Ein weiteres Steigern bis zur maximalen Verzehrempfehlung ist immer möglich.

Übrigens: Sollten die Schlafprobleme mit dem **Restless Legs-Syndrom (RLS)** zusammenhängen, so kann auch hier die Einnahme von CBD hilfreich sein. Es **beruhigt, entspannt** und kann zudem auch direkt dort eingreifen, wo das Problem entsteht, nämlich bei den **Neurotransmittern im Gehirn**. Ein RLS geht nämlich oftmals mit einem **Dopamin-Mangel** einher.

CBD bei Stress

Stress ist an und für sich **keine eigenständige Krankheit**, kann aber durchaus die **Entstehung** begünstigen, wenn er von Dauer ist, **Stichwort Burnout**. Stress ist ein Faktor, der sich schlecht messen lässt, und auf den jeder Mensch anders reagiert. Wie belastend Stress empfunden wird, hängt auch von der **Dauer, der Stärke und der Art der Stressbelastung, sowie von der Stressresistenz der betreffenden Person** ab. Da das CBD über das **Endocannabinoidsystem** Einfluss auf unseren **Gehirnstoffwechsel** nimmt, kann es durchaus einen positiven Einfluss auf **Burnout, Angststörungen oder Depressionen** nehmen. Das Endocannabinoidsystem (ECS) ist unter anderem für die **Produktion von Serotonin** zuständig. Serotonin wiederum steuert **sehr wichtige Vorgänge** in unserem Körper: **Glücksgefühl, Appetit, die Wahrnehmung von Schmerz, das Schlafbedürfnis...**

Manche Menschen neigen dazu, bei übermäßigem Stress äußerst ungesunde Arten der Kompensation anzunehmen, beispielsweise übermäßiger Konsum von Alkohol, Nikotin oder anderen Drogen, exzessives Sporttreiben oder Feiern.

Eine **unbedenkliche Methode**, der Stressbelastung entgegenzuwirken, ist die **Einnahme von CBD**.

Wie kann CBD bei Stress helfen?

In **Stresssituationen** werden große Mengen des **körpereigenen Botenstoffes Adrenalin** ausgeschüttet. Ist der Adrenalin Spiegel **dauerhaft erhöht**, ist dies für unseren Körper

schädlich. Das CBD sorgt dafür, dass wir uns **beruhigen und toleranter gegenüber Stress werden**, somit **verringert** sich auch die **Adrenalinausschüttung**. Das hat natürlich auch langfristige Vorteile, denn wie wir wissen, begünstigt Stress auch das Auftreten von **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**.

Außerdem arbeitet CBD mit dem **Neurotransmitter AEA** zusammen, welcher ein **körpereigenes Cannabinoid** ist und im Grunde genommen die gleichen Funktionen erfüllt wie das CBD. Unter permanentem Stresslevel **sinkt** jedoch der **AEA-Gehalt** und freut sich über die Unterstützung von CBD.

An dieser Stelle erwähnen wir auch noch, dass CBD **nicht als Mittel der Wahl für Workaholics** funktioniert, damit sie relaxt Tag und Nacht durcharbeiten können. Und klarerweise kann CBD die **Probleme nicht lösen, die den Stress verursachen**. Da chronischer Stress aber unser **Immunsystem schwächt**, wir an **Verdauungsproblemen und Gereiztheit** leiden, kann uns CBD zumindest dagegen widerstandsfähiger machen. Und dann fällt uns vielleicht auch die Problemlösung einfach leichter?

Bei leichten Stresssymptomen ist ein **5 %-iges CBD-Öl** zu empfehlen, bei deutlicher Belastung kann auch zu **10 %-igem CBD-Öl** gegriffen werden. Begonnen wird üblicherweise mit einer Dosis von **3 x 3 Tropfen**, nach einer Woche kann die Dosis auf **3 x 4 Tropfen** erhöht werden. Bis zu **5 bis 6 Tropfen** täglich können eingenommen werden, um die Wirkung weiter zu verbessern.

CBD und Epilepsie

Definitiv beachtenswert ist es, was auf dem Sektor **Epilepsie und Anfallserkrankungen** passiert. Hier hat es CBD gleich mit einer **sehr schweren Erkrankungsform** der Epilepsie aufgenommen, dem **Lennox-Gastaut-Syndrom**. Wenn Kinder an dieser Form der Epilepsie erkranken, sind sie **schwer zu therapieren** und leiden meistens ihr Leben lang an **schweren Anfällen mit Stürzen** und daraus resultierenden Verletzungen. Im Rahmen einer Studie in Massachusetts, USA, wurde Patienten **zusätzlich zu ihrer üblichen Dosis Antiepileptika 20 mg CBD** verabreicht. Die Studienergebnisse legen nahe, dass CBD in Kombination mit anderen Antiepileptika die Anfallshäufigkeit mit Stürzen deutlich verringern konnte.

Epilepsie ist eine sehr **vielseitige und komplexe Erkrankungsform**, weshalb es auch nicht "das" Medikament gegen Anfälle gibt. Dennoch berichten Betroffene immer wieder in Foren etc., dass ihnen die Einnahme von CBD zusammen mit ihrer Medikation

Erleichterung im Alltag bringt. Die **Häufigkeit und Heftigkeit der Krampfanfälle** wurde oftmals **reduziert**.

CBD und Multiple Sklerose

Die Multiple Sklerose ist eine **entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems** mit verschiedenen Symptomen in unterschiedlicher Ausprägung. Da man die **genauen Ursachen der Entstehung noch nicht kennt**, ist es auch **schwierig, eine kausale Therapie** zu finden. Vor allem auf der Gebiet der **primär progredienten MS**, welche ohne Schübe, aber mit (oftmals rasch) fortschreitendem Behinderungsgrad einhergeht, gibt es noch kaum Therapiemöglichkeiten. Da die Erkrankung **"Übertragungsfehler"** im zentralen Nervensystem verursacht, sind eine Vielzahl der Symptome **neurologischer Natur**: Schmerzhafte Muskelpastiken, Lähmungen, Sehstörungen, Sensibilitätsprobleme, neuropathische Schmerzen, extreme Müdigkeit sind nur einige Beispiele dafür.

In der MS-Therapie kommen bereits **zwei Cannabis-Medikamente** zur Anwendung: Die **THC-Tropfen namens Dronabinol**, hauptsächlich gegen Schmerzen, und der **Mundspray "Sativex"**, ein synthetisches Gemisch aus THC und CBD gegen schmerzhaften Muskelhartspann.

Wie wir inzwischen schon öfters gehört haben, wirkt CBD auf unser **zentrales Nervensystem**. In Zusammenhang mit der Multiplen Sklerose kann es folgende Symptome positiv beeinflussen:

- für besseren Schlaf sorgen
- depressive Symptome lindern
- die entzündlichen Aspekte positiv beeinflussen
- Muskeln entspannen
- Schmerzen lindern

Was wir an dieser Stelle noch einmal ausführlich betonen wollen: Dies sind **keine ärztlichen oder therapeutischen Ratschläge**, wir bitten euch auch, in **keinster Weise mit der Dosis eurer vom Arzt verschriebenen Medikation zu experimentieren** ohne Rücksprache zu halten. Bei Erkrankungen, bei denen eine **Dauertherapie** notwendig ist, soll das CBD **nicht eure Medikation ersetzen**, sondern als **zusätzliche Ergänzung** dienen.

CBD bei Krebs

Mit großem Respekt nähern wir uns diesem Thema und betonen gleich eingangs: **CBD ist kein Heilmittel für Krebs**. Was man mit CBD jedoch versuchen kann: Die **Begleit- und Folgeerscheinungen** einer Krebserkrankung bzw. Chemotherapie zu **lindern**.

Die Forschung hat sich vor einigen Jahren intensiv mit dem **Einfluss von THC auf Tumorerkrankungen** beschäftigt. Was der **WHO (Weltgesundheitsorganisation)** jedoch Kopfzerbrechen bereitet, ist die Verträglichkeit, die Nebenwirkungen und das Abhängigkeitspotential des Cannabinoids.

Bei CBD fallen diese Bedenken weg, und was man inzwischen weiß, ist, dass CBD in der Lage ist, den **Stoffwechsel von Krebszellen zu stören**. Diese Tatsache kann man ausnutzen, um die **Effektivität von Strahlen- oder Chemotherapie zu steigern**. Das ist wiederum durch einige Studien belegt.

2018 wurde eine Studie veröffentlicht, in der **CBD an 119 Patienten mit unterschiedlichen Tumorarten** verabreicht wurde, zusätzlich zur geplanten Krebstherapie, **28 nahmen nur das CBD** ein. Die Patienten erhielten **2 x täglich 10 Tropfen 5 %-iges CBD-Öl**. Schwere Fälle erhielten **2 x 30 Tropfen**. Die Patienten nahmen das CBD für **mindestens 6 Monate** ein, viele davon länger. Besondere Wirkung zeigte das CBD in dieser Studie an Patienten mit einem **Glioblastum (äußerst aggressiver Hirntumor) und Brustkrebs**.

Ebenso wie bei MS ist Cannabis zur **Behandlung von Tumorschmerzen und Übelkeit bei einer Krebserkrankung akzeptiert** und wird auch meistens von der Krankenkasse übernommen. Anerkannt ist die Behandlung jedoch weder mit THC noch mit CBD.

CBD und Akne

Auch wenn Akne an und für sich **keine schwerwiegende Erkrankung** darstellt, so ist das Hautproblem für die Betroffenen dennoch eine große psychische Belastung. Meistens tritt Akne hormonell bedingt in der **Pubertät** auf, aber auch **Schwangerschaft, Wechseljahre oder die Einnahme der Pille** können dafür sorgen, dass die **Talgdrüsen der Haut übermäßig aktiv sind**. Das hat wiederum fettige Haut zur Folge, die Talgdrüsen **verstopfen und entzünden sich**. Die Abheilung kann sogar mit **Narben** verbunden sein.

Das Endocannabinoid-System kommt auch jetzt wieder ins Spiel – entsprechende Rezeptoren finden sich nämlich nicht nur in unserem Gehirn, sondern auch in **Haarfollikeln und Talgdrüsen**. Die Rezeptoren arbeiten normalerweise mit den

körpereigenen Cannabinoiden zusammen. Logisch erscheint also, dass der Effekt nur **positiv verstärkt** werden kann, je mehr Cannabinoide zugeführt werden!

Diese Annahme hat eine **ungarische Studie** bestätigt, denn tatsächlich aktiviert CBD die **CB2-Rezeptoren** und vermindert so die Talgproduktion.

Ein weiterer positiver Aspekt ist die **antientzündliche Wirkung des CBD**.

Bei Akne hat sich sowohl die **innerliche als auch äußerliche Verwendung** von CBD in Form von Cremes und Salben bewährt.

CBD bei Übelkeit und Brechreiz

Übelkeit und Brechreiz sind eigentlich eine Abwehrreaktion unseres Körpers und sollen uns aufmerksam machen, dass **etwas nicht stimmt** (Infektion, verdorbene Lebensmittel...). Grundsätzlich sollte darauf geachtet werden, die Symptome sind meistens von **kurzer Dauer** und verschwinden wieder, wenn der "Übeltäter" aus unseren System verschwunden ist.

Es gibt aber auch **Krankheiten, Medikamente oder Behandlungen** wie die Chemotherapie, welche Übelkeit und Erbrechen als Nebenwirkung haben. Übelkeit und Erbrechen wird ebenfalls von Gehirn und Nervensystem gesteuert, eine **vermehrte Serotoninausschüttung** bewirkt z.B., dass wir erbrechen müssen. Wer das Kapitel von Anfang an gelesen hat, ahnt, was jetzt gleich wieder ins Spiel kommt: Genau, das **Endocannabinoid-System**. Denn das ist zuständig für die **Regulierung der Neurotransmitter**, zu denen auch das **Serotonin** gehört. Somit kann sich das CBD also positiv Übelkeit und Brechreiz auswirken.

Das einzige Problem, dass sich in diesem Zusammenhang vielleicht stellt, ist die **Form des Konsums**. CBD-Öl hat einen **starken grasartigen Geschmack** und ist eine **ölige Lösung**. Die Einnahme wird also nicht jedem Patienten, dem bereits stark übel ist, behagen. Da die Einnahme nur **tropfenweise** erfolgt, ist es trotzdem einen Versuch wert. Als Alternative kommt die Einnahme von **CBD als Kapsel** infrage oder die **Inhalation mittels Vaporisator**. Wer glaubt, ein paar **Schlucke eines Getränks** zu sich nehmen zu können, kann das CBD-Öl auch dort hineinmischen.

Einige Studien haben gezeigt, dass in der **sauren Vorstufe von CBD**, dem sogenannten **CBDa**, sogar ein **noch größeres Potential** gegen Übelkeit und Brechreiz steckt als in CBD.

CBD bei Parkinson und Alzheimer

Hoffnungsvoll klingen die Forschungen mit CBD für Patienten mit **degenerativen Erkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer-Demenz**. Bei beiden Erkrankungen handelt es sich um eine **fortschreitende Degeneration des zentralen Nervensystems**. Die Symptome kommen schleichend und verstärken sich stetig, Heilung ist derzeit noch keine in Sicht, ebenso wie die Ursachen noch nicht (ausreichend) erforscht sind.

Da **CBD die Muskeln entspannt**, hat es sich vor allem in der Anfangsphase von Parkinson bewährt, wenn es zu **schmerzhafter Muskelsteifigkeit** kommt. Außerdem wurde von **mehr Appetit und besserem Schlaf** berichtet.

Bei Parkinson kommt es zu einem Verlust der **dopaminproduzierenden Nervenzellen** im Gehirn. Dadurch kommt es zu einem **Ungleichgewicht** der anderen Neurotransmitter. Forschungen zufolge kann das CBD hier **regulierend eingreifen**. Auch die **antioxidative Eigenschaft** von CBD kann hier einen wirksamen Beitrag leisten und sich **positiv auf den Erhalt von Nervenzellen** auswirken. Viele Medikamente gegen Parkinson wirken **stark dämpfend und sedierend**, was bei CBD nicht der Fall ist. Allerdings muss betont werden, dass Erfolge durch CBD bei Parkinson nur in **sehr hoher Dosierung** erreicht werden (300 mg täglich).

CBD bei Fibromyalgie

Eine weniger bekannte, aber sehr **schmerzhafte Faser-Muskel-Schmerzen verursachende Erkrankung** ist die Fibromyalgie. Mit dieser Erkrankung gehen auch Symptome wie **starke Erschöpfung, Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen und depressive Verstimmung** einher. Auch hierbei handelt es sich um eine **chronische, nicht heilbare Erkrankung**, an deren Entstehung noch geforscht wird. Weltweit sind rund 3 bis 4 % der Bevölkerung von Fibromyalgie betroffen.

CBD hat einen positiven Effekt auf **praktisch alle der genannten Begleitsymptome**, und wird zudem **schmerzlindernd und entzündungshemmend**. Wie wir inzwischen wissen, sind chronische Schmerzen auch auf einen **Mangel an Endocannabinoiden** zurückzuführen. Die Einnahme von CBD führt also dazu, dass dieser Mangel ausgeglichen wird.

CBD und (rheumatoide) Arthritis

Hierbei handelt es sich um eine **schmerzhafte, entzündliche Gelenkserkrankung**, welche meistens um das 40. Lebensjahr auftritt. Dabei handelt es sich um einen **Autoimmunprozess**, der den Körper fälschlicherweise eigene Substanzen als fremd erkennen lässt. Das hat zur Folge, dass die betroffenen Gelenke mit der Zeit abgebaut werden.

Diesen Prozess kann CBD zwar **nicht verhindern**, aber die damit verbundenen **Schmerzen und Entzündungsreaktionen** können durchaus gelindert werden. Das hat zur Folge, dass **weniger starke Schmerzmittel** eingenommen werden müssen. Außerdem kann sich die vor allem morgendlich und nächlich auftretende Gelenksteifigkeit und somit die Mobilität verbessern.

Da die Arthritis eine chronische Erkrankung ist, erfordert sie auch eine **Langzeiteinnahme von CBD**. Das kann im Laufe der Zeit zu einer **Toleranz** führen, sodass der Effekt nicht mehr spürbar ist und die Dosis wieder angepasst werden muss. Betroffene berichten von einer **deutlichen Verbesserung der Lebensqualität** und der Tatsache, dass CBD **praktisch keine Nebenwirkungen** verursacht, was als sehr positiv empfunden wird.

CBD und chronische Schmerzen

Schmerzen sind ein **Warnsignal unseres Körpers**, das unsere **Aufmerksamkeit** erregen soll. Wird die Ursache gefunden und behandelt, klingen akute Schmerzen wieder ab.

Anders ist es bei Schmerzen, deren Ursache **behoben oder unbekannt ist, und die länger als 3 Monate andauern**. Dann spricht man von chronischen Schmerzen. Sie führen zu **starker körperlicher und seelischer Beeinträchtigung**. Chronische Schmerzen führen dazu, dass Betroffene einen **großen Verbrauch an verschiedenster Schmerzmedikation** haben, was durchaus mit Nebenwirkungen verbunden ist.

Bei **chronischen Schmerzen sowie folgenden Schmerzzuständen** ist ein Versuch mit CBD auf jeden Fall einen Versuch wert:

- Menstruationsbeschwerden
- Migräne
- Tumorschmerzen
- alle durch Entzündungen verursachte Schmerzzustände
- Karpaltunnelsyndrom
- Muskelkater

Welche Dosierung von CBD bei Schmerzen?

Klarerweise kann hier **keine allgemeingültige Empfehlung** abgegeben werden, zumal jede Person ein **anderes Schmerzempfinden** und eine **andere Schmerztoleranzgrenze** hat.

Als Richtlinie lässt sich sagen, dass bei chronischen Schmerzen die **Einnahme von 20 bis 25 mg CBD für maximal 25 Tage** empfohlen werden.

CBD bei Psychosen

Es wird immer wieder diskutiert, ob das **THC in Cannabis Psychosen auslösen** kann. Darauf wollen wir jetzt gar nicht näher eingehen. Hier ist nämlich relevant, was das CBD kann, und dem wird wiederum **antipsychotische Wirkung** nachgesagt. Wir haben im Kapitel "Der Unterschied zu THC" bereits angesprochen, dass CBD quasi der **beruhigende Gegenpol zum psychoaktiv wirksamen THC** ist.

Rund **1 bis 2 % der Bevölkerung** erleidet mindestens einmal in ihrem Leben eine **Psychose**. Diese psychiatrische Erkrankung geht mit einer **Störung der Wahrnehmung** und der **Auffassung der Realität** einher, **Stimmenhören, Persönlichkeitsveränderung**, oder auch **starker Unruhe**.

Eine Psychose sollte möglichst **umgehend behandelt werden**, oftmals ist ein **stationärer Aufenthalt** in einer entsprechenden Fachklinik unumgänglich.

Natürlich kommt auch hier wieder das Endocannabinoid-System ins Spiel. Dass sich **Psychosen auf die Einnahme von CBD verbessern**, hängt offenbar mit der **Erhöhung des körpereigenen Cannabinoids Anandamid** zusammen. Genauer muss hierzu allerdings erst erforscht werden.

Sehr interessant ist eine aktuelle Studie aus **2018 von Dr. McGuire vom Kings College in London**. Er erklärt, dass Antipsychotika wirken, indem sie die **Dopaminrezeptoren blockieren**. Allerdings ist bei einer Psychose **nicht nur die Funktion des Neurotransmitters Dopamin** verändert. Also bietet sich CBD an, welches **mit allen Neurotransmittern** kommuniziert. In einer Studie wurde dies getestet, die Symptome der Patienten aus der CBD-Gruppe wurden deutlich gebessert.

Die bisherigen Forschungsergebnisse legen nahe, dass CBD auch für die Behandlung von **Schizophrenie, generalisierte Angststörungen und Entzündungserscheinungen** ein geeignetes pharmakologisches Profil aufweist.

CBD bei Magen- und Darmproblemen

Dass unser **Bauch und unsere Nerven eng verbunden** sind, wissen wir beispielsweise daher, dass **Angst und Nervosität uns den Appetit verderben** können, bzw. "auf den Magen schlagen". Das **zentrale Nervensystem** steht nicht nur mit den Magennerven, sondern auch mit dem **Darm und dem Darmmikrobiom** in engem Kontakt. Auch ist das **Endocannabinoidsystem verantwortlich für unser Hungergefühl**, aber auch für eine **funktionierende Darmflora**. Entzündliche Darmerkrankungen wie **Morbus Crohn, das Reizdarmsyndrom**, aber auch die Entstehung von **Adipositas** (Übergewicht) stehen also in Zusammenhang mit dem **ECS**.

Was liegt also näher als die Annahme, dass CBD, welches mit dem Endocannabinoidsystem zusammenarbeitet, sich **positiv auf viele Beschwerden des Magen- und Darmtraktes auswirkt**? Und tatsächlich finden sich viele positive Berichte von zufriedenen Anwendern, welche über den wohltuenden Effekt von CBD berichten.

Als anfängliche Verzehrempfehlung finden sich **4-5 Tropfen eines 5 bis 10 %-igen CBD-Öls**, je nach Intensität der Beschwerden. Bei Bedarf kann diese Dosis wöchentlich noch gesteigert werden.



11. Nebenwirkungen und Wechselwirkungen von CBD

Nebenwirkungen können **nicht nur bei synthetischen Arzneimittelstoffen** auftreten, sondern auch bei **natürlichen**. **Wechselwirkungen** mit anderen Medikamenten sind aufgrund der **körpereigenen Enzyme** möglich, Nebenwirkungen aufgrund der Wirkungsweise von CBD. Vereinzelt gibt es auch **Kontraindikationen**, wann CBD nicht eingenommen werden sollte.

An dieser Stelle möchten wir die **Stellungnahme der WHO (Weltgesundheitsorganisation)** von November 2017 bei der Tagung des **Expert Committee on Drug Dependence** zitieren. Die Experten haben alle bisherigen Untersuchungen zum Thema CBD gesichtet und sind zu folgender Schlussfolgerung gekommen:

- CBD hat keine psychoaktive Wirksamkeit
- CBD weist eine gute Verträglichkeit von Mensch und Tier auf
- CBD ist kein Risiko für die Volksgesundheit
- Von CBD geht kein Abhängigkeitspotential aus

Außerdem wurde das **therapeutische Potential von CBD bestätigt**, insbesondere in der Behandlung von **Epilepsie, Alzheimer, Parkinson, Krebs oder Psychosen**.

Mögliche Nebenwirkungen von CBD

Das Nebenwirkungspotential von CBD ist **sehr, sehr gering**. Wenn Nebenwirkungen auftreten, hängt das oft mit dem Kauf von **qualitativ schlechtem CBD** zusammen. Diese Produkte können **mit Chemikalien belastet** sein, oder dem **angegebenen CBD-Gehalt ist nicht zu trauen**. Damit euch das nicht passiert, empfehlen wir den Kauf von CBD-Produkten aus **vertrauenswürdigen Quellen**. Im Kapitel "wo kann ich CBD kaufen" nennen wir euch einige mögliche.

Folgende Nebenwirkungen wurden in Zusammenhang mit CBD vereinzelt beobachtet:

Trockener Mund: Dieser Effekt hängt mit der Wirkung des Endocannabinoid-Systems auf die **submandibulären Drüsen** zusammen. Diese sind für die **Produktion von Speichel** verantwortlich. Durch die CBD-Einnahme werden sie ein wenig in ihrer Funktion gehemmt, was zu Mundtrockenheit führen kann.

Schläfrigkeit: Dieser Zusammenhang ist **noch nicht genau geklärt** und nach wie vor umstritten, ob hohe Dosen von CBD Müdigkeit verursachen. Wir können dazu nur sagen,

sollte nach **der Einnahme von CBD Müdigkeit** auftreten, setzt euch bitte nicht ans **Steuer eines Fahrzeuges** und bedient **keine Maschinen etc.**

Niedriger Blutdruck: Eine hohe Dosis CBD kann den **Blutdruck gering senken**, in der Regel passiert dies relativ rasch nach der Einnahme. Dies kann dann mit **Benommenheit** einhergehen. Das Problem geht rasch vorüber, das Trinken von Kaffee oder Tee fördert das Wohlbefinden.

Verstärktes Zittern bei Parkinson: Vereinzelt wurde bei hohen Dosen CBD eine **Verstärkung des Zitterns bei den anfänglichen Gaben** beobachtet. Wenn die Dosis gesenkt wurde, hat sich dieses Problem auch wieder gelegt.

Beim normalen Gebrauch von CBD sind keine Nebenwirkungen zu erwarten, es wirkt **in keinster Weise toxisch oder gesundheitsschädlich** und kann **von Mensch und Tier** bedenkenlos eingenommen werden.

Wechselwirkungen von CBD:

CBD beeinflusst die **Aktivität verschiedener Enzyme** in unserem Körper. Diese Enzyme sind beispielsweise am **Abbau von Medikamenten** beteiligt. Das kann bedeuten, dass es zur **Wirkungsverstärkung oder zu längerer Wirksamkeit** von verschiedenen Medikamenten kommt. Wenn ihr aufgrund einer chronischen Erkrankung eine **Dauermedikation** einnehmen müsst, solltet ihr vor der Einnahme von CBD **Rücksprache mit eurem Arzt** halten, insbesondere, wenn es sich um folgende Medikamente handelt:

- Pantoprazol und Omeprazol (Säurehemmer),
- Marcoumar und Warfarin (Blutgerinnungshemmer),
- Diclofenac (Schmerzmittel),
- Risperidon, Haloperidol und Clobazam (Neuroleptika).

Theoretisch sind Wechselwirkungen auch bei anderen Medikamenten möglich, welche über die **Enzyme CYP3A4 und CYP2D6 verstoffwechselt** werden. Zu diesen Medikamenten gehören auch **Betablocker** für Herzkrankheiten, **Antihistaminika** bei Allergikern, **trizyklische Antidepressiva** oder einzelne Medikamente zur **Senkung des Cholesterinspiegels**.

Kontraindikationen für die Einnahme von CBD

Wir haben bereits an verschiedensten Stellen erwähnt, dass die Einnahme von CBD **wirklich sicher** ist, und dies auch mit dem Zitat der WHO untermauert. Dennoch gibt es einige wenige Gründe, warum CBD **nicht eingenommen** werden sollte, zumindest nach dem jetzigen Stand der Wissenschaft.

Schwangerschaft: Es ist nicht noch zu wenig erforscht, ob CBD die **normale Funktion der Plazenta ungünstig beeinflussen kann** aufgrund von seinem Einfluss auf spezifische Proteine. Aus diesem Grund sollten Schwangere auf die Einnahme von CBD verzichten, bis hier genauere Daten und Ergebnisse vorliegen. Auch über die **Stillzeit** gibt es noch zu wenig Daten, also auch in dieser Zeit sollte man sicherheitshalber auf CBD verzichten.

Glaukom: Es gibt Forschungsergebnisse, welche zeigen, dass CBD den **Augeninnendruck bei Glaukom-Patienten anheben** kann. Aus diesem Grund sollten diese Patienten kein CBD einnehmen.

Appetitlosigkeit: Ein gewisses Maß an Vorsicht ist bei **schwer kranken und abgemagerten Personen** mit fehlendem Appetit gegeben. Während THC appetitsteigernd wirkt, **kann die Einnahme von CBD den Appetit hemmen**. Das sollte bei der Einnahme von CBD berücksichtigt werden.

Lebererkrankungen: Eine Studie mit Mäusen untersuchte die **potentiell toxische Wirkung auf das Gewebe der Leber**. Bei der **Gabe von sehr hohen Dosen** kam es bei manchen Tieren zu einem Leberschaden. Ob das auf den Menschen umlegbar ist, konnte nicht bewiesen werden. Sollten ihr aber an einem **Leberschaden oder erhöhten Leberwerten leiden**, sprecht vor der Einnahme mit CBD mit eurem Arzt.



(Werbung *)

12. Hilft CBD auch Tieren?

Für unsere **Haustiere** wünschen wir uns nur das Beste und achten auf ihr Wohlbefinden, ihre Ernährung etc. Wenn unser vierbeiniger Gefährte erkrankt ist, versuchen wir ebenfalls, ihm umgehend zu helfen. Nun wissen wir in etwa, **welches Potential in CBD steckt** und wie wir es für uns nutzen können. Doch wie sieht es bei Tieren aus, können sie von Cannabidiol profitieren?

Klinische Studien bestätigen bereits die Wirksamkeit von CBD bei **Hunden, Katzen und Pferden**. Nicht anders als der Mensch verfügen auch diese Tiere (und zahlreiche weitere) über ein **Endocannabinoid-System** (auf das wir inzwischen wirklich sehr oft in Zusammenhang mit der Wirkung von CBD hingewiesen haben).

Bei Tieren ist es allerdings noch wichtiger, darauf zu achten, dass der **THC-Gehalt extrem niedrig** ist. Tiere können mit der **psychoaktiven Substanz**, welche zu Wahrnehmungsveränderungen, Verhaltensänderungen und Änderung der Stimmung führt, nicht umgehen. Allerdings würden sie aufgrund ihrer **körpereigenen Cannabisrezeptoren** beim Konsum genauso "high" werden wie der Mensch. Das noch größere Problem ist aber die Tatsache, dass Tiere diesen Stoff **nicht abbauen können**. Auch das CBD wird **anders verstoffwechselt** als beim Menschen, was aber zu keinen negativen Auswirkungen führt. In vielen von uns im Anhang empfohlenen CBD-Shops kannst du **CBD-Öl und andere Produkte speziell für dein Haustier** erwerben.

Wie wirkt CBD bei Tieren?

Das nicht psychoaktiv wirksame CBD kann bei Tieren ebenso wie beim Menschen **entspannend, schmerzlindernd und angstlösend** wirken.

Vor allem die **USA und Kanada** sind führend bei Forschungen und Untersuchungen **zu CBD in der Tierwelt**. Hier hat man auch festgestellt, dass auch bei **Hunden mit epileptischen Anfällen** durch die Gabe von CBD die **Anfälle deutlich verkürzt** werden können. Es sorgt für eine **raschere Entspannung** der Muskeln bei den Krampfanfällen und eine **schnellere Beruhigung** des Hundes nach dem Anfall.

Auch **ältere Tiere mit Gelenksproblemen** profitierten von **CBD als Futterbeigabe** zusätzlich zu Gelenksnährstoffen. Der **schmerzstillende Effekt** sorgt dafür, dass die Hunde **agiler und ausdauernder** in ihrer Bewegung werden.

CBD als Futterergänzungsmittel

Es müssen jedoch nicht unbedingt **gesundheitliche Probleme** die Ursache dafür sein, einem Tier CBD anzubieten. Es gibt einige Gründe, warum es auch als **Futterergänzungsmittel** bestens geeignet ist:

- steigert die Vitalität
- erhöht die Ausdauer
- erhöht die Energie
- stärkt das Immunsystem
- hilft bei der Verdauung und der Funktion des Stoffwechsels

CBD bei Angst- und Stresszuständen

Was für viele von uns **ausgelassenes Feiern** bedeutet, ist für Haustiere **Stress pur**: Die **Silvesternacht und die damit verbundene Lärmentwicklung durch Böller, Feuerwerk und Co.** versetzen Hunde und Katzen in Panik. Tierärzte verschreiben oftmals **Beruhigungsmittel** dagegen. Die Ängste werden vom Tier aber trotzdem real erlebt.

Für viele Hunde und Katzen sind auch **längere Fahrten mit Stresssymptomen verbunden**, was auch dazu führen kann, dass sich das Tier übergibt.

Da **CBD auf das zentrale Nervensystem wirkt**, kann dem Tier dort geholfen werden, wo die Ängste entstehen. Wenn **rechtzeitig (= etwa eine Woche)** vor der zu erwartenden Stresssituation mit der Gabe von CBD begonnen wird, baut sich erst gar kein so hohes Stresslevel auf.

Falls du unsicher bist, ob **CBD für dein Tier geeignet** ist, frag deinen Tierarzt um Rat. Bei reinem CBD-Öl sind jedoch genau wie beim Menschen **praktisch keine Nebenwirkungen** zu erwarten.



13. Legales Kiffen – die rechtliche Lage zu CBD

Scheinbar tut sich der Gesetzgeber enorm schwer damit, zuzugeben, dass etwas, was mit **HANF** zusammenhängt einen **ausschließlich positiven Effekt** hat, **kein Gefährungspotential birgt** und **kein Suchtpotential hat**. Vor allem, seit die Bevölkerung eine **große Akzeptanz, Aufgeschlossenheit und großes Interesse** gegenüber Cannabidiol und dessen vielfältiges Potential zeigt. Inzwischen hat es sich ja bis zu Großtante Elsa durchgesprochen, dass CBD kein Teufelszeug ist, sondern ihre Rückenschmerzen dadurch um ein Vielfaches gelindert werden.

Die rechtliche Situation zu CBD in Deutschland

CBD ist **legal**. Es ist **erlaubt**, CBD **zu besitzen, zu kaufen, zu konsumieren**. Warum? Weil es **nicht psychoaktiv wirksam** ist, im Gegensatz zu THC (haben wir das schon mal gehört...?). Wobei... Wenn man ganz ehrlich ist, stimmt das so nicht. CBD **verändert zwar in keinsten Weise die Wahrnehmung** und es tritt niemals ein **"Rauschzustand"** davon ein, aber es kann durchaus einen positiven Einfluss auf psychische Erkrankungen haben und bei Angstzuständen helfen.

Dennoch: CBD unterliegt nicht dem Betäubungsmittelgesetz und ist somit legal.

Ausnahme: Wenn **CBD zusammen mit THC als Arzneimittel** verkauft wird, ist es rezept- und apothekenpflichtig (wie z.B. der Mundspray "Sativex" bei Multipler Sklerose).

Es wird jedoch **nicht automatisch alles als legal abgesegnet**, was das Etikett "CBD" trägt. Wichtig ist es nämlich, den gesetzlich vorgeschriebenen **maximal erlaubten Gehalt an THC von 0,2 %** nicht zu überschreiten.

Außerdem besteht in Deutschland eine Regelung bezüglich der **Herkunft des Hanfes**. Die CBD-Produkte müssen aus **Nutzhanf** gewonnen werden, dieser verfügt über nur einen **sehr geringen THC-Anteil**.

Sind diese Vorgaben erfüllt, darf CBD legal als **Kosmetikprodukt oder Nahrungsergänzungsmittel** vertrieben und erworben werden.

Um CBD-Produkte zu kaufen, muss allerdings die **Volljährigkeit (18 Jahre)** gegeben sein.

Die rechtliche Situation zu CBD in Österreich

Die rechtliche Situation betreffend CBD ist in Österreich derzeit ein wenig verwirrend. **Grundsätzlich und momentan** ist der Verkauf und der Erwerb von CBD-Produkten legal, die **Toleranzgrenze von THC** liegt in Österreich sogar **bei 0,3 %**.

Allerdings gab es 2018 einen **"Aufschrei" in der Politik**, nachdem CBD stets an Beliebtheit gewann, CBD soll **in Lebensmitteln und Kosmetik-Artikeln verboten** werden. Die damit verbundenen Auswüchse, wie etwa das Verschwinden von CBD-Gebäck aus dem Sortiment der Wiener Traditions Konditorei Aida, haben wir bereits an anderer Stelle erwähnt.

Die meisten Shopinhaber registrieren ihre Produkte nun als **Aromaöl** etc., um nicht in rechtliche Konflikte zu geraten.

Es war ein Gesetzesentwurf in Arbeit, welcher vorsieht, dass nur mehr **Faserhanf ohne Blüten** angebaut werden darf, der Anbau von **medizinischem Hanf soll verboten** werden. Auch soll **CBD auf die Liste der Suchtmittel** mit aufgenommen werden. Das würde das **Aus von CBD in jeglicher Form** bedeuten, denn dann wären **sowohl Anbau als auch Verkauf und Besitz strafbar**.

Nun ist es zum einen so, dass das **österreichische Hanf-Institut** so gar nicht "amused" über diesen Gesetzesentwurf ist und sich klar dagegen ausspricht, und zum anderen eine **Veränderung der politischen Situation in Österreich** eingetreten ist/eintreten wird.

Bevor man endgültige Prognosen abgeben kann, müssen die **Neuwahlen der Regierung im Herbst 2019** abgewartet werden. Bis dahin erwirbt man eben CBD als **"Raumduft" oder "Aromaöl"**.

Die rechtliche Situation von CBD in der Schweiz

Auch unsere Nachbarn in der Schweiz üben sich darin, ständig neue Gesetze zu verabschieden, was den Besitz, Anbau und Konsum von Cannabis betrifft. Trotzdem hat die Schweiz verglichen mit Deutschland oder Österreich eine **eher liberale Drogenpolitik**. Das zeigt sich darin, dass 2016 **Cannabis als Tabakersatz** eingestuft wurde. In der Schweiz kann man also **legal Marihuana mit einem THC-Gehalt von bis zu 1 % erwerben**.

Das CBD stellt die Schweizer offenbar vor neue Herausforderungen, denn vieles ist noch nicht genau geklärt. Beispielsweise, wo der **erlaubte Maximalgehalt von THC** liegt. CBD-Öl gilt in der Schweiz als **Lebensmittel**, zumindest derzeit. Es wird vom **Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen** geprüft, ob es die Voraussetzungen eines

"tatsächlichen" Lebensmittels erfüllt. Somit sind CBD-Produkte, welche als oder mit Nahrungsmitteln konsumiert werden können, **legal**.

Was hingegen in der Schweiz generell **nicht erlaubt** ist, sind **CBD-Liquids für E-Zigaretten**. Im Verdampfer darf CBD konsumiert werden.

Des Weiteren ist CBD als **Zusatzstoff in der Kosmetik verboten**, ebenfalls darf es **nicht als Arzneimittel** deklariert werden.

Wie viele und welche CBD-Produkte ihr in die Schweiz mitnehmen dürft, solltet ihr **im Vorhinein mit dem Zollamt abklären**, um Schwierigkeiten zu vermeiden.

Wie sieht es mit der Legalität von CBD in anderen Ländern aus?

In jedem Fall raten wir davon ab, CBD-Produkte mit in den Urlaub in ein **asiatisches Land oder den Nahen Osten** zu nehmen. Da dort der Besitz von **kleinsten Mengen Cannabis** bereits zu **mehrjährigen Haftstrafen** führt, solltet ihr keine Diskussion eingehen, ob euer Kraut im Rucksack legal ist oder nicht – Fakt ist, **es sieht aus wie THC und riecht auch so**. Also bitte einfach auf die Mitnahme verzichten.

Auch für **Russland** haben wir festgestellt, dass Cannabinoide, egal welche und in welcher Menge, **auf jeden Fall verboten** sind.

Bei unseren Recherchen sind wir **auf kein EU-Land** gestoßen, in dem **CBD derzeit illegal wäre**. Zur Sicherheit bitten wir euch jedoch, im Zweifelsfall sich selbst noch einmal eingehend zu informieren, vor allem auch, weil sich in vielen Ländern die Gesetzeslage ständig ändert.



14. Wo kann man CBD kaufen?

Nachdem ihr jetzt doch eine Menge durchaus Positives über CBD gehört habt, ist bestimmt der eine oder andere neugierig geworden und möchte die Produkte selbst ausprobieren.

Nachdem wir die **Rechtslage zur Legalität** beleuchtet haben, geht es nun vor allem darum, dass die entsprechenden Produkte auch aus **vertrauenswürdiger Quelle mit entsprechender Qualität** stammen. Das bedeutet, dass ihr entweder eurem **lokalen Hanfshop** einen Besuch abstatten könnt, oder auf entsprechende **Händler im Internet** zurückgreift. Damit ihr mit euren CBD-Produkten auch wirklich zufrieden sein könnt, haben wir hier ein **paar Kauftipps und Shopempfehlungen** für euch zusammengestellt.

Worauf ist beim Kauf von CBD zu achten?

Informiert euch ein wenig vor dem Kauf

Nachdem ihr diesen Tipp aus unserem E-Book lest, habt ihr genau das bereits gemacht – prima! Ihr solltet nämlich einen groben Überblick darüber haben, **welche Produkte am Markt erhältlich** sind, und **welche Produkte ihr benötigt** für eure individuelle Anwendung.

Vergleicht die Preise!

Günstig ist nicht gleich gut, und auch das sagen wir euch nicht, um euch die Freude am Schnäppchen zu nehmen. Tatsache ist, dass es **definitiv einen Grund** hat, wenn CBD-Öl extra günstig angeboten wird, und dieser Grund ist nicht die Humanität des entsprechenden Händlers. Vielmehr bedeutet es, dass die für das CBD-Produkt angegebene **Konzentration wahrscheinlich nicht stimmt**. Manche Händler geben sogar die **saure Vorstufe zum CBD, die CBDA-Säure, als CBD aus**. Das hat natürlich auch zur Folge, dass das Produkt **weniger wirksam** ist. Außerdem hat die steigende Beliebtheit der CBD-Produkte auch zur Folge, dass der Markt mit **ausländischen Produkten überschwemmt** wird, teilweise auch mit CBD, welches aus synthetischen Kristallen aus dem asiatischen Raum gewonnen wird.

Lest auch die Begleit- und Zusatzstoffe!

Künstliche Zusatzstoffe haben in einem qualitativ hochwertigen CBD-Öl nichts verloren.

Lest euch die Bewertungen des Shops durch!

Was schreiben andere Käufer, waren sie mit den gelieferten Produkten zufrieden? An dieser Stelle, seid doch bitte so nett und **teilt auch eure (hoffentlich positiven) Erfahrungen** auf der Seite des Händlers, ihr helft damit auch anderen Kunden wieder bei ihrer Entscheidung weiter.

Ist der Shop benutzerfreundlich?

Wenn ihr online bestellt, ist der **Bestellvorgang durchsichtig, einfach und unkompliziert**? Ist die **Shop- und Rechnungsadresse** in Deutschland (auch Österreich oder die Niederlande sind beispielsweise problemlos, aber eine Briefkastenfirma auf den Malediven sollte es nicht sein)? Gibt es ein **Kundenservice**, wird dir bei Problemen weitergeholfen?

Welche Hersteller sind empfehlenswert?

Am Ende dieses Kapitels findet ihr eine Liste mit **Shopadressen von Herstellern**, welche wir empfehlen können, und mit denen wir auch selbst schon positive Erfahrungen gemacht haben.

Worauf ist beim Kauf von CBD-Kapseln zu achten?

Hier ist es besonders wichtig, auf die **Inhaltsstoffe** zu achten, da oft alles Mögliche in den Kapseln enthalten ist und der CBD-Gehalt zu kurz kommt. Oft wird vom Hersteller auch nur der **CBD-Gehalt pro Kapsel** angegeben. Wenn ihr ganz sicher gehen wollt, fragt in der Apotheke nach CBD-Kapseln. Dort sind sie allerdings deutlich teurer als im Internet.

Was gibt es bei E-Liquids zu beachten?

Hier gilt praktisch dasselbe wie bei den Kapseln, nämlich den **CBD-Gehalt und die Zusatzstoffe im Auge zu behalten**. CBD-Liquids werden **mit und ohne Nikotin** angeboten und sind oftmals mit einer Vielzahl an **künstlichen Geschmacks- und Geruchsstoffen** versetzt. Ein gutes E-Liquid ist THC- und nikotinfrei und deshalb auch zur

Rauch- und Marihuanaentwöhnung geeignet. Es ist hochdosiert, von hoher Reinheit und natürlichem Geschmack.

Gibt es ein Gütesiegel für Hanfprodukte?

Leafly.de ist ein deutsches Wissensportal zum Thema Cannabis, vor kurzem wurde das **Leafly CBD Gütesiegel** entwickelt. So sollt ihr die Möglichkeit bekommen, qualitativ hochwertige Produkte rasch zu identifizieren. Damit CBD-Produkte das Leafly-Siegel bekommen, müssen folgende **Parameter des Gütesiegelprüfkonzpts** erfüllt werden:

- Pestizid-Rückstände
- Schwermetalle
- mikrobiologische Verunreinigungen
- Terpene
- Gehalt von CBD und THC

Außerdem müssen EU-zertifizierte Produkte über ein **Zertifikat der guten Herstellungspraxis verfügen (GMP)**. Damit wird sichergestellt, dass die Produkte verträglich, wirksam und sicher sind, also hohen pharmazeutischen Ansprüchen gerecht werden.

Worauf wird beim Testen von CBD-Öl geachtet?

Das CBD-Öl muss aufgrund seines Herstellungsverfahrens **frei von Lösungsmitteln** etc. sein. Laborchemisch wird es auf **Rückstände von Pestiziden, Schwermetallen** etc. untersucht. Natürlich wird auch der **THC-Gehalt** untersucht, der unter 0,2 % liegen muss. Die Qualität entscheidet sich jedoch schon beim **Anbau der verwendeten Hanfpflanze**. Je hochwertiger der Hanf, desto besser ist natürlich das gewonnene CBD-Öl einzustufen. Optimal ist es, wenn auf **100 % biologischen Anbau** geachtet wird.

Auch der **Geruch und der Geschmack** sind als Qualitätskriterium wichtig. CBD-Öl schmeckt **scharf-grasartig**. Ein milder Geschmack deutet ebenfalls auf hohe Qualität hin. Für die Herstellung von CBD-Öl wird ein **Basisöl** benötigt, dessen Qualität wiederum wichtig ist für die Qualität des Endproduktes. Die Basis von hochwertigem CBD-Öl sollte **Hanf- oder Olivenöl** für guten Geschmack und den besten synergetischen Effekt sein.

Unsere empfohlenen Bezugsadressen:

Schon oft haben wir in diesem E-Book darauf hingewiesen, hier sind sie endlich: Die empfohlenen Bezugsadressen für CBD-Produkte vom Metaller.de!

Auswahl einiger CBD Online Shops

- NordicOil Shop:** <https://www.metaller.de/nordicoil> *
- CBD Vital Shop:** <https://www.metaller.de/cbdvital> *
- Hempamed Shop:** <https://www.metaller.de/hempamed> *
- CBD24 Shop:** <https://www.metaller.de/cbd24shop> *
- Green Offizin Shop:** <https://www.metaller.de/greenoff> *
- Breathe Organics Shop:** <https://www.metaller.de/breatheorg> *
- CBDkaufen.com Shop:** <https://www.metaller.de/cbdkaufencom> *
- BioCBD Shop:** <https://www.metaller.de/biocbd> *
- CBDwelt Shop:** <https://www.metaller.de/cbdwelt> *
- Cannawelt Shop:** <https://www.metaller.de/cannawelt> *
- Cannhelp Shop:** <https://www.metaller.de/cannhelp> *
- Traumtropfen.me Shop:** <https://www.metaller.de/traumtropfen> *
- CBDcare Shop:** <https://www.metaller.de/cbdcare> *
- Cabinol.de Shop:** <https://www.metaller.de/cabinolde> *
- CBD-Cannabidiol.de Shop:** <https://www.metaller.de/cbdcannabidiol> *
- CBD One Shop:** <https://www.metaller.de/cbdone> *
- CBDShop24:** <https://www.metaller.de/CBDshop24> *
- CBD Nature Shop:** <https://www.metaller.de/CBDnature> *
- CBD extra Shop:** <https://www.metaller.de/CBDextra> *
- CBDsfinest Shop:** <https://www.metaller.de/CBDsfinest> *
- Hemp Crew Shop:** <https://www.metaller.de/hempcrew> *
- FRANKENWALD HANF SHOP:** <https://www.metaller.de/frawahanf>

* = Affiliatelink (bei Kauf über einen dieser Links erhält Metaller.de eine Provision – für den Käufer entstehen dadurch keine Nachteile)

15. Studien zum Thema Cannabis und CBD

Unser Fazit:

Zu guter Letzt befassen wir uns noch ein bisschen damit, was die Wissenschaft zum Thema CBD zu sagen hat. **Ärzte und Pharmakologen** sind mit ihren Aussagen bezüglich CBD deutlich vorsichtiger als Heilpraktiker und werden natürlich auch nicht müde, als erstes zu betonen, dass **THC psychoaktiv wirkt** (auch wenn die Frage eigentlich lautete, was halten Sie von CBD). Das soll natürlich keine Pauschalverurteilung aller Ärzte darstellen, aber nachdem im Zuge der Recherchen für dieses E-Book eine beachtliche Menge an Stellungnahmen etc. gelesen und auch gehört wurden, fällt dieser Umstand schon ein wenig auf.

Man kann verstehen, dass es Medizinern missfällt, dass CBD auf manchen Seiten **völlig übertrieben gehypt und dargestellt wird**. Wir hoffen, uns ist eine kritische, differenzierte Auseinandersetzung mit dem Thema gelungen, nicht ohne zu einem positiven Fazit zu kommen, welches das CBD unserer Meinung nach verdient.

Dennoch liegt es uns völlig fern zu behaupten, wir erzählen euch hier alles über ein **neues Wundermittel, das alle Leiden im Nu kuriert**. Dass CBD alleine keinen Krebs heilt, uns nicht die ewige Jugend schenkt und Wunden auch nicht durch Zugucken heilen lässt, ist uns durchaus bewusst.

Wir haben uns bemüht, **alles an Kritischem zu hinterfragen** und auch mit in unser E-Book zu bringen. Die Tatsache, dass diese Punkte sehr schmal ausgefallen sind, ist darin begründet, dass es sich bei hochwertigem CBD um ein **sehr sicheres Produkt handelt** und es **praktisch kaum zu Nebenwirkungen kommt**.

Ob ihr CBD für **euer persönliches Wohlbefinden testen wollt oder nicht**, bleibt schlussendlich euch überlassen. Wir hoffen jedenfalls, dass wir euch **gut und umfassend informiert haben**, sodass euch die Entscheidung nicht schwer fällt.

Und nun fühlen wir CBD im Namen der Wissenschaft auf den Zahn!

Studien zu Cannabinoiden wurden unter anderem bei folgenden Erkrankungen durchgeführt:

CBD und die Psyche

Wir haben bereits angesprochen, dass CBD einen **Antagonisten zur Wirkung von THC** darstellt. Ebenso, dass CBD den Abbau des körpereigenen Cannabinoids **Anandamid** hemmt und so dessen Konzentration in unserem Körper steigert.

Über das Zusammenwirken der **Rezeptoren im Endocannabinoid-System** kann eine angstlösende, antidepressive und neuroprotektive Wirkung erreicht werden.

- An der **Universität von Mailand** wurde festgehalten, dass CBD vermutlich antipsychotisch wirkt und dass man bei **generalisierten Angststörungen** von der CBD-Einnahme profitieren kann.
- Da CBD mit dem **Serotoninspiegel** interagiert, welcher wiederum in der Behandlung von **Depressionen** von Bedeutung ist (sofern er zu niedrig ist), hat es vermutlich auch antidepressive Wirkung, so die Forscher der **Universität von Sao Paolo in Brasilien**.
- In Australien an der **Universität von Wollongong** stellte man **THC im Dauerkonsum** kein gutes Zeugnis aus. Dauerkonsumenten weisen eine erhöhte Neigung zu **psychotischen Symptomen, Gedächtnisstörungen und eine beeinträchtigte Wahrnehmung** auf. Im Rahmen einer Studie wurde einigen Dauerkonsumenten von THC **stattdessen CBD** verabreicht, welches **gut vertragen wurde und keine schädlichen psychologischen Auswirkungen** zeigte. Zudem war das CBD in der Lage, die **bereits vorhandenen** psychischen Auffälligkeiten zu **lindern**. Das zeigte den Forschern, dass CBD wichtig sein könnte bei der Behandlung von **Cannabisabhängigkeit**.
- Eine Studie wurde auch zur **antipsychotischen Wirkung** von CBD durchgeführt. Eine Gruppe bekam **Placebo**, eine andere **CBD zur üblichen Medikation**. Die CBD-Gruppe zeigte eine deutliche **Verbesserung der psychotischen** Symptome, inklusive einer Verbesserung ihrer kognitiven Leistungsfähigkeit. Daraus schloss man, dass sich CBD **positiv auf Patienten mit Schizophrenie** auswirken kann.

CBD bei entzündlichen Darmerkrankungen

Reizdarm, Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa sind immer noch teilweise rätselhaft, zumal ihre Ursache noch **wenig erforscht ist**, was die Behandlungswege nicht vereinfacht. Darmerkrankungen wurden bereits **vor Jahrtausenden erfolgreich mit Cannabis** behandelt, und inzwischen glauben auch die Forscher an das Potential von Cannabis bei entzündlichen Darmerkrankungen.

Forscher der **medizinischen Universität Graz, Österreich**, erklärten 2017, dass medizinisches Cannabis (THC und CBD) immer öfter erfolgreich gegen **Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen und Durchfall** eingesetzt wird.

Das körpereigene **Endocannabinoid-System** (dem wir inzwischen wohl alles zutrauen) steuert auch **Entzündungsprozesse in unserem Körper**. Auch im Darm finden sich die **Cannabinoidrezeptoren CB1 und CB2**. Deren Aktivierung kann zur **Hemmung von Entzündungen** führen, die Forscher der **britischen University of Bath** glauben vor allem an eine wichtige Funktion von CB2. Werden die CB1-Rezeptoren aktiviert, können **Durchfallsymptome** deutlich gebessert werden.

Da entzündliche Darmerkrankungen auch mit **Bauchkrämpfen und Schmerzen** einhergehen, zeigt die schmerz- und krampflindernde Wirkung von Cannabis einen durchaus positiven Effekt, stellte man bereits **2005 in einer Pilotstudie in Kanada** fest.

Cannabis bei Alzheimer:

Die Universität von Jerusalem hat sich mit dem bei Ärzten noch weniger beliebten **THC** auseinandergesetzt. Und zwar stellten sie fest, dass Marihuana eine **Verlangsamung des neurodegenerativen Abbaus** bewirkt, die Krankheit also langsamer fortschreitet. Diese Studie wurde allerdings im Mausmodell durchgeführt. Wer es interessiert, der findet [hier](#) den Direktlink zur Studie (die Autorin hat beim zweiten Mal Lesen festgestellt, dass es sich hierbei um synthetisches THC ohne berauschende Wirkung handelte).

Cannabis und Krebs

Im Kapitel "Bei welchen Beschwerden kann CBD eingenommen werden" haben wir bereits eine Studie mit **119 Tumorpatienten** erwähnt, in der vor allem Patienten mit **Glioblastomen (aggressiven Hirntumoren) und Brustkrebs** profitierten. Die Autoren der Studie berichten außerdem von einem **Rückgang von Metastasen**, und dass es bei

keinem der Patienten zu Nebenwirkungen gekommen sei. Festhalten muss man, dass es sich auch hier um medizinisches Cannabis handelte (u.a. den Mundspray **Sativex**).

Die Studie zum Nachlesen findet ihr [hier](#).

1. Bauchspeicheldrüsenkrebs
2. Mundkrebs
3. Prostatakrebs
4. Lungenkrebs
5. Leberkrebs
6. Blutkrebs

Zusammenfassend kann man festhalten, dass CBD einen Einfluss auf die **Lebensdauer von Tumorzellen** nimmt und teilweise auch deren Wachstum und die Verbreitung hemmt. Hoffnung macht dies vor allem bei aggressiven und schwer behandelbaren Tumorarten wie **Bauchspeicheldrüsenkrebs, Lungenkrebs oder Glioblastomen**.

CBD bei Knochenbrüchen

An der Universität von Jerusalem verabreichte man **Ratten mit Knochenbrüchen** eine gewisse Menge an CBD. Es wurde eine **schnellere Genesung** beobachtet, und im Anschluss blieben die **Knochen stabiler**. Ob man das auf den Menschen so umlegen kann, wurde noch nicht erwiesen.

[Hier](#) findet ihr den Direktlink zu dieser Studie.

CBD bei Epilepsie

Auch hier haben wir im Kapitel "Bei welchen Beschwerden kann CBD eingenommen werden" bereits Bezug genommen auf das **Lennox Gastaut-Syndrom** bei Kindern, eine schwer therapierbare Form der Epilepsie mit häufigen Sturzanfällen.

Eine weitere, schwer behandelbare kindliche Epilepsieform ist das **Dravet-Syndrom**, welches mit **wechselnden Anfallsarten, psychomotorischer Beeinträchtigung und verlangsamter intellektueller Entwicklung** einhergeht. 2017 wurde eine erste Studie an 23 Zentren in USA und Europa durchgeführt. 120 Kinder und Jugendliche zwischen 2 und 18 Jahren nahmen daran teil und wurden mit 20 mg/kg Körpergewicht Cannabidiol oder Placebo zusätzlich zu ihrer Medikation behandelt. Bei **43% der Studienteilnehmer** kam es zu einer Reduktion ihrer Anfälle um **mindestens die Hälfte**, bei **62%** kam es zu einer **deutlichen Verbesserung ihres Gesamtzustandes**. Bei **5% der Teilnehmer kam es sogar zur Anfallsfreiheit!**

Ebenfalls in Israel wurde zum Thema CBD und Epilepsie 2014 eine Studie durchgeführt, und zwar an **74 Kindern und Jugendlichen zwischen 1 und 18 Jahren**. Alle erhielten **CBD-Öl (aufgelöst in Olivenöl)** in einem Mischungsverhältnis **CBD zu THC 20:1** über durchschnittlich sechs Monate, angepasst an Alter und Körpergewicht. Das Ergebnis lautete, dass bei **89 Patienten die Anfallshäufigkeit deutlich rückläufig** war. Nur bei **5 Kindern** erhöhte sich die Schwere der Anfälle, weshalb hier die Behandlung abgebrochen wurde.

An weiteren positiven Effekten wurde beobachtet, dass die **kognitiven Fähigkeiten** (Aufmerksamkeit, Sprache, Kommunikation...) der Kinder sich **verbesserten**, ebenso wie das **Schlafverhalten**.

Bei Epilepsieerkrankungen gilt natürlich ebenfalls ganz besonders, bitte nichts ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt unternehmen, und keine eigenmächtigen Veränderungen der bisherigen Medikation vornehmen.

Wer sich die israelische Studie durchlesen mag, findet sie [hier](#).

Über Studien mit CBD:

Viele Forschungen aus dem Bereich der Cannabismedizin wurden bislang erst im **Tiermodell, oftmals Mäuse und Ratten**, durchgeführt. Teilweise wurde auch an isolierten Zellproben geforscht. Maßgeblich sind vor allem **klinische Studien**, welche die Wirkungsweise an kranken oder gesunden Menschen testen.

Klinische Studien haben unter anderem zu folgenden Rückschlüssen geführt:

- CBD kann hilfreich bei **Epilepsie** sein, vor allem bei schwer therapierbaren Epilepsien des Kindesalters wie das Lennox Gastaut- oder das Dravet-Syndrom.
- CBD kann einen positiven, limitierenden Effekt auf **Psychosen**, ausgelöst durch THC, haben.
- CBD kann sich positiv auf **Schädigungen des Gehirns**, ausgelöst durch THC bei Dauerkonsum, auswirken.
- CBD kann dabei helfen, die **Nikotinabhängigkeit** zu besiegen.
- CBD kann **angstlösend** wirken.
- CBD kann den **Allgemeinzustand von Parkinson-Patienten** verbessern.
- CBD kann einen positiven Einfluss auf **Schizophrenie-Patienten** haben.
- CBD kann allgemeine **Nervosität, Prüfungsangst, soziale Phobien** etc. lindern.
- CBD kann die entzündliche Darmerkrankung **Colitis Ulcerosa** lindern.
- CBD kann **übermäßigen Appetit bremsen** und Adipositas vermeiden helfen.
- CBD kann bei **Ein- und Durchschlafstörungen** helfen.

- CBD kann vorbeugenden Einfluss auf die Entstehung einer **Graft versus Host-Erkrankung** (systemische entzündliche Erkrankung) nach einer Knochenmarkstransplantation haben.

Bei manchen Erkrankungen wird auch untersucht, wie sich die **Einnahme von THC und CBD gemeinsam auswirken**, dazu gehören beispielsweise:

7. die entzündliche Darmerkrankung Morbus Crohn,
8. allgemeine Nervenschmerzen,
9. die neurologische Erkrankung Multiple Sklerose,
10. Gliome (Hirntumore)
11. Lungenmetastasen,
12. Brustkrebs.

Partialsynthetisches THC (ohne Rauschwirkung) zeigt sich vor allem in der Behandlung von **starken Schmerzzuständen** wirkungsvoller als CBD. Weitere Einsatzgebiete von (isoliertem) THC sind wie folgt:

- Schmerzen in der Tumorbehandlung und Palliativmedizin,
- Übelkeit bei Chemotherapien,
- Auszehrung und Appetitlosigkeit bei Tumor- und Aids-Patienten,
- Muskelspastiken bei Multipler Sklerose,
- chronische neuropathische Schmerzen.

Bei den in Studien verwendeten Cannabisprodukten handelt es sich stets um **medizinische Reinsubstanzen**, da die Zusammensetzung der Cannabis-Pflanze großen Schwankungen unterliegt.

16. FAQ's zum Thema CBD

Wie lagere ich CBD-Öl richtig?

Das CBD-Öl sollte kühl und dunkel, sowie außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Der Kühlschrank ist allerdings nicht der richtige Aufbewahrungsort, denn dann kann sich die Konsistenz verändern.

Wie lange ist CBD-Öl haltbar?

Bei korrekter Lagerung in etwa 1 Jahr lang.

Kann ich CBD-Öl rauchen?

Davon raten wir ausdrücklich ab, denn durch die Verbrennungsreaktion wandeln sich nützliche Bestandteile des Öls in Giftstoffe, welche sogar krebserregend sein können. Gegen das Inhalieren in einem Verdampfer spricht aus jetziger Sicht nichts.

Fällt CBD unter das Betäubungsmittelgesetz?

Definitiv nein.

Ab welchem Alter darf ich CBD-Produkte kaufen?

Das Betreten von CBD-Fachgeschäften ist in der Regel erst ab 18 Jahren erlaubt, ebenfalls der Online-Erwerb von CBD-Produkten.

Ist CBD eine Droge?

Hm. Eine Fangfrage. Definieren wir "Droge" einmal im Sinne der WHO: Eine Substanz, die Veränderungen in einem lebenden Organismus hervorruft. Laut dieser Definition müsste die Antwort lauten "ja", ebenso wie Kaffee, Schwarztee, Energy Drinks, die Kopfschmerztablette, die Vitamin C-Brause... Der Begriff "Droge" ist im allgemeinen Sprachgebrauch Substanzen vorbehalten, welche illegal sind, und als solches negativ besetzt. CBD gilt also im Allgemeinen nicht als Droge.

Warum gibt es im CBD-Shop so wenig Infos zur Wirkung?

Weil die Produkte nicht als Heil- oder Arzneimittel verkauft werden dürfen, und auch nicht als solche beworben werden dürfen. Sonst wäre der Vertrieb nämlich illegal.

Darf ich mein CBD mit in den Urlaub nehmen?

Innerhalb der EU würden wir mal sagen, ja. Das gilt auch für andere Länder, in denen der Cannabiskonsum legal ist. Keinesfalls solltet ihr CBD nach Asien oder in den Nahen Osten einführen aufgrund der dortigen strengen Drogengesetze.

Kann ich CBD auf Rezept bekommen?

CBD ist kein Suchtgift und es ist auch nicht rezeptpflichtig. Man kann CBD in Tropfen- oder Kapselform legal in der Apotheke erwerben und benötigt dazu kein Rezept. Ob in begründeten Einzelfällen Kostenübernahmen durch die Kasse möglich ist, entzieht sich unserer Kenntnis und muss mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

Kann ich mein CBD-Öl auch für mein Haustier verwenden?

Wenn es sehr niedrig dosiert ist, also 2 bis 3 %, und aus vertrauenswürdiger Quelle stammt, sodass man sich auch auf den THC-Gehalt unter 0,2 % verlassen kann, dann ja. Ansonsten empfehlen wir die CBD-Produkte, welche speziell für Haustiere konzipiert und vertrieben werden.

Wie verabreiche ich meinem Haustier CBD?

Hunde sind relativ unkompliziert und nehmen das CBD-Öl als Futterbeigabe meistens ohne weiteres an. Bei Katzen kann ein veränderter Geruch und Geschmack des Futters durchaus bedeuten, dass das Schälchen auf der "roten Liste" landet und verschmäht wird. Hier hilft dann nur das Einträufeln mit Pipette oder kleiner Spritze direkt ins Maul.

Kann ich CBD überdosieren?

Natürlich kann es passieren, dass man mehr CBD-Öl einnimmt, als für das Krankheitsbild eigentlich vorgesehen ist. Zu einer klassischen Überdosis-Reaktion wie man es von anderen Medikamenten, z.B. Schmerzmittel, kennt, kommt es bei CBD praktisch nie.

Maximal wurde verstärkte Müdigkeit beobachtet oder eine gewisse Toleranz gegenüber dem Wirkstoff. Eine CBD-Überdosierung ist vor allem eins: Geldverschwendung.

Darf ich CBD aus dem Ausland einführen?

Das kommt auf den THC-Gehalt an. In Deutschland herrscht eine Toleranzgrenze von 0,2 %. In der Schweiz ist sogar noch 1 % THC erlaubt. Diese Produkte würden in Deutschland zu rechtlichen Problemen führen. Achtet also auch bei Bestellungen aus dem Internet immer auf den THC-Gehalt!

Darf ich ein KFZ lenken, wenn ich CBD konsumiert habe?

Nachdem CBD nicht psychoaktiv wirkt und keine Veränderung des Bewusstseins hervorruft, rein rechtlich auf jeden Fall! Solltet ihr euch allerdings mit ungewöhnlicher Müdigkeit konfrontiert sehen, so solltet ihr zu eurer eigenen Sicherheit auf die Teilnahme am Straßenverkehr verzichten.

Ist CBD im Drogentest nachweisbar?

In der Regel wird dafür ein Urintest durchgeführt, welcher auf den Nachweis von THC ausgelegt ist. Dort wird das CBD nicht angezeigt. Umso wichtiger ist es allerdings, auf die Qualität der CBD-Produkte zu achten, bei denen auch die 0,2 %-Grenze von THC eingehalten wird. Wenn du täglich große Dosen CBD-Hanföl konsumierst, solltest du auf einen 0%-Gehalt von THC achten, damit es nicht zu einer Sammlung von Restspuren kommt.

Grundsätzlich solltet ihr das Thema CBD-Öl nicht eigenständig bei einer polizeilichen Kontrolle thematisieren, da unter Umständen nicht alle Polizeibeamten diesem Thema offen gegenüberstehen und über entsprechende Kenntnis verfügen (wollen).

Darf ich für den Privatgebrauch Hanf anbauen?

In Deutschland ist der Privatbesitz von Hanfstauden verboten, in Österreich und der Schweiz wird der Besitz zum Thema, wenn die Staude blüht. Der THC-Gehalt der Blüten darf die 0,3 % in Österreich und die 1 % in der Schweiz nicht übersteigen.

Kann ich CBD-Öl selbst herstellen?

Theoretisch ja, zumal der Besitz der Blüten mit dem entsprechenden THC-Gehalt erlaubt sind. Allerdings erfordert die Herstellung einen großen Aufwand und ein gewisses laborchemisches Knowledge. Eine Alkohol-Extraktion ist gefährlich und kann zu einer Verpuffungsreaktion bzw. Explosion führen. Außerdem werden bei dieser Herstellungsart viele nützliche Inhaltsstoffe zerstört, es ist allerdings die einzige Möglichkeit zur heimischen Herstellung. Wir raten in diesem Fall, die Finger davon zu lassen und auf ein fertiges, qualitativ hochwertiges CBD-Öl zurückzugreifen.

Muss ich einen Arzt aufsuchen, bevor ich CBD einnehme?

Das hängt von der Art der zu behandelnden Symptome ab. Bei einer schweren Erkrankung oder wenn dauerhaft Medikamente eingenommen werden müssen, sollte auf jeden Fall Rücksprache gehalten werden. Bei leichten Symptomen, wie vorübergehenden Schmerzzuständen oder leichten Schlafstörungen, kann die Wirksamkeit mit einer niedrigen Dosierung auf Eigeninitiative hin getestet werden.

Wie fühlt sich die Einnahme von CBD an?

Auf die Gefahr hin, dass wir uns wiederholen: Ihr bekommt von CBD keinen Rausch, egal wie hoch ihr es dosiert. Statt Highsein und matschig im Kopf setzt bei vielen Konsumenten ein leichter Entspannungszustand ein, manche erleben eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit. Solltet ihr unter Schmerzen leiden, könnte eine lindernde Wirkung zu erwarten sein.

17. Zu Besuch bei Uwe Gremer von Frankенwald Hanf (Interview)

Um mir selbst einen Eindruck vom Hanfanbau in meiner Nähe zu machen, fahre ich an einem sonnigen Tag nach Wolfersgrün im schönen Frankенwald. Dort angekommen, weisen mir vier kleine, fast unscheinbare Schilder mit der Aufschrift „Frankенwaldhanf“ den Weg zum Bauernhof. Idyllisch gelegen ist dieser auf jeden Fall schon einmal, das steht fest. Ich parke mein Gefährt im Hof und ein hilfsbereiter älterer Mann erklärt mir, wo ich Uwe Gremer finde, mit dem ich zu einem Interview verabredet bin.



Uwe Gremer bei der Hanfernte (Foto: frankenwaldhanf.de)

Dafür muss ich durch den Flur des Wohnhauses in den ersten Stock, wo ich ihn bereits weiß gekleidet und mit Gummihandschuhen an den Händen mitten in der Arbeit finde. Wir begrüßen uns und er räumt einen Sitzplatz an einem kleinen Glastischchen frei, bietet mir ein Bier an, sodass ich es mir bequem machen kann. „Stört es dich, wenn ich während des Interviews a weng weiterarbeite? Ich hab noch einiges zu tun, muss als erstes die fertigen CBD-Fläschchen etikettieren und verpacken“, fragt mich Uwe höflich. Natürlich habe ich nichts dagegen, im Gegenteil! So kann ich ihn bei seiner Arbeit gleich etwas beobachten und Nachfragen stellen. Vom CBD-Duft, der hier in der Luft liegt, umhüllt, beginne ich mit meinen Fragen.

Servus Uwe, wie alt bist du und seit wann beschäftigst du dich mit der Superpflanze Hanf?

Ich bin 39 Jahre alt und beschäftige mich mit dem Thema Hanf seit meiner Jugend. Um so älter ich wurde, um so mehr interessierte mich das Thema Faserhanf. Um mehr Ideen zu bekommen habe ich unter anderem Gartenbau in Berlin studiert und dort die Stadt sehr genossen, was mich wieder mehr zu dem Thema Faserhanf brachte. Damit habe ich mich dann mehr beschäftigt als mit meinem Studium (lacht). Fertig studiert habe ich dann nicht mehr, sondern zog zurück in meine Heimat, wo ich zeitweise auch mit Bautätigkeiten mit einer Firma in Hof, die ich übernommen hatte, selbstständig war, damit Geld ins Haus kam. Ich habe schon einige Sachen ausprobiert, das Thema Hanf war aber immer mein ständiger Begleiter.

Seit wann gibt es Frankenwaldhanf?

Unseren Hof gibt es seit ca. 150 Jahren. Im Jahr 2014 haben wir uns dazu entschieden, Hanf anzubauen (jeder Landwirt in Deutschland darf Hanf anbauen). Das brauchte zwar ein bisschen Überzeugungsarbeit bei meiner Familie, aber letztendlich konnte ich sie von der Hanfpflanze überzeugen. Die erste Ernte fuhren wir dann 2015 ein und seitdem experimentiere ich in meinem kleinen Labor zu Forschungszwecken. Das CBD-Öl und den Onlineshop gibt es nun etwa ein Jahr.

Welche Hanfsorten pflanzt du auf wievielen Hektar an?

Auf etwa 3 Hektar pflanzen wir den Faserhanf Finola und Santhica (Cannabigerol (CBG)) an, dieses Jahr kommt noch die Hanfsorte Futura hinzu. In die Felder mischen sich auch andere Pflanzen, wie zum Beispiel Sonnenblumen. Diese Mischung sorgt für eine natürliche Schädlingsbekämpfung. Wir mussten für Schädlingsbekämpfung noch nie Chemie einsetzen. Zur Stickstoffanreicherung des Bodens nutzen wir Klee als Zwischenfrucht (Cover Crop). Wir mussten in den letzten zehn Jahren nicht mehr düngen, bauen also biologisch an, sind aber noch nicht offiziell für „BIO“ zertifiziert.

Was kannst du mir zum Thema CBG (Cannabigerol) sagen?

Die CBG-Forschung steht noch am Anfang. Hier gibt es noch viel zu experimentieren. Man kann wohl davon ausgehen, dass CBG appetitfördernd und schmerzstillend wirkt. Es hat wohl auch antidepressive Qualitäten. Aber auch ich forsche in dieser Richtung noch weiter.

Wie verläuft das Anpflanzen, die Ernte und Weiterverarbeitung deiner Hanfpflanzen?

Auf unseren Feldern, nachhaltig und ökologisch bestellt, da wächst der Hanf. Die Blüten verlesen wir per Hand und trocknen sie sorgsam in meiner selbstgebauten Trocknungsanlage. Dabei lassen wir uns viel Zeit, denn somit bleiben all die wertvollen Inhaltstoffe erhalten. Deren Essenz gewinnen wir im Anschluss per CO₂ Extraktion. Das garantiert die schonende und gleichzeitig wirksame Verarbeitung. Unser Rohöl liefert also das volle Spektrum an Cannabinoiden, Terpenen, Flavonoiden und allen Pflanzenhilfsstoffen, die der Hanf uns schenkt.

Wir warten immer die Eisheiligen ab und säen dann aus. In unserer Gegend ist es zu dieser Jahreszeit (März, April, Mai) leider derzeit noch zu kühl. Nötig wäre eine Mindesttemperatur durchgehend von 15 Grad Celsius, idealerweise auch nachts. Im letzten Jahr haben wir im Juni angefangen und konnten im Juli mit der Ernte beginnen. Geerntet haben wir dann die Hanfsorte Santhica bis in den September hinein. Wir brauchen jetzt auch unbedingt viel Regen. Die Hanfsorte Finola zum Beispiel hat eine automatische Blütenphase nach Aussaat, danach erfolgt keine Wurzelbildung mehr und droht zu vertrocknen. Eine automatische Bewässerung der Äcker ist leider nicht möglich, „schö wär's scho“, wenn das so einfach ginge ...

Unsere Hanfernte ist wie ein Event! Viele freiwillige Helfer tragen hier zum Erfolg bei. Es ist ein bunt zusammengewürfelter Haufen. Freunde, Familie, Cannabispatienten, Kunden, etc. ernten mit uns in ihrer Freizeit. Der Feierabend wird mit Lagerfeuerromantik inklusive Musik abgerundet. Viele der Helfer nutzen in dieser Zeit unsere Ferienwohnungen oder schlafen in ihren Zelten. Geerntet wird hier mit den Händen. Lediglich ein kleiner Traktor kommt gelegentlich zum Einsatz. Das hat den Vorteil, dass die Pflanze nicht beschädigt wird und auch bei der weiteren Verarbeitung im Nachhinein Arbeit erspart. Es fließt so auch positive Energie und viel Liebe in das Produkt. Unsere Hanfernte hat auch etwas „Jogaistisches“ (lacht).

Welche CBD-Öle gibt es bei Frankwaldhanf?

Derzeit gibt es im Onlineshop Fullspectrum CBD Öl 5%, Fullspectrum CBD Öl 10% und Fullspectrum CBD Öl 20%. Erhältlich ist das Frankwaldhanf CBD-Öl in folgenden Formen der Applikation: Airless Dispenser (5ml + 10ml), Pipette (10ml + 30ml) und Spritze (10ml + 20ml). Der THC Gehalt im Produkt liegt unter 0,2 %. Cbd / Cbda (~4/1) 5%. Mehrfache Laboranalysen, (Pestizide / Schadstoffe / Mikrobiotik / Schimmel) bestätigen unsere Qualität und garantieren absolute Reinheit ... ein Geschenk der Natur!

Das CBD-Öl mit 5% ist meiner Meinung nach völlig ausreichend. Lieber nimmt man mehr davon, denn somit nimmt man auch mehr der Gesamtinhaltsstoffe auf. Am Anfang gab es hauptsächlich 10%-iges CBD-Öl auf dem Markt, ich bevorzuge aber eindeutig das 5%-ige. Außerdem ist es hierzulande nicht möglich mehr als 8% natürlich aus der Pflanze herauszuholen.

*Das CBD-Öl von Frankwald Hanf kannst du unter <https://www.frankwaldhanf.de/> * bestellen. Du kannst bei der Bestellung gerne in das Kommentarfeld „METALLER“ eintragen, dann weiß Uwe, dass du über metall.de auf Frankwald Hanf aufmerksam geworden bist und kann die Bestellung zuordnen! Danke!*

Gibt es noch andere Produkte bzw. Vorhaben von Frankwaldhanf bzw. ist da etwas in Planung?

Ich würde irgendwann gerne Tee in das Sortiment mit aufnehmen. Das ist aber rechtlich noch problematisch, denn es sind dort die Blüten enthalten. Und die Blüten können bekanntlich zur Herstellung von Rauschmittel dienen.

Mir gehört seit Jahren das Forsthaus Langenau. Wenn es zeitlich mal hinhaut würde ich dort gerne die Wände mit Hanf dämmen und verputzen. Einfach testen und gleichzeitig dazu Workshops anbieten.

Unsere Ferienwohnungen können auch jederzeit gebucht werden, außer während der Erntezeit, da werden sie hauptsächlich von den Helfern genutzt. Es kommt aber auch so nicht selten vor, dass eine Ferienwohnung für sechs Wochen am Stück gebucht wird.

Was berichten deine Kunden über die Anwendung von CBD-Öl?

Auf meiner Facebook-Seite sprechen Kunden und Freunde über ihre Erfahrungen mit CBD-Öl. Es findet bei verschiedenen Krankheiten Anwendung. Die Resonanz kann durchweg als positiv bezeichnet werden.

Wie würdest du einem Außerirdischen das Thema Hanf / CBD-Öl erklären?

Ich würde dem Außerirdischen den Mund öffnen und ihm drei Tropfen CBD-Öl verabreichen. Dann würde ich schauen, ob sich seine Augen verändern oder noch weiter vergrößern. Der Außerirdische merkt an, dass sie so was auch haben. Ich sage ihm daraufhin, dass das DIE Pflanze der Zukunft und der Vergangenheit ist. Der Außerirdische würde dann das Lachen anfangen und sich fragen, warum wir Menschen so lange dazu gebraucht haben, das zu kapieren.

Wenn du eine berühmte Persönlichkeit, egal ob tot oder lebendig, treffen dürftest: Wer wäre das und warum?

Howard Marks, Mr. Nice! Einer der berühmtesten Drogenschmuggler und Logistikgenies, der mit den Geheimdiensten zusammenarbeitete. Interessante Geschichte, er hätte bestimmt viel zu erzählen ...

Was ist die wichtigste Erfindung und warum?

Musik – alles hat seinen Klang! Früher hörte ich nur elektronische Musik und heute elektronische und „handgemachte“ Musik über Internetradios wie „Beat Blender und „Secret Agent“. Musik spielt in meinem Leben eine große Rolle.

Wenn du eine Sache auf der Welt verändern könntest: Welche wäre das?

Gier, Neid und Hass abschaffen, da diese für alle Probleme verantwortlich sind.

Wenn du ein Lebensmittel wärst: Welches wäre das?

Bier. Punkt.

Für welche drei Dinge in deinem Leben bist du am dankbarsten?

Meine Eltern, meine Gesundheit und mein Atem! Mit letzterem ist irgendwie auch ein Saunagang verbunden. Ich versuche mindestens einmal wöchentlich in die Sauna zu gehen und nutze dazu die Therme Bad Steben. Aber das sind dann vier Dinge!

Welches war dein erstes Musikalbum?

Das war komischerweise kein Album aus der Elektrorichtung. Ich habe mir damals als erstes Album tatsächlich das „Black Album“ von METALLICA zugelegt ...

Welches war dein erstes Konzert?

Wenn ich das Antenne Bayern Sommerfest in Bamberg (unter anderem mit EAV) in jungen Jahren mal außer acht lasse, dann waren es die Red Hot Chili Peppers, ich glaube 2006 in Wuhlheide/Berlin.

Uwe, vielen Dank für das interessante Gespräch und deine Zeit. Ich würde mich freuen, wenn du mich in Zukunft mit Neuigkeiten auf dem Laufenden halten könntest. Vielleicht werde ich sogar bei der Ernte ab Juli mithelfen!

18. Die Novel-Food-Verordnung und die Neuklassifizierung von CBD

Die Europäische Kommission kämpft für die Neuklassifizierung von CBD als „Novel Food“, was bedeutet, dass Cannabidiol und Hanf-Nahrungsergänzungsmittel bald auf dem gesamten Kontinent illegal zu verkaufen sein werden.

Die Verantwortlichen für den vorläufigen Handelsverbot durch die Klassifizierung von CBD ist eine Arbeitsgruppe der Europäischen Kommission. Laut der Arbeitsgruppe der Kommission für Novel Food in Europa ist es noch nicht erwiesen worden, dass die Zugabe von Cannabinoiden wie CBD zu Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln sicher für die Gesundheit von Menschen ist. Dies gilt für Extrakte aus Cannabis und Hanf sowie für jede andere Pflanze, die Cannabinoide enthält, als auch für die Produkte selbst.

Dies ist keine Überraschung, wenn man bedenkt, was in Großbritannien, Österreich, Spanien und anderen EU-Ländern vor sich geht. Die Food Standards Agency (FSA) forderte nämlich in Großbritannien für CBD ein Großhandelsverbot. CBD soll nun als neuartiges und nicht als zugelassenes Lebensmittel nach dem EU-Katalog für Novel Food eingestuft werden. Dies gilt für alle Cannabinoide, trotz der Tatsachen, dass sie auch aus anderen Pflanzen gewonnen werden (können).

CBD – wo kommt es vor und wie wirkt es?

Neuklassifizierung von CBD? CBD ist die Abkürzung von Cannabidiol. Es ist ein Öl, das aus der weiblichen Hanfpflanze gewonnen wird, wo es eigentlich als Säure vorkommt. CBD wird als Gegenspieler von THC (Tetrahydrocannabinol) angesehen, denn im Gegensatz zum Wirkstoff THC hat es keine berauschende Wirkung. Menschen greifen deshalb immer öfter zu CBD-Produkten und die Gründe sind unterschiedlich.

Die Produkte sind in Form von Blüten, Tropfen, Tees etc. erhältlich und dienen etwa zur Linderung von Schmerzen, bei Schlafstörungen oder sogar als gesündere Alternative zum Tabakrauchen. CBD-Produkte können auch angstlindernde, antibakterielle, antipsychotische und antivirale Wirkungen aufweisen. Es heißt außerdem, CBD schützt die Nerven und kann sogar bei Epilepsie und Tumoren helfen.

Gesetz vs. Realität

Eine strikte Durchsetzung der EU-Verordnung seitens der Gesetzgeber in Europa und der nationalen Regierungen hätte schlimme Folgen, weil mittlerweile viele Arbeitsplätze und auch Steuereinnahmen an der CBD-Branche hängen. Außerdem nutzen viele Menschen Cannabidiol, um ihre zahlreichen Erkrankungen zu behandeln und sich zumindest die Beschwerden zu erleichtern.

Im Vereinigten Königreich sind es laut der Cannabis Trade Association UK etwa eine Viertelmillion Menschen, die regelmäßig Produkte mit CBD verwenden. Mittlerweile soll diese Zahl auf ca. eine halbe Million Nutzer gestiegen sein. Obwohl in Deutschland noch keine Zahlen vorliegen, kann man davon ausgehen, dass CBD Produkte im gesamten EU-Raum einen großen positiven Effekt auf die Wirtschaft haben. In Österreich und Spanien wurde bereits als Reaktion auf die Verordnung der Verkauf von CBD-Produkten verboten, da die Europäische Lebensmittelbehörde die Klassifizierung als Novel Food durchgezogen hat.

Was bedeutet die Klassifizierung als Novel Food?

Den europäischen Normen nach werden als Novel Food diejenigen Lebensmittel bezeichnet, die vor Mai 1997 von EU-Bürgern nicht in erheblichen Maßen konsumiert wurden. Im Mai 1997 trat nämlich die Novel Food Verordnung in Kraft, die sich auf alle tierischen, synthetischen oder pflanzlichen Lebensmittel bezieht. Lebensmittel, die von der Novel Food Verordnung betroffen sind, werden in Europa speziellen Verfahren unterzogen und müssen verschiedene Untersuchungen durchlaufen. Außerdem werden sie nach bestimmten Regeln auf mögliche gesundheitliche Nachteile und die Angaben auf den Verpackungen geprüft.

Geschichte des Konsums von CBD

Konsum von CBD - Der EU-Katalog für neuartige Lebensmittel wurde kürzlich überarbeitet, um anzugeben, dass „Extrakte von Cannabis sativa L. und die daraus gewonnenen Produkte, die Cannabinoide enthalten, einschließlich Cannabidiol, als Novel Food betrachtet werden, da der Konsum in der Vergangenheit nicht nachgewiesen wurde.“

Es wird allerdings von der Gegenseite argumentiert, dass der Konsum doch nachgewiesen werden kann, da nämlich Hanfsamenöl auch bereits in der Vergangenheit

konsumiert wurde. Es ist allseits bekannt, dass Hanfsamenöl Cannabinoide aus dem Harz enthält, das an der Außenseite des Saatgutes haftet. Bekannt ist auch die Tatsache, dass Cannabidiol das vorherrschende Cannabinoid in Hanfsorten von Cannabis sativa L. ist. Daraus folgt logischerweise, dass eine Cannabidiol-Konsumgeschichte bereits nachgewiesen wurde. Die EU hat lange vor Mai 1997 den freien Verkauf von Hanföl erlaubt, das bekanntermaßen THC und CBD enthält. Das Schweigen zeigt trotz zahlreicher Studien die Zustimmung.

Die CBD-Branche kämpft

Die Novel Food Verordnung gegenüber CBD-Produkten und die diversen Zulassungsverfahren haben den europäischen CBD-Markt verärgert. Dieser wird nicht kampflos aufgeben, denn die Haltung der EU ist gegenüber CBD im Vergleich zu beispielsweise bekannten Fast Food Ketten sehr eigenartig. Wenn man sich vorstellt, dass ein Burger einer großen Fast Food Kette die gleichen Untersuchungen und Zulassungsverfahren durchlaufen muss wie es CBD-Produkte tun, würde die Fast Food Kette wahrscheinlich keine so großen Erfolge verzeichnen können.

Der EU-Beschluss hat sowohl die CBD-Branche als auch die Cannabis-Lobby schwer getroffen. Man fragt sich, was diese Restriktion gegen CBD mit der Volksgesundheit zu tun hat. Es gibt sogar einige Unternehmen in Spanien und Österreich, die gerichtlich gegen die EU-Beschlüsse vorgehen wollen.

CBD doch in Novel Food?

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EBL) erwägt die Zulassung für Novel Food mit bis zu 130 mg CBD in Nahrungsergänzungsmitteln für den Gebrauch für Erwachsene. Sollte dies zugelassen werden, könnten die Produkte voraussichtlich innerhalb von 7 Monaten verfügbar sein.

Die European Industrial Hemp Association (EIHA) wurde gefragt, zum Urteil beizutragen, ob CBD- und Hanfprodukte als traditionelle Lebensmittel oder Novel Food gelten sollen. „Hanfextrakte und Tinkturen wurden in der Tat hergestellt und in Produkten verkauft, die heute vor 80 Jahren Ergänzungsmittel wären“, antwortete ein Sprecher der EIHA.

„Hanfblüten, die zur Herstellung bierähnlicher Getränke verwendet werden, werden seit 1998 von der Europäischen Kommission als Lebensmittelzutaten anerkannt. Aus diesen Gründen [und anderen] fordert EIHA die Europäische Kommission auf, Hanfextrakte mit natürlich vorkommendem CBD als traditionelle Lebensmittel anzuerkennen.“

Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) äußerte sich zu den Wirkungen von CBD-Produkten. Im Juni 2018 erklärte die WHO, dass „CBD im Allgemeinen gut vertragen wird. Die berichteten Nebenwirkungen könnten als Folge von Wechselwirkungen zwischen CBD und anderen Medikamenten aufgetreten sein. Dem Bericht der WHO zufolge würde CBD-Öl höchstwahrscheinlich den Sicherheitsaspekt einer Bewertung bestehen. Allerdings müssten die Verkäufer im Rahmen des neuen Systems nachweisen, dass das Öl, das in Form von Kapseln oder in Pipetten eingenommen werden kann, nicht nur sicher ist, sondern auch die versprochene Wirkung hat.

Selbst wenn der Genehmigungsprozess erfolgreich sein sollte, ist noch ungewiss, welche langfristigen Auswirkungen diese regulatorische Änderung auf den europäischen CBD-Markt haben wird. (Stand Mai 2019)



(Foto: frankenwaldhanf.de)

19. CBD Affiliate und CBD Domains

Im Bereich E-Commerce hat sich eine neue internetbasierte Vertriebsform etabliert: Das Affiliate-Marketing. Als Teilbereich des Online-Marketings hat sich Affiliate-Marketing längst vom Nischenkonzept zum universalen Kommunikationssystem entwickelt und ist von großer Bedeutung für das Wachstum im Online-Business.

Doch nicht nur Webseiten, sondern auch soziale Netzwerke, E-Mail- und Newsletter-Marketing, Keyword-Advertising etc. können beim Affiliate-Marketing als Werbeträger eingesetzt werden. Es geht dabei nicht um den eigentlichen Verkauf von Produkten oder Dienstleistungen, sondern vielmehr um die Vermittlung von Käufern und Interessenten an Anbieter (Merchants) durch die Verlinkung von Werbemitteln auf einem Webauftritt. Die Vertriebspartner fungieren somit als Schnittstelle zwischen den Händlern und den Endverbrauchern (User). Die Links der Werbemittel werden mit speziellen Codes versehen, durch die später eine eindeutige Zuordnung der Kundenvermittlung sowie Identifizierung eines entsprechenden Affiliates möglich sind.

Bei Affiliate-Marketing handelt es sich um ein faires Abrechnungsmodell mit einer klassischen Win-Win-Situation für Merchant und Affiliate. Zum einen muss der Programmbetreiber nur für den tatsächlich messbaren Erfolg des Werbemittels eine Provision zahlen. Zum anderen winkt dem Vertriebspartner ein lukratives Geschäftsmodell ohne große Investitionen in der Einführungsphase. Die verkaufsfördernde Online-Kooperation zwischen Programmbetreiber und Vertriebspartner bringt außerdem ein persönliches und korrespondierendes Geschäftsverhältnis mit sich.

Für CBD Affiliates können wir derzeit die CBD Partnerprogramme, die über die Affiliateplattform adcell angeboten werden und das Partnerprogramm von NordicOil empfehlen. Die Teilnahmebedingungen können beim jeweiligen Anbieter eingesehen werden.

Nordicoil Partnerprogramm: <https://www.metaller.de/nordicoilaffs>

adcell Partnerprogramme: <https://www.metaller.de/adcell>

CBD- und Hanfdomains

Der Bedarf an individuellen Domains bzw. Länder- und Themenkürzeln ist ungebrochen: Die Nachfrage und der Handel mit Domainnamen blüht! Die Möglichkeiten der Domainnamen-Wahl ist in den letzten Jahren noch einmal ausgebaut worden, um der immer weiter steigenden Nachfrage nach individuellen Variationen gerecht werden zu können. Neben offiziellen Länderkürzeln wie z.B. „.de“ oder „.at“ und der Commercial-Endung „.com“ sind diverse weitere Endungsvariationen hinzugefügt worden. Auch Spezialdomains mit den Endungen „.info“ oder „.tv“ wurden eingeführt, um so den Domainmarkt noch einmal künstlich zu erweitern – ein Milliardengeschäft. Ursprünglich waren die landesinternen Endungen ausschließlich für Seiten gedacht, die auch wirklich in dem besagten Land betrieben wurden bzw. in dem Land verwurzelt waren. Es wurde klar: Eine derartige landesorientierte Sortierung der Domainnamen sollte nicht möglich sein. Schnell wurden auch deutsche Domains in Österreich vergeben und umgekehrt. Schwedische Domainadressen wurden in England und Englische in Norwegen beliebt.

Die Globalisierungsidee des Internets entwickelte sich scheinbar von selbst: es schien in der Online-Welt keine Ländergrenzen mehr zu geben – erst recht keine Ländergrenzen, die sich durch Domain-Endungen bestimmen lassen sollte. Genau das gleiche Procedere entwickelte sich bei den neuen länderübergreifenden Endungen „.info“ und „.tv“. Die TV-Endung war ursprünglich für Webseiten gedacht, die auch über das Fernsehen publiziert wurden bzw. eine offensichtliche Verbindung zum TV-Geschäft aufwiesen. Die Nachfrage nach den neuen Domains war jedoch eher bescheiden mit der Konsequenz, dass nun mittlerweile ein jeder die neuen Domains erwerben kann, ohne z.B. für eine „.tv-Domain“ eine etwaige TV-Relevanz nachweisen zu müssen.

Auf [metaller.de](https://www.metaller.de) stehen derzeit einige CBD Domains zum Verkauf. Hier geht es zur kompletten Domainliste: <https://www.metaller.de/cbddomains>

Auszug:

cbd-therapie.de
cbdtherapie.de
cannabidiole.de
cbdoel-kaufen.de
cbdoelkaufen.de
cbdoel-online.de
cbdoelonline.de
cbdölonline.de
cannabidiole.de

cannabinole.de
cannabidivarine.de
cannabigerole.de

20. Quellenangaben und Impressum

Unsere benutzten Quellen zur Recherche:

<https://www.floweryfield.com/blog-05-chemiker-klaert-auf-cbd-wird-in-thc-umgewandelt/>
<https://www.natur-kompendium.com/cbd-oel/>
<https://www.hanf-magazin.com/medizin/cannabinoide/gpr55-der-neue-cannabinoid-rezeptor/#Endocannabinoid-System>
<https://www.chemie-schule.de/KnowHow/Cannabidiol>
<https://www.hanf-infos.at/cbd/>
<https://www.cbd-vital.at/magazin/cbd-allgemein/was-ist-cbd>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3596650/>
<https://www.cibdol.de/blog/368-cbd-wissenschaft-der-unterschied-zwischen-cbd-und-cbda>
<https://www.evergreenhanf.com/was-ist-cannabigerol-cbg/>
<https://cannabis-oel.at/was-sind-cbd-kristalle/>
<https://www.natur-kompendium.com/cbd-oel/>
<https://www.2-sight.eu/cbd-cannabidiol/>
<https://cannadoc.net/cbd/creme/>
<https://cannabis-oel.at/cannabisol-nebenwirkungen/>
<https://www.cbd-vital.at/magazin/cbd-allgemein/cbd-kosmetik-schoenheit>
<https://saint-charles.eu/hanf-omega-3-6/>
<https://www.vitamimix.de/gamma-linolensaure/>
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/chlorophyll-ia.html>
<https://www.hanf-magazin.com/medizin/cannabinoide/cbd-in-der-medizin/die-besten-cbd-rezepte-zur-staerkung-des-immunsystems/>
<https://kraeuterpraxis.de/blog/5-cbd-rezepte-die-sie-auf-jeden-fall-ausprobieren-muessen/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16844117>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27031992>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16844117>
<https://www.meduni.com/cbd-bei-schlafstoerungen-und-insomnie/>
<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/2018-01/epilepsie-cannabidiol-reduziert-anfallhaeufigkeit/>
<https://www.cbd-vital.at/magazin/schmerzen-krankheiten/cbd-bei-stress>
<https://cbd360.de/anwendungsgebiete/epilepsie/>
<https://www.cbd-vital.de/magazin/schmerzen-krankheiten/multiple-sklerose-cannabidiol-als-unterstuetzung-zur-therapie>
<https://www.naturheilkunde-krebs.de/2018/10/cannabidiol-cbd-krebs-heilen-studie/>
<https://www.cbd-vital.at/magazin/cbd-allgemein/ideale-pflege-bei-akne-mit-cbd>
<https://cbd360.de/anwendungsgebiete/uebelkeit/>
<https://cbdratgeber.de/news/kann-cbd-bei-uebelkeit-helfen/>
<https://cbd360.de/anwendungsgebiete/parkinson/>
<https://nordicoil.de/wiki/cbd-bei-rheumatoider-arthritis/>
<https://nordicoil.de/wiki/cbd-gegen-chronische-schmerzen/>
<https://nordicoil.de/wiki/cbd-oel-beim-restless-leg-syndrom-rls/>
<https://www.naturheilkunde-krebs.de/cannabidiol-cbd-bei-krebs/nebenwirkungen-und-wechselwirkungen-von-cannabidiol-cbd/>
<https://cannabis-oel.at/cannabisol-nebenwirkungen/>
<https://www.cbd-vital.at/magazin/cbd-allgemein/wechselwirkungen-von-cbd-mit-medikamenten>

<https://www.cbd-vital.de/magazin/cbd-allgemein/pflanzenkraft-alternative-cbd-fuer-tiere>
<https://cbd-blog.at/cbd-fuer-haustiere/>
<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2019-05/cbd-hanf-produkte-supermarkt-drogerie-markt-regulierung>
<https://www.leafly.de/cbd-behandlung-psychosen/>
<https://www.cbd-vital.at/magazin/cbd-allgemein/positive-effekte-von-cbd-auf-magen-darm>
<https://cbdratgeber.de/legal/ist-cbd-eine-droge/>
<https://cbdwelt.de/in-welchen-laendern-ist-cbd-legal/>
<https://www.presseportal.de/pm/126559/4237243>
<https://cannadoc.net/cbd/kaufen/>
<https://www.optimacbd.de/testberichte/>
<https://www.leafly.de/morbus-crohn-colitis-ulcerosa-reizdarm-cannabis/>
<https://www.leafly.de/krebs-studie-zur-wirksamkeit-von-cbd/>
<https://hanfseite.de/cbd-oel-bzw-hanfoel>
<https://www.leafly.de/dravet-syndrom/>
<https://medizin-aspekte.de/102677-cbd-wundermittel-oder-marketingschwindel/>
https://www.zeitung.de/gesundheit/alternativmedizin/naturheilkraeuter/cbdoel/#Studien_zu_CBC-Oel
<https://cbd360.de/wissenswertes/auto-fuehrerschein-drogentest/>
<https://cbdratgeber.de/cannabidiol/cbd-ueberdosierung/>
<https://hanfverband.de/node/3430>



eBook Cover:

- Schriftart "good times" ist über Adobe Paket und Designer lizenziert
- Bilder über PixelSquid und Designer lizenziert

Aufklärung und Informationen zum Thema Cannabidiol: CBD - NATUR STATT CHEMIE!

CBD EBOOK VON METALLER.DE



CBD Jahrbuch 2020

53 sachliche und verständliche Artikel zum Thema Cannabidiol



DORIS GAPP / MICHAEL FÄRBER

Vorwort

Ein Jahr lang CBDonnerstag auf metall.de - als ich zum Anfang des Jahres mit dieser Aufgabe betraut wurde, überlegte ich noch insgeheim, ob es wohl so viele Symptome, Krankheiten, Fakten... geben würde, die ich zusammentragen kann. Jetzt, zum Jahresende, kann ich nur sagen, unfassbar, wie viel sich zum Thema CBD findet. Es macht mich ein kleines bißchen stolz, auf 53 Wochen CBDonnerstag zurückzublicken, die in diesem E-Book nun gesammelt vorliegen.

Ich habe mich bemüht, CBD nicht als Allheilmittel, als eierlegende Wollmilchsau darzustellen. Denn das ist es auch nicht, allerdings verfügt es über viele positive Eigenschaften, die auf die unterschiedlichsten Krankheiten einwirken können. Was haben praktisch alle Krankheiten gemeinsam? Sie schränken die Lebensqualität ein, durch Schmerzen, Schlafstörungen, depressive Verstimmung, Magen-Darm-Beschwerden...

CBD soll nie als Ersatz für eine ärztlich verordnete Medikation angesehen werden, das versuchte ich auch in jedem Artikel zu betonen. Aber jede eingesparte Tablette ist eine gute Tablette (wir sprechen wohlweislich von Bedarfsmedikation, nicht von ärztlich verordneter Dauertherapie).

So habe ich euch von der Sichelzellenanämie bis zur Migräne querbeet alle möglichen Krankheitsbilder vorgestellt und in der Folge, was CBD bewirken kann. Natürlich sind auch die schulmedizinischen Behandlungsmethoden dabei nicht zu kurz gekommen. Ich hoffe, ich konnte euch auch bei trockenen Themen ein wenig unterhalten – es war mir ein Anliegen, dass bei jedem Artikel mindestens einmal geschmunzelt wird. Meinen Dozentenmodus versuchte ich zu bezähmen, so viel wie nötig, so wenig wie möglich. Manche Dinge kann man am besten aus seiner persönlichen Erfahrung berichten, weshalb in einigen Texten auch einiges sehr Persönliches von mir zu finden ist.

Es ist mir eine Freude, wenn ich dem einen oder anderen durch meine Texte einen Tipp geben konnte, der zu Besserung oder Erleichterung führt. Ich bedanke mich herzlich bei allen Lesern, die mich durch dieses Jahr mit seinen besonderen Herausforderungen begleitet haben. Und natürlich freue ich mich über jeden einzelnen neu hinzugekommenen Leser, der sich die gesammelten Werke in Form dieses E-Books zu Gemüte führt.

Ich glaube, der wichtigste Wunsch, den ich an dieser Stelle noch deponieren kann, ist folgender: Bleibt gesund.

Eure CBDoris

Haftungsausschluss bzw. allgemeine Hinweise zu medizinischen Themen:

1. Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der **neutralen Information**. Wir erheben nicht den Anspruch, einen Rat eines Arztes oder Apothekers zu ersetzen. Ganz im Gegenteil, wir ermutigen Dich ausdrücklich, diesen zu suchen.
2. Nutze die gewonnenen Informationen keinesfalls für **eigenständige und ungeprüfte Diagnosezwecke** oder zur Behandlung, Heilung oder Verhütung von Krankheiten.
3. Nimm sie auch nicht als **Grundlage für eigenständige Diagnosen** sowie den Beginn, einer Änderung oder gar der Beendigung einer Behandlung von Symptomen oder Krankheiten.
4. CBD-Produkte werden als **Nahrungsergänzungsmittel angeboten und stellen in keiner Weise einen Ersatz für verschriebene Medikament dar** und dürfen bei Schwangerschaft oder während der Zeit des Stillens nicht angewendet werden. Auch hier: Frag Deinen Arzt oder Apotheker bevor Du mit der Einnahme oder Anwendung beginnst.
5. Alle hier dargelegten Texte erheben weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die **Aktualität, Richtigkeit und (wissenschaftliche) Ausgewogenheit** garantiert werden.
6. So sorgfältig recherchiert diese Informationen auch sind, sie **ersetzen in keiner Weise die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker**.
7. Bei gesundheitlichen Fragen oder bei Beschwerden oder Unverträglichkeiten während der Einnahme, **frag Deinen Arzt oder Apotheker!**
8. Wir übernehmen **keine Haftung für Fehlinterpretationen dieser Informationen**, für daraus gezogene Bewertungen und Einschätzungen oder Diagnosen.
9. Ebenso übernehmen wir **keine Haftung für Schäden, Unannehmlichkeiten oder Nebenwirkungen**, die sich aus der Anwendung und Umsetzung der hier dargestellten Information oder Produkte ergeben.
10. Mit einem Satz: **Du bist für Dich selbst verantwortlich für die Folgen**. Informiere Dich daher gut und gründlich.

Inhaltsverzeichnis

KW1 Entspannung aus der Pipette – kann man den Versprechen trauen?

KW2 Wie kommt das CBD-Öl in die Flasche?

KW3 CBD und Schlafstörungen

KW4 Tierische Fakten über CBD (CBD Öl für Tiere)

KW5 Auf Knopfdruck CBD: Automaten polarisieren

KW6 CBD wirksam nach Schlaganfällen!?

KW7 CBD-Eigenanbau – Keine gute Idee!

KW8 Cannabinoide zur Krebsbehandlung

KW9 Es war einmal ... Historische Hanfgeschichten

KW10 Kann CBD bei Depressionen helfen?

KW11 Abwarten und CBD Tee trinken

KW12 Immunsystem stärken mit CBD-Öl

KW13 CBD in der Kosmetikindustrie als neuer Beauty-Trend?

KW14 Hanf – Novel Food oder Nahrungsmittel mit Tradition?

KW15 Verhilft CBD ernsthaft zur gewünschten Bikinifigur?

KW16 CBD im Kaffee – Trend mit Hintergrund

KW17 Selfcare mit CBD – Hanf in der Hautpflege

KW18 Stein auf Stein – das Hanfhaus wird bald fertig sein ...

KW19 Mit Stammzellenrakete gegen die Corona-Pandemie??!

KW20 Mit CBD Abhilfe schaffen bei Regelbeschwerden

KW21 CBD Schokolade – Süßes ohne Reue?

KW22 CBD Sprays – Nützlich oder Nebel, den die Welt nicht braucht?

KW23 CBD kulinarisch – schmecken Hanfpizza, Hanfburger und Co.?

KW24 Kann man CBD in der Zahnpflege gebrauchen?

KW25 Tschüss Pandaugen – mit CBD gegen Augenringe

KW26 CBD bei bipolarer Störung

KW27 Mit CBD den Kampf gegen „Metabolisches Syndrom“ angehen

KW28 CBD bei Heuschnupfen
KW29 CBD bei Reisekrankheit
KW30 CBD bei Borreliose
KW31 CBD bei essentiellen Tremor
KW32 CBD bei Nierenerkrankung
KW33 CBD bei Sichelzellenanämie
KW34 CBD bei Magersucht
KW35 CBD bei Zwangsstörungen
KW36 CBD bei Arteriosklerose
KW37 CBD bei Stimmungsschwankungen
KW38 CBD bei Verspannungen
KW39 CBD für Gamer/ Gaming und eSport
KW40 CBD bei Antibiotikaresistenz
KW41 CBD bei Lebererkrankungen
KW42 CBD: Warum ein CBD-Verbot falsch wäre
KW43 CBD bei Migräne
KW44 CBD bei Verdauungsstörungen
KW45 CBD bei Diabetes
KW46 CBD bei Rheuma
KW47 CBD bei Parkinson
KW48 CBD für Sportler
KW49 CBD bei Osteoporose
KW50 CBD für Kinder?
KW51 CBD bei Reizdarm
KW52 CBD bei Übergewicht
KW53 CBD zur Raucherentwöhnung

KW1/2020: Entspannung aus der Pipette – kann man den CBD-Marketing-Versprechen trauen?

CBD-Marketing: Von „einer Welle der Entspannung“ ist da in der Werbung zu lesen, die den Körper eine halbe Stunde nach Einnahme durchströmen soll. Man fühle sich locker, ohne high zu sein. Tierhaltern wird nahegelegt, den Haustieren rechtzeitig vor der Böllerei in der Silvesternacht CBD-Öl zu verabreichen, und sie überstehen gechillt den Abend. Kann man diesen Versprechen trauen? Und wenn ja, kann so etwas legal sein?



Cannabidiol – einer von 489 Bestandteilen des Hanfs

Nehmen wir das CBD noch einmal genauer in Augenschein. Wer sich nur ein bisschen eingehender damit befasst hat, der wird ziemlich bald auf den Hinweis gestossen sein, dass CBD nicht psychoaktiv wirksam ist. Nun, aber wie denn dann? Cannabidiol ist einer von den 489 Bestandteilen des Hanfs, die bekannt sind. THC, Tetrahydrocannabinol, ist auch einer davon und der einzige bisher identifizierte, der psychoaktiv wirkt. Richtig gelesen – einer von 489, und trotzdem denkt praktisch jeder beim Begriff „Cannabis“ an dicke Joints, qualmende Wasserpfeifen und mehr oder weniger schräge Halluzinationen. Genau von diesem Denken wollen wir am CBDonnerstag ein wenig ablenken und darüber informieren, was der stets mit ein wenig hochgezogenen Augenbrauen betrachtete Hanf eigentlich alles kann – selbstverständlich ohne dabei ein Wunder- oder Allheilmittel zu sein. Denn dass der Hype ein wenig übertrieben werden kann, wenn plötzlich scheinbar jedes Lebensmittel, jede Creme oder simple Alltagsgegenstände mit Hanf versetzt werden, ist auch klar.

CBD wird aus der weiblichen Nutzhanfpflanze durch unterschiedliche Extraktionsverfahren gewonnen. Diese Hanfpflanzen dürfen EU-weit einen THC-Gehalt von 0,2 % nicht überschreiten und sind somit legal. Wer sich also für berauschenden Marihuana-Anbau interessiert, der wird am Nutzhanf keine Freude haben, sondern wird Hanfpflanzen mit hohem THC-Gehalt züchten. Damit landet man allerdings auch in der illegalen Zone. Jedenfalls ist der gewonnene CBD-Extrakt der Grundstoff für die Produktion verschiedenster CBD-Produkte aus den CBD Shops, CBD-Öl wird am häufigsten hergestellt. Auch Kapseln und Liquids erfreuen sich zunehmender Beliebtheit.

Anandamid – der körpereigene Stoff zur Glückseligkeit

Nun kommen wir zu einem weiteren erstaunlichen Punkt, welcher oftmals für Irritation sorgt, wenn jemand alles in Zusammenhang mit Cannabis vehement ablehnt: Auch unser eigener Körper produziert Cannabinoide. Ein Teil unseres Nervensystems ist das Endocannabinoid-System, welches unter anderem verantwortlich ist für das Immunsystem, die Schmerzwahrnehmung, die Appetitregulierung und weitere Vorgänge. Wir wissen inzwischen, dass wir CB-Rezeptoren nicht nur im Gehirn, sondern überall in unserem Körper haben. Die bekanntesten davon sind CB1 und CB2, mit denen auch das eingenommene CBD interagiert. Noch nicht vollständig wissenschaftlich geklärt wurde, ob das CBD eine direkte Wirkung auf die Rezeptoren hat, oder ob es die körpereigene Cannabinoid-Produktion beeinflusst. Das körpereigene Cannabinoid trägt übrigens den klangvollen Namen Anandamid, was vom Sanskrit-Begriff Ananda abgeleitet ist, es steht für Glückseligkeit. Wie man sich aufgrund der Namensgebung vorstellen kann, ist ein Mangel an diesem Stoff nicht förderlich für unseres seelisches Wohlbefinden. Tatsächlich spielt bei der Entstehung einer Depression nicht nur ein Mangel an Serotonin und Dopamin eine Rolle, sondern ganz massgeblich auch das Fehlen von Anandamid.

Zu sagen, man soll CBD einnehmen, um einer Depression vorzubeugen, wäre übertrieben, zumal Anandamid auch anderweitig produziert werden kann, beispielsweise durch Training, dem massvollen Verzehr von Schokolade oder in Situationen besonderer Konzentration. Wer allerdings mit depressiver Verstimmung zu kämpfen hat, kann von der Einnahme von CBD zur Stimmungsaufhellung möglicherweise gut profitieren.

CBD Marketing: Was bringt es, CBD einzunehmen?

Am häufigsten erforscht wurde, laut CBD Marketing, inzwischen die antientzündliche und schmerzlindernde Wirkung von CBD. Auch in der Krebstherapie wird CBD öfters erwähnt, aber, und das muss ganz deutlich erwähnt werden, stets als Unterstützung, und nicht, weil dadurch Heilung versprochen wird.

Der typische Einsatz für CBD sind kleinere Alltagsbeschwerden:

- Ein- und Durchschlafprobleme,
- chronische Schmerzzustände,
- Kopfschmerzen und Migräne,
- Verdauungsprobleme,
- Nervosität, Stress und Unruhe,
- depressive Verstimmung, „Winterblues“

Wie bereits angesprochen, ist CBD nicht nur für Menschen anwendbar, sondern auch für Tiere, wobei es am häufigsten bei Hunden, Katzen und Pferden angewendet wird. Tatsächlich werden bei Stresssituation wie Feuerwerkslärm, Umzüge oder Tierarztbesuche sehr gute Erfolge berichtet, aber auch Schmerzzustände können wirksam gelindert werden. Diesem Thema werden wir aber einen eigenen CBDonnerstag widmen.

Entspannung aus der Pipette – kann man den CBD-Marketing-Versprechen trauen?

CBD Marketing: Wann und wie lange wirkt CBD?

Womit man Vorsicht walten lassen soll, sind Werbeversprechen à la „5 Tropfen CBD-Öl unter die Zunge und Zack – Entspannung und glückliches Grinsen stellt sich ein“. Zuerst muss die passende Dosierung gefunden werden, und das kann pauschal nicht gesagt werden, zumal jeder Mensch unterschiedlich empfänglich auf CBD reagiert. Natürlich spielt auch die Einnahmeform eine Rolle. Es kann sein, dass eine Weile probiert werden muss, bis man seine persönliche Wohlfühldosis gefunden hat. Auch dazu werden wir noch Genaueres berichten.

Grundsätzlich ist die schnellste Wirkung mittels Verdampfen zu erreichen, die zweitschnellste mittels CBD-Öl unter die Zunge träufeln. Für den medizinischen Zweck bei schmerzhaften Muskelspastiken wie z.B. bei Multipler Sklerose ist inzwischen auch ein Spray zugelassen, der unter dem Handelsnamen Sativex vertrieben wird (dafür benötigt man selbstverständlich ein ärztliches Rezept).

Wie lange das CBD wirkt, hängt ebenfalls von vielen Faktoren ab, unter anderem dem Einsatzgebiet. Pauschal kann man von einer Wirkungsdauer von vier bis acht Stunden sprechen. Leidet jemand an starken Schmerzzuständen, kann es sein, dass die Wirkung auch nur ein bis zwei Stunden spürbar ist. Auch hier heisst es mit Konzentration des CBD-Öls und Dosierung zu experimentieren, bis die bestmöglichen Erfolge erreicht werden.

Die Wirkung von CBD kann auch dahingehend beeinflusst werden, als dass beim Kauf auf Qualität geachtet wird. Dabei gilt es, nicht blind das günstigste im Internet angebotene Produkt zu kaufen, sondern sich über die Seriosität des Herstellers, Herkunft und Anbau des Hanfs, Extraktionsverfahren und sonstige Inhaltsstoffe etc. zu informieren. Unser Tipp: Mit den CBD-Produkten von Nordic Oil kaufen Sie hochwertige Produkte, die bereits aus einer Vielzahl von Tests als Sieger hervorgingen.

Fazit CBD-Marketing

Es gilt zu unterscheiden, ob man CBD als Lifestyle-Produkt konsumiert, oder sich wirklich medizinischen Nutzen davon erhofft. Bei ersterem ist bei Konsum der vielen am Markt angebotenen Lebensmittel und Kosmetika nur ein Placebo-Effekt zu erwarten. Wer von CBD-Öl wirklich profitieren möchte, sollte sich ein wenig eingehender mit Wirkung, Dosis und Qualität der angebotenen Produktpalette befassen, und so das Bestmögliche für den persönlichen Bedarf herauszufinden. Pauschale Ablehnung und Vorverurteilung ist aber sicherlich völlig fehl am Platz.

KW2/2020: Wie kommt das CBD-Öl in die Flasche?

Wie inzwischen wohl hinlänglich bekannt ist, am Anfang war der Hanf. Aber halt, natürlich nicht irgendein x-beliebiger Hanf, schließlich geht es um ein Mittel, welches von uns zur Förderung der Gesundheit unter anderem eingenommen wird. So muss es sich bei der Herstellung um EU-zertifizierte Nutzhanfpflanzen handeln, es gibt ca. 80 zugelassene Sorten. Diese Hanfsorten darf aber nicht jeder im Hinterhof anbauen, sondern nur zertifizierte Landwirte. Wichtig ist weiters, dass der THC-Gehalt der Hanfpflanze die erlaubten 0,2 % nicht übersteigt, denn auch bei den Endprodukten dürfen nicht mehr als 0,2 % THC enthalten sein.



Wie kommt das CBD-Öl in die Flasche? Here we go:

Bezüglich THC gibt es heute keinen längeren Exkurs, zumal wir über den einzigen psychoaktiv wirksamen Stoff der Hanfpflanze schon öfters geschrieben haben, und er auch sicher immer wieder mal am CBDonnerstag erwähnt wird.

Für das CBD-Öl werden ausschließlich die Blüten der weiblichen Hanfpflanze verwendet. Und dann steht man vor einer Herausforderung: Die Hanfpflanze enthält nämlich kein reines CBD, sondern CBDA-Säure, welche extrahiert und in CBD umgewandelt werden muss. Dazu gibt es mehrere Verfahren, von denen wir zwei gängige vorstellen:

Extraktion mit Lösungsmittel

Zu diesem Verfahren haben Lebensmittelbehörden wie Food and Drugs Administration ihr OK gegeben, als Lösungsmittel kommt meistens Ethanol zum Einsatz. Die Extraktion ist prinzipiell sehr simpel, die Pflanzenteile werden in Ethanol eingelegt. So werden die Wirksubstanzen aus der

Pflanze gelöst und befinden sich nun im Ethanol. Nun wird diese Mischung erhitzt, und der Alkohol verdunstet. Mit dem übrigen Extrakt können CBD-Produkte wie CBD-Öl hergestellt werden.

Für den Hausgebrauch empfiehlt sich diese Methode NICHT. Zum einen, da Lösungsmittel leicht entzündlich sind. Zum anderen, da der Alkohol vollständig verdampft sein muss, um gesundheitliche Risiken auszuschließen, was für Laien schwer feststellbar ist. Außerdem braucht es möglicherweise noch eine Nachbearbeitung, um das Chlorophyll herauszufiltern, das sich ebenfalls durch das Lösungsmittel herauslöst. Chlorophyll an sich ist zwar nicht schädlich, schmeckt aber scheusslich. Und zumal eigentlich niemand CBD-Öl einnimmt, weil es so toll schmeckt (es hat je nach Konzentration einen intensiven, grasigen Eigengeschmack), kann man auf diesen „Zusatz“ gut und gerne verzichten.

Superkritische CO2-Extraktion

Mit diesem Verfahren erreicht man die höchste CBD-Ausbeute, allerdings ist es im privaten Rahmen absolut undurchführbar. Eine Menge teurer und hochtechnologisierter Geräte sind dazu nämlich notwendig.

Wie der Name schon sagt, wird mit CO₂, also Kohlendioxid, gearbeitet. Allerdings nicht in der Form, wie wir es als Autoabgas kennen. Wenn CO₂ erhitzt und gleichzeitig stark der Druck erhöht wird, entsteht ein Zustand, in dem CO₂ sowohl flüssig, als auch gasförmig wirkt. Dies ist der sogenannte superkritische Zustand, in dem Kohlendioxid als Lösungsmittel verwendet werden kann.

Der Vorteil dieser Methode ist, dass keinerlei Rückstände verbleiben, da das CO₂ sich sofort verflüchtigt, wenn es abkühlt und der Druck reduziert wird. Das verwendete Kohlendioxid kann immer wieder verwendet werden. Wenn man mehr Zeit hat, kann auch die unterkritische Methode angewendet werden, bei der eine niedrigere Temperatur und weniger Druck eingesetzt wird.

Bei der CO₂-Extraktion bleibt nicht nur CBD zurück, sondern auch Cannabidiol wie CBC oder CBN. Wer sich dafür interessiert, sollte unbedingt mal wieder beim CBD-Donnerstag vorbeischauen, denn dazu wird es definitiv auch einen eigenen Artikel geben. Teilweise sind in CBD-Ölen aus CO₂-Extraktion auch noch Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren und diverse Vitamine enthalten. Diese CBD-Öle werden als „Vollöle“ bzw. „Vollspektrumextrakt“ bezeichnet. Wenn die verschiedenen enthaltenen Wirkstoffe miteinander agieren, wird das als „Entourage-Effekt“ bezeichnet.

Entourage-Effekt???

Im ersten Moment verbindest du mit Entourage vielleicht eine Gruppe Roadies, die deiner Lieblings-Metal-Band das Tourleben erträglich machen. Nicht grundsätzlich verkehrt, aber auch Vollöle haben einen Entourage-Effekt, denn so wird es bezeichnet, wenn die verschiedenen Stoffe interagieren und sich gegenseitig in ihrer Wirksamkeit unterstützen. Denn genau das legen aktuelle Forschungen nahe: Cannabinoide können in ihrem gegenseitigen Zusammenspiel wirksamer sein als einzeln. Dieses Zusammenspiel hat man in Zusammenhang bei starken Schmerzzuständen und Nebenwirkungen von Chemotherapien wie Appetitverlust bei THC und CBD beobachtet und dokumentiert. Wenn zusätzlich Terpene enthalten sind, wirkt sich das positiv auf, um Angstzustände zu lindern bzw. bei Hauterkrankungen wie Akne.

CBD-Öl selbst herstellen

Nachdem du wahrscheinlich keine CO₂-Extraktionsanlage in deiner Garage beherbergst und die Extraktion mit Alkohol zwar durchführbar, aber sehr ungenau ist, gibt es noch eine Möglichkeit, um CBD-Öl selbst herzustellen: Das Ölmazerat. Dazu werden die Hanfblüten in ein Glasgefäß gegeben und mit einem Pflanzenöl nach Wahl übergossen. Nun stellst du das Glasgefäß für 3 Wochen an einen dunklen Ort. Länger stehenlassen ist nicht sinnvoll, da sich Schimmel bilden kann. Die Blüten sollten mit ausreichend Öl bedeckt sein, sodass kein Kontakt mit Sauerstoff besteht. Die Wirkstoffe lösen sich durch Wärme zwar schneller, dennoch solltest du das Glas nicht in die Sonne stellen, da die Wirkstoffe von Hanf sehr empfindlich auf Sonnenlicht reagieren und unbrauchbar werden können.

Nach 3 Wochen ist das Verhältnis Wirkstoffe zu Öl rund 50:50, das so gewonnene CBD-Öl ist also schwächer konzentriert als jenes, das es zu kaufen gibt. Außerdem enthält das selbstgemachte Öl hauptsächlich die Vorstufe CBDA, denn für die Umwandlung in CBD braucht es einen Erhitzungsvorgang. Das selbst gewonnene Mazerat sollte allerdings nicht erhitzt werden, da sich so krebserregende Stoffe bilden können.

Ein selbstgemachtes CBD-Öl ist also für den Einstieg, ob man mit dem Produkt überhaupt etwas anfangen kann eine Möglichkeit, ersetzt aber auf Dauer definitiv nicht die am Markt erhältlichen Produkte.

CBD-Öl vs. Hanföl

Zu guter Letzt sei noch erwähnt, dass es manchmal zu Verwechslungen von Hanföl und CBD-Öl kommt. Hanföl gibt es natürlich auch, allerdings wird es durch Pressung von Hanfsamen gewonnen. Hanföl schmeckt eher bitter, ist reichhaltig an Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren und wird in der Küche verwendet.

KW3/2020: CBD (Cannabidiol) und Schlafstörungen

Schlafstörungen – fast jeder von uns wird sie kennen: Diese Nächte, in denen man zwar total müde ist, sich aufs Bett freut, und kaum liegt man drin, dreht der Kopf auf: „Wie viele Nachkommastellen hat Pi? Wie hört sich „Saturday Satan“ von Powerwolf rückwärts an? Und haben Pinguine Knie?“ So und so ähnlich werden wir geplagt, dazwischen sehen wir auf die Uhr und rechnen uns aus, wie lange uns noch bleibt, bis der Wecker bimmelt. Wenn das jetzt nur selten vorkommt, ist es zwar unangenehm, aber nicht weiter tragisch. Gehören wir aber zu dem einen Drittel der deutschen Bevölkerung, welches an Schlafstörungen leidet, dann spielt sich dieses Szenario regelmäßig ab.



CBD und Schlafstörungen

Die Ursachen dafür sind vielfältig:

- Psychischer Stress,
- Probleme am Arbeitsplatz,
- Depressionen, Schichtarbeit,
- Schmerzen,
- Belästigung durch Lärm oder Licht,
- nervige Beinbewegungen durch das Restless Legs-Syndrom uvm...

Schlafstörungen sind nicht nur ein Problem, solange wir im Bett liegen, sondern begleiten uns durch den ganzen Tag, wenn wir uns unausgeruht und energielos fühlen, leicht reizbar sind und uns am liebsten irgendwo verkriechen wollen. Schlafmangel mindert erheblich die Lebensqualität, das kann jeder bestätigen, der länger darunter leidet.

.... und was hat das Ganze nun mit unserem CBDDonnerstag zu tun? Der fällt heute aus, wir möchten dir eine neue Matratze verkaufen. Nein, Quatsch: Zu den Maßnahmen gegen Schlaflosigkeit, die du

selbst ergreifen kannst, gehört nämlich auch CBD. Falls du jetzt wirklich aus dem Nichts in diesen Artikel eingestiegen bist und noch nie von CBD gehört hast: Die Rede ist von Cannabidiol, einem Cannabinoid aus der weiblichen Hanfpflanze, welches nicht psychaktiv wirksam ist, aber einige sehr nützliche gesundheitsfördernde Eigenschaften hat. Davon und über alles andere Wissenswerte rund um CBD erzählen wir dir hier immer am CBDDonnerstag.

Schlafstörungen: Wie hilft CBD beim Einschlafen?

Bevor du völlig fertig zum Schlafmittel greifst, gibt es noch ein paar andere Faktoren, die du zusätzlich überprüfen solltest:

- Temperatur und Lichtverhältnisse im Schlafzimmer,
- deine abendlichen Ess- und Trinkgewohnheiten,
- schaust du im Bett TV, bzw. hast dein Tablet oder Handy bei dir,
- wie viel bewegst du dich tagsüber,
- liegst du bequem in deinem Bett (nein, wir wollen dir wirklich keine Matratze verkaufen)

Wenn es an diesen Gewohnheiten und Umständen nichts zu verbessern gibt, kann ein schlafförderndes Mittel probiert werden. Lässt du dir ein Schlafmittel verschreiben, funktioniert es oft recht gut. Und leider liegt genau das Problem: Die wahren Ursachen oder Probleme der Schlafstörung werden dann nicht mehr angegangen, weil es ja so auch geht. Zudem sind Schlafmittel oft mit Nebenwirkungen behaftet, sodass du morgens wie verkatert aufwachst. Und wenn sich dein Körper daran gewöhnt hat, mit Schlafmitteln einzuschlafen, entwickelt sich ein Kreislauf, aus dem es schwierig wird, wieder auszusteigen.

Und genau hier setzt CBD an: Es wirkt muskelentspannend, angstlösend und schlaffördernd. Deshalb, weil es mit den entsprechenden Rezeptoren in unserem Nervensystem interagiert und bemüht ist, ein Gleichgewicht herzustellen.

CBD beruhigt und lindert Ängste

Wenn du zum Beispiel unruhig schläfst, öfters aufschreckst, dich hin- und herwälzt oder Albträume hast, versucht dein Körper, den Stress von untertags abzubauen. Das kann sogar so weit gehen, dass du ungern ins Bett gehst, weil du schon weißt, was dich wieder erwartet. Dabei sollte das genaue Gegenteil passieren, dein Körper sollte sich erholen, die Reserven auffüllen und Kraft für den Tag schöpfen. Das CBD-Öl kann dir dabei helfen, den gedanklichen „Teufelskreis“ zu durchbrechen, Ängste zu lösen und dir wieder zu einem normalen Schlafverhältnis zu helfen.

CBD entspannt die Muskulatur

Wenn dein Problem nicht oder nicht nur das Gedankenkreisen ist, sondern du völlig unentspannt im Bett liegst, kann CBD helfen, weil es deine Muskeln lockert. Keine Sorge, natürlich nicht in einer Weise, die dich die Kontrolle über deinen Körper verlieren lässt. Und es braucht mehr als eine „homöopathische“ Dosierung. Das heißt, gegen Schlafstörungen (ebenso wie auch zur Schmerzlinderung) solltest du zu einem höher konzentrierten CBD-Öl greifen. Im Nordic Oil-Shop findest du hier zum Beispiel ein CBD-Öl mit einer Konzentration von 15 %, wenn du die Konzentration von 5 % getestet und als zu niedrig empfunden hast. Vor einer Überdosis brauchst du dich nicht zu fürchten, auch nicht vor einem „Kater“ am nächsten Morgen. Am besten gibst du das

CBD-Öl direkt vor dem Zubettgehen unter die Zunge (ja, es schmeckt ein wenig gewöhnungsbedürftig). Mit einem Wirkungseintritt kannst du in ca. 20 bis 30 Minuten rechnen. Was dann eintritt, ist kein komatöser Knockout, sondern ein angenehmer Ruhezustand, der dir das Einschlafen ermöglicht.

CBD wirkt schmerzlindernd

Schmerzen können ein schwerwiegender Grund für deine Schlafprobleme sein. Je nach Ursache sind sie auch nicht leicht zu beseitigen. Aber gehen wir einmal von den beiden Volkskrankheiten Kopf- und Rückenschmerzen aus, welche bei vielen Menschen bereits chronisch sind, kann sich CBD durchaus positiv bemerkbar machen. Dieser Punkt ist so vielfältig, dass es definitiv einen eigenen CBD-Donnerstag zum Thema geben wird. Kurz gefasst handelt es sich bei der Wirkung auch wieder um eine Interaktion mit CBD und unseren Rezeptoren im Gehirn. Für diese ist CBD nämlich absolut nichts Fremdes, denn auch wir selbst stellen körpereigene Cannabinoide her. Die Wissenschaft beschäftigt sich derzeit noch mit mehreren Erklärungsansätzen, wie etwa, ob sich CBD an den für die Empfindung von Schmerzen verantwortliche CB2-Rezeptor bindet und diesen ein wenig „einbremst“. Eine andere Erklärung ist, dass der Körper dazu angeregt wird, mehr körpereigene Cannabinoide zu bilden. Möglicherweise wird auch der Körper daran gehindert, das körpereigene Cannabinoid Anandamid abzubauen. Auch eine Kombination dieser Erklärungsversuche ist möglich.

Sei es drum – lass dir von den Erklärungsansätzen nicht den Schlaf rauben. Die Hauptsache ist, dass du davon profitierst und keine Nebenwirkungen zu erleiden hast. Auch wirst du keinen Abhängigkeits- oder Gewöhnungseffekt erleben. Und nein, egal wie hoch die Konzentration des CBD-Öls ist, du wirst auch nicht high davon werden. Das liegt daran, dass die in Deutschland verkauften Produkte einen THC-Gehalt unter 0,2 % aufweisen müssen. Und THC ist nun einmal der einzige Stoff der Hanfpflanze, der psychoaktiv wirksam ist....

KW4/2020: Tierische Fakten über CBD (CBD Öl für Tiere)

CBD Öl für Tiere – dass das Cannabinoid CBD aus der Hanfpflanze für uns Zweibeiner ein paar äußerst nützliche Wirkungsweisen auf Lager hat, dürfte sich inzwischen herumgesprochen haben. Falls nicht, verweisen wir an dieser Stelle ganz unverbindlich auf die vergangenen CBDDonnerstage, wo es einiges an Infos dazu gibt. Heute geht es aber darum, was CBD für die Vierbeiner bewirken kann. Ja, richtig gehört, CBD Öl für Tiere. Wem jetzt dabei Videos wie das mit der „bekifften“ Katze durch den Kopf gehen, mag es getrost wieder vergessen. Auch Tiere werden von CBD nicht high aufgrund des niedrigen THC-Gehalts von 0,2 %. Und wie wir inzwischen alle wissen, aber nicht oft genug wiederholen können, ist THC der einzige Stoff der Hanfpflanze, der psychoaktiv wirksam ist.



CBD Öl für Tiere: Was haben Tiere von CBD?

Aber viel wichtiger ist eigentlich die Tatsache, dass Tiere (das gilt für Säugetiere, Weichtiere und Fische) ein Endocannabinoid-System haben. Kurzer Exkurs zum Endocannabinoid-System: Damit sind die Rezeptoren im Körper gemeint, an denen Cannabinoide andocken, um dort ihre Wirkung zu entfalten. Diese Rezeptoren sitzen in den Nervenzellen, viele davon im Gehirn, manche aber auch im Darm. Zu den dort andockenden Cannabinoiden gehören nicht nur die von außen zugeführten, sondern auch die körpereigenen (ja, auch wir produzieren Cannabinoide! Eine Tatsache, die eigentlich jedem Hanfgegner den Wind aus den Segeln nehmen müsste....). Und so können eben nicht nur wir Menschen CBD aufnehmen und verwerten, sondern auch Tiere.

Die meiste Erfahrung gibt es inzwischen mit Katzen, Hunden und Pferden. Nur, was hat dein Tier davon, wenn es CBD-Öl unters Futter gemischt oder CBD-Leckerlis als Belohnung bekommt? Eine ganze Menge:

- CBD reduziert auch bei Tieren Angst und Stress
- es beruhigt und entspannt
- es lindert chronische und altersbedingte Schmerzen
- gut für die Verdauung
- wirkt krampflösend, was besonders bei Hunden mit Epilepsie von Bedeutung sein kann
- lindert Schlafstörungen
- hilft bei Haut- und Fellproblemen (lindert Juckreiz, fördert Wundheilung)

Es muss jedoch nicht zwangsläufig ein Symptom oder eine Krankheit der Grund für die CBD-Einnahme sein, es verbessert auch das allgemeine Wohlbefinden und stärkt das Immunsystem.

Wenn dein Tier bereits erkrankt ist und/oder Medikamente einnehmen muss, besprichst du die CBD-Gabe am besten mit dem Tierarzt.

Tierarztbesuch, Umzüge, lange Autofahrten... Stress pur für viele Tiere

Wenn du selbst ein Haustier hast, kennst du es wahrscheinlich: Die Katze sieht den Transportkorb und verschwindet auf Nimmerwiedersehen, weil sie weiß, dass ein Ortswechsel ansteht, der ihr höchstwahrscheinlich nicht behagt. Hast du sie dann letztlich doch irgendwie in den Käfig bugsiert und sie ins Auto verfrachtet, nachdem sie vorher noch deine Arme mit Krallenautogrammen verziert hat, schreit und miaut die Katze womöglich die ganze Fahrt lang erbärmlich. Oder du hast einen Hund, der dir mit seinen knapp 50 kg Körpergewicht durchaus zeigt, welche Richtung beim Gassigehen er bevorzugt, aber zu Silvester wird er zu einem winselnden Bündel Angst, weil er Böller hasst. Solche Situationen sind purer Stress für dein Tier und natürlich auch für dich.

CBD kann deinem Tier auf natürliche Art und Weise helfen, sich zu entspannen und zu beruhigen. Auch auf körperliche Schmerzen kann sich die Einnahme von CBD durchaus positiv auswirken, sowohl bei akuten Schmerzen als auch bei alters- bzw. degenerationsbedingten Schmerzen. Außerdem ist inzwischen bekannt und bewiesen, dass CBD entzündungshemmend wirkt, das gilt natürlich auch für dein Tier.

Verdauungsprobleme lindern mit CBD Öl für Tiere

Verdauungsstörungen bei Tieren können vielfältige Ursachen haben: Bestimmte Erkrankungen, aber auch Medikamente, Stress oder Angst können Übelkeit und Erbrechen verursachen. Kommt dies häufiger vor, kann dies zu Gewichtsverlust, Austrocknung und Müdigkeit führen. CBD kann dabei helfen, den Brechreiz zu unterdrücken und Übelkeit zu lindern. Interessant besonders beim Einsatz gegen Übelkeit ist dabei auch die Vorstufe von CBD, das sogenannte CBDa, von dem durch mehrere Studien inzwischen bekannt ist, dass es extra wirksam bei Übelkeit und Erbrechen ist. Wenn in einem CBD-Öl nur isoliertes CBD enthalten ist, fehlt das CBDa allerdings. In diesem Fall ist der Kauf eines CBD Vollspektrum-Öls sinnvoll, in dem außer CBD und CBDa auch andere Cannabinoide enthalten sind.

Intensität und Häufigkeit von epileptischen Anfällen verringern mit CBD

Beim Menschen wird bei der Behandlung von Epilepsie bereits auf CBD zurückgegriffen, da es sich als natürliches Antikonvulsivum bewährt hat. Auch bei Hunden kommen Epilepsieerkrankungen gar nicht selten vor, oftmals weiß man nicht, was der Auslöser für die Anfälle ist (idiopathische Epilepsie). Bestimmte Rassen sind besonders anfällig für diese Erkrankung, dazu zählen Golden Retriever und Labrador, Schäferhund, Boxer, Beagle und Spaniel. Auf keinen Fall wollen wir dir jetzt sagen, verpass deinem epilepsiekranken Hund ein wenig CBD und alles wird gut. Klar ist, dass eine solche Erkrankung vom Tierarzt diagnostiziert und behandelt gehört, schließlich können auch Tumore oder Vergiftungen ursächlich sein für Anfälle (symptomatische Epilepsie). Konnte der Tierarzt aber eine behandlungsbedürftige Erkrankung ausschließen und es liegt eine Epilepsie vor, deren Grund unbekannt ist, so kann die Zugabe von CBD zum Futter eine Senkung der Anfallshäufigkeit bewirken, die Anfälle können leichter werden und das Tier beruhigt sich anschließend schneller.

Die richtige Dosierung finden

CBD ist absolut ungefährlich für dein Tier, es wird weder abhängig noch high. Vom psychoaktiven THC kann man das nicht behaupten, der Organismus von Tieren reagiert sehr empfindlich darauf. Achte also unbedingt drauf, dass das CBD-Öl für dein Tier aus einer vertrauenswürdigen Quelle stammt, und der THC-Gehalt nicht höher als bei den erlaubten 0,2 % liegt.

Eine Überdosis an CBD mit gefährlichen Auswirkungen ist praktisch nicht möglich. Anzeichen dafür, dass die verabreichte Dosis zu hoch ist, können sein:

- Mundtrockenheit,
- Schläfrigkeit,
- Durchfall,
- mehr Appetit.

Deshalb haltet ihr es mit Dosierung am besten wie beim Menschen, klein beginnen und langsam steigern. Für dein Tier reicht anfangs eine Konzentration des CBD Öls zwischen 2 und 5 %, davon mischst du 1 bis 2 Tropfen unter das Futter. Teste diese Menge über mehrere Tage, wenn notwendig, kannst du die Gabe noch steigern.

Für Hunde reichen üblicherweise 2 Tropfen pro 5 kg Körpergewicht, bei Katzen genügt ein Tropfen. Wenn Fragen, Zweifel oder sonstige Unklarheiten bestehen, **setzt euch mit dem Tierarzt in Verbindung**.

KW5/2020 – Auf Knopfdruck CBD: Automaten polarisieren

CBD Automaten und der CBD Boom: Automaten – wir alle kennen sie von Kindesbeinen an, das Objekt der Begierde waren damals knallbunte Kaugummikugeln. Später kicherte man über Kondomautomaten und war insgeheim froh über deren Existenz, um anonym und ohne soziale Interaktion seinen Bedarf decken zu können.



Erster CBD-Automat in Trier

Anonym und ohne soziale Interaktion seinen Bedarf decken zu können, spielt auch bei Automaten der neuen Generation eine Rolle – die Rede ist von CBD Automaten. Ehrlich gesagt, weiss ich nicht genau, wie ich dazu stehen soll: Einerseits finde ich es gut, dass man CBD auch abseits von Ladenöffnungszeiten kaufen kann. Andererseits frage ich mich, ob ein solcher Automat das Cannabidiol nicht noch mehr in die Schmutzecke katapultiert, wo es überhaupt nicht hingehört. Etwas, was man verstohlen und heimlich kaufen muss, dass es ja keiner sieht. Das hat es nämlich nicht verdient. Warum genau, das erfährst du, indem du die letzten CBDDonnerstage nachliest und vielleicht auch weiterhin wieder rein schaust, denn ich trage jeden Donnerstag die neuesten Infos zum Thema Cannabinoide, Hanf und CBD zusammen.

Der erste CBD-Automat in Deutschland wurde im November 2018 in Trier aufgestellt, und zwar von einem jungen Startup-Unternehmen. Der Jungunternehmer gründete zuerst einen Online-Shop, aufgrund der großen Nachfrage dann das erste Geschäft in Trier, weitere Filialen in Kassel, Heidelberg und Bonn folgten.

Von seinem CBD Automaten konnte man verschiedene CBD-Produkte und Rauchzubehör beziehen. Konnte, weil er nämlich in kürzester Zeit von der Polizei wieder demontiert wurde. Der Vorwurf:

Die CBD-Produkte haben einen zu hohen Gehalt an THC. Kurzer Exkurs: THC ist der bislang einzige bekannte Stoff der Hanfpflanze, der psychoaktiv wirksam ist. In CBD Vollspektrum-Produkten finden sich neben CBD auch andere Cannabinoide, wie eben THC. Damit der Verkauf und Konsum trotzdem legal bleibt, ist es wichtig, dass der THC-Gehalt unter 0,2 % liegt. Dies war offenbar bei einigen Automatenprodukten nicht der Fall.

Ich habe mir kurz den Online CBD Shop des Automatenbetreibers angesehen. Dabei ist mir ein Produkt ins Auge gestochen: Man kann Beutel mit synthetischem Urin bestellen, sogenannten Clean Urin. Dieser entspricht dem Urin eines gesunden, nüchternen Menschen, im robusten Beutel, diskret und geräuscharm zu öffnen. Dazu der Hinweis „darf nicht dazu verwendet werden, um Kontrollen, Drogentests, Untersuchungen etc. zu manipulieren.“ Aha. Vielleicht bin ich schrecklich einfallslos und unkreativ, aber wozu um Himmels Willen bestellt man sich denn dann einen Beutel synthetischen Urins? Was ich sagen will: Dieses Produkt fördert für mich nicht das Vertrauen in solch Online Shops und ich finde auch nicht, dass er dem CBD-Markt einen Gefallen tut, denn so assoziiert man es wieder mit etwas, was eigentlich verboten ist und der Konsum verschleiert gehört. Und genau das versuche ich jeden CBDonnerstag mantraartig zu erwähnen, dass dem eben nicht so ist, WENN die Vorgabe bezüglich des THC-Gehalts eingehalten wird.

Die CBD Automaten Lage in Österreich

Nach der Demontage des CBD Automaten in Trier war Deutschland für längere Zeit automatenlos. Im benachbarten Österreich dagegen schießen die CBD Automaten wie die Pilze aus dem Boden. Klarerweise wurden die ersten liebevoll „Hasch-Automaten“ genannten Geräte auch misstrauisch beäugt, dennoch durften sie bleiben. Alleine in Wien gibt es jetzt fünf CBD-Automaten der steirischen Firma Dr. Greenthumb. Dazu einen etwas „eigenwilligen“ Erlass der Gesundheitsministerin Beate Hartinger-Klein, die den Verkauf von Ölen, Tees und anderen Nahrungsergänzungsmitteln, die CBD enthalten, eigentlich verbieten lassen wollte. In der Reinform darf der Stoff weiter verkauft werden, rauchen ist also erlaubt.

Darf ich also mal laut überlegen: Tees und Nahrungsergänzungsmittel wie Kaugummis, Schokolade etc., sowie Kosmetik, die den Wirkstoff ohnedies nur in einer homöopathischen Dosis enthalten, da sie sonst nicht verkauft werden dürfen, müssen weg. Das Rauchen, von dem wir nachweislich wissen, dass es massive Gesundheitsschäden verursacht, bleibt erlaubt. Die Intention dahinter bleibt mir verborgen. Da der Erlass bis dato aber nicht umgesetzt wurde, wahrscheinlich nicht nur mir. Vielleicht liegt es auch daran, dass besagte Gesundheitsministerin bereits wieder Geschichte ist. Wie dem auch sei – aktuell gibt es in Österreich besagte Produkte noch zu kaufen, und in den meisten Städten finden sich auch CBD-Automaten.

CBD Automaten: Nächster Versuch in Darmstadt

Deutschland gibt aber nicht klein bei – und so wurde am Darmstädter Südbahnhof der „Cannamat“ installiert. Hier können frei verkäufliche Hanfprodukte mit und ohne Cannabidiol erworben werden. Augenblicklich gibt es keine Regelung, dass der CBD-Automat gegen eine Gesetzeslage verstößt. Damit man am Automaten Produkte kaufen kann, muss ein Personalausweis durch ein Lesegerät gezogen werden, damit bewiesen ist, dass der Konsument über 18 Jahre alt ist. Der Automat gehört

zu der Ladenkette „Grünes Gold“, die sich bei allen Altersgruppen gut etabliert hat. Der dazugehörige Shop beschäftigt inzwischen 19 Mitarbeiter und ist auch als Franchisegeber tätig.

Wer schnell und unkompliziert CBD testen möchte, für den ist das Automatenprodukt sicher eine gute Idee. Kurz hatte ich die Überlegung, wie es mit der Lagerung und der damit verbundenen Qualität aussieht, schließlich stehen und hängen die Automaten das ganze Jahr über im Freien. Ich habe aber gelesen, dass die Automaten klimatisiert sind. Dennoch würde ich eher dazu tendieren, bei einem Online-Shop mit guter Bewertung CBD Öl zu kaufen, weil man sich hier umfassender über die Produkte, Anwendung und Dosierung informieren kann.

KW6/2020: CBD wirksam nach Schlaganfällen!?

Schlaganfall – Herzlich willkommen bei der neuen „Folge“ unseres CBDDonnerstags. Wie du inzwischen vielleicht weisst, wirst du bei uns jeden Donnerstag mit den neuesten Infos und Erkenntnissen rund um Cannabidiol (CBD) aus der Hanfpflanze versorgt. Dann weisst du vielleicht ebenfalls, dass ich kein Freund reisserischer Headlines bin und sehr vorsichtig mit Behauptungen, wenn es um Einfluss und Wirkung rund um CBD bei schweren Erkrankungen geht, wie zum Beispiel Krebs. Ich weiß, dass viele Betroffene sich an jeden Strohhalm klammern und geneigt sind, alles auszuprobieren, was auch nur den Hauch von Hilfe verspricht. Das ist im Fall von CBD zwar nicht weiter dramatisch, weil keine Nebenwirkungen zu erwarten sind, trotzdem muss für mich der Hintergrund der Information genau geklärt sein, um keine falschen Hoffnungen zu wecken.



Krankheitsbild Schlaganfall – jede Minute zählt

So verhält es sich auch beim aktuellen Artikel, es geht um einen neurologischen Notfall – den Schlaganfall.

Schnell ein paar harte Fakten zum Thema Schlaganfall: Rund 270.000 Schlaganfälle ereignen sich jährlich in Deutschland. Rund 1,3 Millionen Bundesbürger leben mit den Folgen eines Schlaganfalles, davon sind ca. zwei Drittel auf fremde Hilfe angewiesen. Es sind zwar 75 % der Betroffenen über 65 Jahre, dennoch ist man in keinem Alter davor sicher.

Als Hauptursache für einen ischämischen Schlaganfall gilt nach wie vor ein ungesunder Lebensstil mit wenig Bewegung, Rauchen, zu viel Alkohol und fettreicher Ernährung. Dies führt zu einer Verkalkung und somit Verengung der Arterien (Arteriosklerose). Bildet sich nun ein Blutpfropf in einem Blutgefäß, kann es sein, dass dieser die Arterie verschließt. Infolgedessen kommt es zur Minderdurchblutung und Sauerstoffmangel in einem bestimmten Hirnareal, die Folge ist der

Schlaganfall. Es kann auch bei einem Unfall zur Verletzung hirnversorgender Arterien kommen. Die zweite Form, der hämorrhagische Schlaganfall, entsteht durch das Zerplatzen eines Blutgefäßes im Gehirn.

Ein Schlaganfall äußert sich durch Lähmungserscheinungen, Taubheitsgefühle und/oder Sprachstörungen. An dieser Stelle ein wichtiger Reminder: Wenn dir diese Symptome an dir selbst oder einer Person in deiner Umgebung auffallen, zögere nicht, die 112 anzurufen und den Verdacht auf einen Schlaganfall zu äußern. Rasche medizinische Hilfe (meistens die Gabe von Blutverdünnungsmitteln) ist essentiell für den weiteren Verlauf der Erkrankung.

Was kann CBD bei einem Schlaganfall bewirken?

Klar ist, dass CBD nichts für den Akutfall ist. Aber es kann uns tatsächlich dabei helfen, damit es gar nicht so weit kommt! Wie? Dafür gibt es mehrere Gründe:

CBD wirkt blutgefäßerweiternd und durchblutungsfördernd

Hier muss auch auf die Einnahmeform hingewiesen werden, denn CBD kann auch geraucht werden. Wer allerdings einem Schlaganfall vorbeugen möchte, sollte sich auf die Einnahme des CBD-Öls festlegen. Außerdem sollte ein Vollspektrum-Produkt gewählt werden, in dem nicht nur isoliertes CBD vorkommt, sondern auch die saure Vorstufe CBDA und das CBG (Cannabigerol). Bei beiden Cannabinoiden wurden bereits positive Effekte auf die Durchblutung und Blutgerinnung beobachtet. Laut Forschungen aus der Schweiz verlangsamt das CBD das Fortschreiten der Arterienverkalkung, verursacht durch einen zu hohen Blutzuckerspiegel.

CBD hilft bei der Nikotinentwöhnung

Ohne den eigenen fixen Willen, mit dem Rauchen aufzuhören, kann CBD natürlich keine Wunder wirken. Ist der Entschluss jedoch erst einmal gefasst, kann es uns beim Ablegen der schlechten Gewohnheit helfen, und zwar, indem es auf das Rauchverlangen einwirkt. Dazu gibt es eine Ministudie mit 24 Probanden, deren Zigarettenkonsum sich innerhalb einer Woche um 40 % reduzierte. Woran genau das liegt, muss noch detaillierter erforscht werden.

Anzunehmen ist, dass das CBD zusammen mit dem körpereigenen Endocannabinoid-System (siehe Texte der vergangenen CBDDonnerstage) eine Veränderung in unserem Gedächtnis- und Erinnerungsprozess bewirken. Schlicht formuliert könnte man sagen, es wird das süchtig machende Gefühl des Rauchers gelöscht, eine „Belohnungszigarette“ zu rauchen, bzw. das Verlangen, in bestimmten Situationen (während dem Kaffee trinken, aus Langeweile, beim Ausgehen...) zu rauchen.

War man bereits stark nikotinabhängig, wird der „Entzug“ von verschiedenen Beschwerden begleitet, dazu gehören Nervosität, Reizbarkeit und Schlaflosigkeit. Auch hier kann CBD eingesetzt werden, um diese Symptome zu lindern. Ob dies auch für andere Suchterkrankungen (Heroin, Alkohol etc.) gilt, wurde bislang im Menschenversuch noch nicht getestet. Im Tierversuch wurden bereits viel versprechende Ansätze gefunden in Bezug auf Heroin.

Außerdem kann davon ausgegangen werden, dass die „Abstinenz“ weiterhin anhält, solange man CBD einnimmt, weil die belohnungsfördernde Wirkung gehemmt wird. Es sorgt dafür, dass beispielsweise weniger Dopamin ausgeschüttet wird beim Rauchen einer Zigarette oder beim

Trinken von Alkohol. Somit können Gewohnheiten durchbrechen werden, einfach weil sie uns weniger geben.

CBD hilft dabei, psychischen Stress zu verringern

Dauerhafte psychische Belastung ist bewiesenermaßen sehr schädlich für unseren Körper. Die beruhigende und entspannende Wirkung von CBD führt dazu, dass der Blutdruck gesenkt werden kann. Bluthochdruck gehört ebenfalls zu den Risikofaktoren des Schlaganfalls. Aufgrund von Tierversuchen mit Ratten weiß man, dass die Folgeschäden eines Schlaganfalls für das Gehirn um 17 % durch die Gabe von CBD gemindert wurden.

CBD regt die Gewebeerneuerung an

Eine seltene Form des Schlaganfalls ist der genetisch bedingte aufgrund von porösem Gewebe der Halsschlagadern (klarerweise kann das poröse Gewebe überall auftreten, für die Entstehung eines Schlaganfalls sind aber nun einmal die Halsschlagadern von Bedeutung). CBD regt die Hautzellen dazu an, sich zu regenerieren – ein Effekt, den man sich bei der Anti Anging-Pflege, bei verschiedenen Hautkrankheiten, aber eben auch bei angeborenen Defekten zunutze machen kann.

CBD kann neuroprotektiv wirken

Diverse Studien haben gezeigt, dass Cannabinoide möglicherweise dabei helfen können, Nervenzellen vor dem Absterben zu bewahren. Diese Erkenntnis ist für eine breite Palette an neurologischen Erkrankungen interessant, neben dem Schlaganfall auch für Alzheimer, Parkinson oder MS-Patienten.

Wer sich mit diesem Thema noch ein wenig genauer auseinandersetzen möchte, der kann sich unter folgenden Links die englischsprachige Studien zu Gemüte führen:

<https://www.mdpi.com/1424-8247/3/7/2197>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17320118>

CBD bei der Schlaganfall-Nachsorge

Ist bereits ein Schlaganfall aufgetreten, so ist es möglich, dass der Betroffene unter Depressionen oder Angstzuständen leidet. Auch hier weiß man, dass die Einnahme von CBD-Öl gute Dienste leisten kann. Auch schmerzhafte Muskelkrämpfe (Spastiken) werden durch CBD gelindert, wie man bereits aus der Behandlung von Patienten weiß, die an Multipler Sklerose leiden, hier ist Cannabis in der Behandlung auch offiziell zugelassen.

KW7/2020: CBD-Eigenanbau – Keine gute Idee!

Nachdem der Winter 2020 eher so ein niemals endender Herbst bzw. beginnender Frühling ist, machen sich manche von euch vielleicht schon Gedanken, was heuer im Garten angebaut wird. Vielleicht kam jemand von euch schon einmal auf die Idee, es mit CBD zu probieren? Wie immer an dieser Stelle: Herzlich willkommen zum CBDonnerstag, der wöchentlichen Info zum Thema Cannabidiol. Ich werde nicht jeden Donnerstag auf die Basics zum Thema CBD und CBD-Eigenanbau eingehen, dazu verweise ich bitte auf die vergangenen Artikel. Stammleser kündigen mir sonst das Interesse, wenn ich jeden Donnerstag starte mit „CBD stammt aus der Hanfpflanze, ist nicht psychoaktiv wirksam und einer von über 100 bekannten Cannabinoiden.“ Oh, verflüxt – ich habe gerade so gestartet, oder... Man möge es mir nachsehen.



Hanf im eigenen Garten: Die Rechtslage bei CBD-Eigenanbau

Cannabis (und dabei sprechen wir NICHT nur von CBD) ist seit 2017 zu medizinischen Zwecken in Deutschland zugelassen (z.B. bei Multipler Sklerose). Seit letztem Jahr soll dafür auch Hanf aus heimischem Anbau verwendet werden. Heisst das, wir können uns jetzt munter an die Hanfzucht machen? Und erst recht, wenn es sich um den Anbau von Nutzhanfpflanzen ohne das psychoaktive THC handelt? Die Antwort lautet – nein.

Wer Hanf anbaut, um daraus THC zu gewinnen, begeht eine Straftat und verstösst gegen das Betäubungsmittelgesetz. Allerdings ist auch der Anbau von Nutzhanf, dessen THC-Gehalt unter 0,2 % liegt, gesetzlich untersagt. Selbst wenn es sich um eine der 42 legalen, zugelassenen Hanfsorten handelt, brauchst du einen THC-Nachweis. Üblicherweise hat man einen solchen aber nicht gerade parat, und wenn schon die Polizei an der Tür klingelt, ist es auch zu spät. Dann werden sämtliche Pflanzen konfisziert und du kannst dich auf einigen behördlichen Ärger einstellen.

Obwohl die daraus gewonnenen CBD-Produkte legal sind, ist der Nutzhanfanbau nur zu gewerblichem oder wissenschaftlichem Zweck erlaubt. Offenbar soll durch diese Regelung verhindert werden, dass Privatpersonen eine zu große Menge Hanf anbauen und so doch noch an ihren THC-Rausch gelangen. Unter gewerblicher Nutzung ist auch festgelegt, dass der Hanf zu Kosmetika oder Nahrungsergänzungsmitteln weiterverarbeitet werden muss. Doch auch, wenn du fix dazu entschlossen bist, deinen Hanf zu Cremes oder Öl weiterzuverarbeiten, heißt das nicht, dass dir der Anbau gestattet wird.

CBD-Eigenanbau: Wer darf in Deutschland Nutzhanf anbauen?

Ausschließlich registrierte landwirtschaftliche Betriebe dürfen das, dazu muss der Hof eine gewisse Mindestgröße haben und es dürfen nur EU-zertifizierte Cannabis-Sorten zum Anbau verwendet werden (aufgelistet im gemeinsamen Sortenkatalog der EU). Diese haben einen hohen Faseranteil von 30 bis 40 % und können gut industriell weiter verarbeitet werden.

Selbst gewonnenes Saatgut darf ebenfalls nicht wieder ausgesät werden. Alle anderen Gewerbe, die nicht landwirtschaftlicher Natur sind, bekommen keine Genehmigung für den Hanfanbau. Mit regelmäßigen Kontrollen vom Staat ist zu rechnen, da der THC-Gehalt laufend überprüft wird. Ist er höher als die erlaubten 0,2 %, so wird die gesamte Ernte vernichtet.

Da CBD jedoch sehr positiv angenommen wird und immer mehr Akzeptanz seitens der Bevölkerung erlebt, wird der Cannabis-Anbau zunehmend interessant für Landwirte.

CBDonnerstag KW7/2020: CBD-Eigenanbau – Keine gute Idee!

Warum gibt es CBD-Samen etc. zu kaufen?

Wenn du dich mit dem Thema CBD und den Produkten ein wenig befasst hast, sind dir vielleicht CBD-Samen aufgefallen, die es online zu kaufen gibt. Was aber soll man mit denen anfangen, wenn jegliche Nutzung sowieso verboten ist? Einfache Antwort: Essen. Während es eine Zeitlang hip war, sich Chia-Samen in Müslis, Joghurts und Smoothies zu kippen (oder ist es das immer noch?), kannst du das auch mit CBD-Samen machen. Was es dir bringt? Eine Mischung an Kohlenhydraten, Aminosäuren, Proteinen und Vitaminen. Allerdings bewegt man sich mit dem Kauf von CBD-Samen, aus denen sich eine Pflanze ziehen ließe, bereits wieder in einer rechtlichen Grauzone, da Privatpersonen keine solchen Hanfsamen erwerben dürfen.

Ähnlich sieht es beim Kauf von CBD-Blüten aus, im letzten Jahr gab es diesbezüglich vermehrt Razzien in CBD-Shops. Der Verkauf von unverarbeiteten Pflanzenteilen an Privatpersonen ist strafbar. Das betrifft jetzt in erster Linie nicht dich als Kunden, aber dennoch wirst du einige Fragen zu beantworten und möglicherweise einen Drogentest zu absolvieren haben, wenn man die Blüten im Straßenverkehr bei dir findet.

Streng genommen ist sogar CBD-Tee zu wenig weiter verarbeitet, weil hier die Hanfblüten ja nur zerkleinert wurden. Somit müssen Händler, welche CBD-Tee anbieten, ebenfalls mit strafrechtlichen Problemen rechnen.

Das Hanffeld zum Selberpflücken von Josef Bayer in Kronach

Eine Hanfplantage im fränkischen Kronach im Ausmaß von 1,5 Hektar dürfte anfangs für ein wenig Schnappatmung bei der Drogenfahndung gesorgt haben. Auch hierbei handelt es sich, wie ich immer wieder betone, um nicht psychoaktiv wirksamen Nutzhanf. Eigentlich betreibt das Familienunternehmen der Bayers ein großes Erdbeerland zum Selberpflücken – und nun hat der Sohn eben das Angebot um Hanf erweitert.

Die Leidenschaft zum CBD von Josef Bayer kommt auch nicht von ungefähr: Er leidet seiner Kindheit am Reizdarmsyndrom, das heißt, ständig Bauchschmerzen, Magenkrämpfe, Verdauungsprobleme. In der Schulmedizin gibt es keine adäquate Behandlung dafür. 2015 versucht er sich am CBD, erfährt zum ersten Mal Linderung, und zwar beweisbar, denn die Entzündungswerte im Blut sinken. 2017 bekommt er medizinisches Cannabis verschrieben.

Trotzdem gilt der Stand der Gesetzeslage auch für Josef Bayer und seine Hanfplantage, Privatpersonen dürfen hier (bis dato) nicht pflücken.

Der Hanfanbau in den Nachbarländern

Während in Deutschland der Hanfanbau komplett verboten ist, dürfen in Österreich Hanfpflanzen gezüchtet werden, bis die Blühphase eintritt. Sogar in den Niederlanden ist zwar der Verkauf schon seit Jahrzehnten legal, der Anbau aber erst seit kurzem. In Belgien und Spanien dürfen Hanfpflanzen hingegen kultiviert werden.

KW8/2020: Cannabinoide zur Krebsbehandlung

Wieder einmal widme ich den CBDonnerstag einem heiklen Thema, Krebsbehandlung, bei dem ich am liebsten gleich von Anfang an ein paar Mal sagen möchte „Bitte unbedingt den Artikel fertig lesen.“ Wenn ich einen Eindruck NICHT erwecken möchte, dann diesen, dass ich suggerieren will, nehmt CBD, es hilft gegen alles, sogar gegen Krebs. Es hilft ja erstaunlicherweise so viel bei Krebs, dass es schon lang keinen mehr geben dürfte. Die Realität sieht anders aus, und nichts liegt mir ferner, als bei Schwerkranken Hoffnungen zu wecken, von denen ich nicht weiß, ob sie sich erfüllen. Warum ich diesen Artikel trotzdem schreibe.... Weil ich ein paar spannende Dinge gelesen habe, die ich Betroffenen, Angehörigen und Interessierten nicht vorenthalten möchte. Welche Schlüsse ihr dann daraus zieht, von „Humbug“ bis „heißer Scheiß“, bleibt gänzlich euch überlassen.



Cannabinoide in der Krebstherapie / Krebsbehandlung

Wie ihr vielleicht aus vergangenen Artikeln zum CBDonnerstag wisst, lege ich stets großen Wert darauf, zu betonen, dass CBD nicht psychoaktiv wirksam ist im Gegensatz zu THC. Viele Menschen kennen aber nur THC und verbinden dies mit allem, was vom Hanf kommt, und so landet CBD oftmals völlig unverschuldet im „Drogeneck“, wo es überhaupt nicht hingehört. Deshalb, und weil THC in Deutschland nicht legal ist, erwähne ich es kaum. Wenn wir aber darüber sprechen, welche Cannabinoide sich positiv auf Krebserkrankungen auswirken, können wir THC nicht außer acht lassen. Auch die Studienlage zu Krebs und THC ist deutlich umfangreicher, während es sich bei CBD vielerorts noch auf Studien im Tierversuch beschränkt.

Wo sich THC besonders bewährt, ist die Behandlung von Tumorschmerzen und einige der üblen Nebenwirkungen der Chemotherapie, wie Erbrechen, Übelkeit und Appetitlosigkeit. An diese Patienten werden THC-basierte Medikamente wie Nabilon oder Dronabinol verabreicht.

Selbstverständlich sprechen wir hier von ergänzender Medikation und nicht anstelle einer adäquaten Therapie. Der Einsatz ist allerdings gerechtfertigt, da der Nutzen inzwischen hinlänglich bewiesen ist und sich auch die Verträglichkeit über eine längere Dauer hin als gut herausgestellt hat.

Krebsbehandlung: CBD kann das Wachstum von Krebszellen hemmen

Auch über CBD gibt es einige positive Dinge zu berichten: In Tierversuchen zeigte sich, dass CBD das Wachstum verschiedener Krebszellen hemmen kann, konkret handelte es sich dabei um Leukämie-, Gebärmutterhals-, Prostata- und Brustkrebszellen. Auch über Krebszellen des Nervensystems gibt es Interessantes zu berichten, hier liegen auch bereits Studien an Menschen vor und zwar von Patienten mit Neuroblastom, welches häufig im Kindesalter auftritt, und dem Glioblastom, einem bösartigen Hirntumor.

2018 wurde eine Studie an 119 Patienten mit Brustkrebs und Glioblastomen durchgeführt, bereits Dosierungen von 20 mg (synthetischem) CBD zeigten Wirkung. Einige Patienten hatten bereits Metastasen, welche unter der CBD-Therapie zurückgingen, bei anderen breiteten sich die Krebszellen langsamer aus. Die Studienautoren schlossen daraus, dass CBD durchaus interessant für die Therapie der genannten Krebsarten ist, dass es keine konventionelle Therapie ersetzt und dass weitere Studien wünschenswert wären.

Eine weitere Studie wurde mit dem bereits bekannten Medikament Sativex (Kombination aus THC und CBD) durchgeführt, indem es Patienten mit Hirntumor zusätzlich zu ihrer Chemotherapie bekamen. Das Ergebnis war eine deutlich verbesserte Überlebensrate, weshalb auch diese Untersuchungen weitergeführt werden und auch bei anderen Krebsarten getestet wird.

Eine weitere wichtige Kombination ist CBD mit der Strahlentherapie. 2017 wurden die Auswirkungen beim Glioblastom untersucht, wenn CBD und Strahlentherapie kombiniert einwirken. Anscheinend schwächte das CBD die Krebszellen und machte sie anfälliger dafür, von der Strahlentherapie vernichtet zu werden.

CBD kann bei Nebenwirkungen der Chemotherapie helfen

Gefürchtete und sehr anstrengende Nebenwirkungen der Chemotherapie (Krebsbehandlung) können Übelkeit und Erbrechen sein. Von CBD wissen wir bereits, dass es bei Verdauungsbeschwerden und Übelkeit hilfreich sein kann. Da im Falle einer Chemotherapie die Beschwerden jedoch meistens ausnehmend heftig sind, ist CBD alleine zu wenig wirksam. Die Vorstufe von CBD, die saure Form CBDa, hat sich bei der Behandlung von Übelkeit bereits enorm bewährt und am besten wirkt eine Kombination von CBD, CBDa und THC. Eine solche Kombination liegt in Cannabisblüten bzw. Cannabisblütenextrakten vor.

Chemo- und Strahlentherapien können sich schädigend auf die Mundschleimhaut auswirken. Die Folge davon sind schmerzhaft Entzündungen (Mukositis). CBD wirkt entzündungshemmend und kann auch die mit der Entzündung verbundenen Schmerzen eindämmen.

Überhaupt sind Schmerzen ein häufiges Problem bei Tumorpatienten. CBD ist hilfreich bei allen Schmerzzuständen, denen eine Entzündung zugrunde liegt. Handelt es sich um Nervenschmerzen, ist eine Behandlung mit THC oder eine Kombination aus CBD und THC sinnvoller.

Viele Krebspatienten leiden aufgrund ihres schweren körperlichen Leidens an Depressionen. Wir wissen, dass CBD an Cannabinoid-Rezeptoren unseres Körpers andockt und so auch in der Lage ist, in den Hirnstoffwechsel einzugreifen. Dort erhöht es den Spiegel von Serotonin und Glutamat, was dazu führt, dass sich die Stimmung hebt.

Auch von Ängsten sind viele Krebspatienten oft betroffen, zum einen akute Angstzustände, zum anderen posttraumatisch durch belastende Ereignisse in der Vergangenheit. Hierzu gab es eine Ministudie mit 49 Teilnehmern, bei denen 30 mg CBD (synthetisch) eine deutliche Verbesserung der Angstzustände zur Folge hatte.

Auch die zellschützenden Eigenschaften von CBD können bei der Krebstherapie von großer Bedeutung sein. Die Einnahme von CBD kann nämlich dabei helfen, das Erbgut vor Strahlenschäden zu bewahren, indem ein bestimmtes Enzym (CYP1A1) aktiviert wird. Außerdem können durch die Chemotherapie Nervenschäden entstehen, aus denen sich eine Polyneuropathie entwickelt. Diese Nebenwirkung ist gefürchtet, da die Schäden bleibend sind und dauerhafte Einschränkungen zu erwarten sind. Untersuchungen zufolge kann CBD dabei helfen, diese Schäden möglichst gering zu halten und in manchen Fällen sogar zu verhindern.

Achtung bei Appetitlosigkeit

Die meisten Krebspatienten leiden während ihrer Therapie an Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust und Übelkeit/Erbrechen. CBD ist allerdings nicht das Mittel der Wahl, um diese Probleme in den Griff zu kriegen. CBD wirkt sogar bei manchen Menschen appetithemmend. Was wiederum zu einer Appetitsteigerung führt, ist THC. Deshalb wird bei untergewichtigen und stark abgemagerten Patienten meistens zur Gabe von Dronabinol geraten.

In Summe klingt es sehr vielversprechend, was wir uns von CBD in Bezug auf Krebserkrankungen erwarten können. Bereits 2023 soll CBD fix bei der Behandlung von Glioblastomen eingesetzt werden. Auch die vielfältigen Nebenwirkungen bei Strahlen- und Chemotherapie können durch CBD und THC gelindert werden. In vielen Fällen übernimmt die Krankenkasse inzwischen die Kosten, wenn du oder jemand aus deinem Bekanntenkreis betroffen ist, spricht unbedingt mit dem behandelnden Arzt über die Einsatzmöglichkeit von CBD und THC.

KW9/2020: Es war einmal ... Historische Hanfgeschichten

Nachdem wir beim letzten CBDonnerstag ein eher schweres Thema behandelt haben (CBD bei Krebserkrankungen), haben wir uns in dieser Woche wieder ein wenig Unterhaltungswert mit Hanfgeschichten verdient. Deshalb habe ich für euch ein paar historische Fakten zum Thema Hanf an die Oberfläche befördert, in der Hoffnung, dass etwas Interessantes dabei ist, das ihr noch nicht kennt.



Hanfgeschichten: Cannabis und die alten Ägypter

Die ersten Aufzeichnungen von der Nutzung des Hanfs stammen aus dem 16. Jhd. v. Chr. durch die alten Ägypter. Hieroglyphen lassen natürlich Spielraum für Interpretationen, dennoch ist es ziemlich eindeutig ein Hanfblatt, das über dem Kopf der altägyptische Göttin Seschat abgebildet wird. Sie ist die Göttin des Wissens und des Schreibens und hat sich wohl manche Inspiration mithilfe psychoaktiver Kraft geholt. Wohlbemerkt, wir sprechen hier nicht von CBD, wenn die Rede von „psychoaktiv wirksam“ ist. Das ist nämlich nur ein Stoff der Hanfpflanze, und zwar das THC.

Das Nildelta Altägyptens eignete sich perfekt für den Hanfanbau, der Boden war fruchtbar, der Nil eine Süßwasserquelle und das Klima warm und sonnig.

Und das die Ägypter genau wussten, was sie mit ihrem angebauten Hanf machen, zeigten Drogentests an Mumien aus dem Jahre 1992. (Um Missverständnissen vorzubeugen: Die Untersuchung wurde 1992 durchgeführt. Die Mumien waren über 3000 Jahre alt). Man fand erhebliche Konzentrationen an THC in den Lungen, was dafür spricht, dass Cannabis geraucht wurde, und zwar regelmäßig.

Allerdings waren die Ägypter so schlau, dass sie erkannten, dass dies noch nicht ansatzweise das Potential dessen ist, was die Hanfpflanze auf Lager hat. In verschiedenen medizinischen Texten auf Papyrus wurde dokumentiert, dass aus Cannabis und Honig ein Vaginalzäpfchen hergestellt wurde, welches angeblich beim Geburtsschmerz hilfreich sein soll. Außerdem wurde grüner Star mit einem Cannabis-Augenbad behandelt.

Was wir dir definitiv nicht empfehlen: Im heutigen Ägypten THC zu konsumieren. Eigentlich raten wir dir komplett davon ab, irgendwelche Pflanzenteile von Hanf mit dir zu führen, egal ob psychoaktiv wirksam oder nicht. Die heutige Bevölkerung und vor allem die Justiz sieht den Konsum von Hanfprodukten nämlich leider gar nicht mehr so entspannt wie ihre Vorfahren.

Hanfgeschichten: Cannabis in China

Ein weiteres Volk, das dem Konsum von Cannabis 3500 v. Chr. wesentlich entspannter gegenüberstand als heute, sind die Chinesen. Ursprünglich haben sie Hanfpflanzen angebaut, um daraus Seile und Stoffe herzustellen, auch das Öl aus den Samenkapseln wurde genutzt. Bald entdeckte man auch die Wirksamkeit als Schmerzmittel und behandelte verwundete Krieger damit, während später auch Malaria, Rheuma und Gelenkschmerzen damit behandelt wurden. Aus der Hanfsehne, die sehr robust ist, wurden Bogen hergestellt, die mitunter die effektivsten Waffen vor Beginn des Altertums waren.

Im alten China gab es auch eine rituelle Nutzung der Hanfpflanze bei Begräbnissen, wo besonders berauschende Pflanzen verbrannt wurden. Ob die Chinesen bewusst diese Sorten anbauten oder gezielt diese gesammelt hatten, wurde nicht dokumentiert. Der Sinn war vermutlich, dass sie mit den Toten oder göttlichen Mächten in Kontakt treten wollten.

CBDDonnerstag KW9/2020: Es war einmal ... Historische Hanfgeschichten

Ein weiteres gelehrtes Volk, welches die Vielfalt der Hanfpflanze nutzte, waren die alten Griechen. Neben der Nutzung für Textilien und Seile wurde der Hanf auch in der Medizin verwendet, und zwar für Gelbsucht, Koliken, Haut- und Atemwegserkrankungen.

Hildegard von Bingen und der Hanf

Selten wird eine frühe Medizinerin so oft zitiert wie die Äbtissin Hildegard von Bingen. Ihre Methoden finden teilweise sogar heute noch Anwendung. dass die Cannabispflanze schmerzstillend und verdauungsfördernd wirkt, fand sie ebenso heraus wie dass man damit Geschwüre behandeln kann, sowie Rheuma und Bronchitis lindern. So war auch die Hanfpflanze ein fixer Bestandteil ihres Kräutergartens. Folgendes Zitat der Klostergelehrten über den Hanf will ich euch nicht vorenthalten: „Aber wer im Kopfe krank ist und ein leeres Gehirn hat und Hanf isst, dem bereitet dies leicht etwas Schmerz im Kopf. Jenem aber, der einen gesunden Kopf hat und ein volles Gehirn im Kopf, dem schadet er nicht.“ Weitere Rückschlüsse auf seine persönliche Verträglichkeit von Hanf möge nun jeder selbst ziehen....

Öfters erwähnt wird auch, dass der Leibarzt von Königin Victoria, Sir John Reynolds, Hanf gegen ihre Menstruationsbeschwerden empfohlen hat. An dieser Stelle muss ich kurz etwas Aktuelles einwerfen: CBD wirkt schmerzstillend und krampflindernd. Natürlich kann es auch gegen Menstruationsbeschwerden eingenommen werden und dabei hilfreich sein. Mehrmals habe ich jedoch in letzter Zeit dubiose Empfehlungen gelesen, ein paar Tropfen CBD-Öl auf den Tampon zu

geben, was gegen Regelschmerzen helfen soll. Dazu lässt sich ganz klar sagen: Bitte bleiben lassen. Weder hilft es, noch ist das CBD-Öl für die empfindliche Schleimhaut geeignet.

Hanf in der Papierindustrie

Die Verwendung von Hanf im Schiffsbau für widerstandsfähige Taue und wasserabweisende Segel war bereits gang und gäbe. Auch Christoph Kolumbus hatte auf seinem Entdeckerschiff übrigens Segel aus Hanf.

Im 14. Jahrhundert brachten die Europäer Kenntnisse zur Papiergewinnung aus China mit – auch hier spielte Hanf eine wichtige Rolle. Viele wichtige Dokumente wurden auf Hanfpapier geschrieben oder gemalt, zum Beispiel die amerikanische Unabhängigkeitserklärung in ihrer Erstfassung oder die Mona Lisa.

Im 19. Jahrhundert war Hanf ein Heilmittel gegen fast alles und war der Verkaufsschlager in den Apotheken. Seit 1872 unterliegt es in Deutschland der Apothekenpflicht, und 1880 brachte das Pharmaunternehmen Merck aus Darmstadt einige Cannabis-Arzneimittel auf den Markt: Als Schlaf- und Schmerzmittel, als Aphrodisiaka, gegen Neuralgien und Depressionen. Schmerzmittel auf Cannabisbasis gab es gegen Migräne, epileptische Krämpfe, Asthma etc.

Doch zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde das Naturprodukt zusehends vom Markt verdrängt. Bei der Textilindustrie war plötzlich nur mehr Baumwolle befragt, in der Medizin spielten synthetische Arzneimittel nun die Hauptrollen. 1941 startete Henry Ford noch einmal einen Versuch mit einem Automobil, dessen Karosserie und Interieur aus Hanffasern gefertigt waren, und welches mit Hanfkraftstoff fuhr. Wirklich durchgesetzt hat sich dieses Modell allerdings nicht.

In den 1960er Jahren war Hanf die Protestdroge gegen das bürgerliche Spießertum, was auch nicht dazu führte, dass Akzeptanz und Vertrauen in das Naturprodukt wieder größer wurde. Arzneimittel auf Cannabisbasis wurden verboten.

Seit 1990 das menschliche Endocannabinoid-System entdeckt wurde und klar war, dass wir sogar selbst körpereigene Cannabinoide produzieren, erlebt der Hanf eine Renaissance. Das Interesse an der medizinischen Verwendung ist inzwischen wieder groß und man weiß inzwischen, dass die Hanfpflanze noch aus so viel mehr Stoffen besteht als nur dem berauschenden THC.

KW10/2020: Kann CBD bei Depressionen helfen?

Als ich am CBDonnerstag vor 14 Tagen das Thema CBD und Krebs ansprach, tat ich es sehr vorsichtig, weil ich sagte, dass ich bei niemandem falsche Hoffnungen wecken möchte, aber auch niemandem vorenthalten möchte, was inzwischen schon zu diesem Thema erforscht wurde. Mehr oder minder genau so geht es mir mit meinem heutigen Thema: Wie kann dir CBD nützen, wenn du an Depressionen leidest?



CBD und Depressionen

5,3 Millionen Menschen erkranken jährlich in Deutschland an einer behandlungsbedürftigen Depression. Seit es auch immer mehr Schauspieler, Sportler, Musiker etc. gibt, die offen über ihre Erkrankung sprechen, ist die Akzeptanz gegenüber psychischen Leiden in der Bevölkerung zwar gewachsen, unterschätzt werden Depressionen dennoch nach wie vor. Die Erkrankung ist ernst und kann in manchen Fällen sogar lebensbedrohlich sein. Neben den Hauptsymptomen Freude- und Interessensverlust, gedrückte Stimmung und Antriebslosigkeit kommen oft körperliche Missempfindungen (Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Rückenschmerzen...), Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Schuldgefühle, Konzentrationsstörungen, Verlust von Selbstwert und Selbstvertrauen hinzu. Genau deshalb, weil ich mir der Komplexität und Ernsthaftigkeit der Depression bewusst bin, liegt es mir fern zu sagen, dass CBD die Lösung darstellt. Dennoch stellt CBD aber eine Möglichkeit dar, um den äußerst unangenehmen Zustand einer Depression zu verbessern.

Ein ausgeglichener Serotoninspiegel ist wichtig

Zuerst muss man sich mit dem möglichen Auslöser der Depression beschäftigen. Oftmals kommt hier jedoch ein Mangel des sogenannten Glückshormons Serotonin in Frage. Serotonin ist ein sogenannter Neurotransmitter, der unter anderem auch im Gehirn vorkommt. Ein ausgeglichener Serotoninhaushalt ist wichtig für Stimmung, Appetit, wirkt entspannend, schmerzstillend und fördert die Motivation. Wir haben hier also auf einen Schlag ziemlich viele Faktoren, die bei einer Depression in Mitleidenschaft gezogen werden. Ein Serotoninmangel kann übrigens nicht nur Symptom einer Depression sein, sondern spielt unter anderem auch eine Rolle bei der Entstehung von Migräneanfällen, dem Sexualverhalten, der Körpertemperatur und dem Schlaf-Wach-Rhythmus.

Bei einer klinisch diagnostizierten Depression wird also oftmals ein selektiver Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) verschrieben. Dieser sorgt dafür, dass das vorhandene Serotonin über einen längeren Zeitraum hinweg wirkt. Leider sind diese Medikamente oftmals mit starken Nebenwirkungen behaftet wie Schlafstörungen, Gewichtszunahme oder Magen-Darm-Beschwerden.

Es ist aber nicht das Ziel, den Serotoninspiegel so hoch wie möglich zu halten, da auch ein Überschuss an Serotonin negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Dies äußert sich durch Angst- und Unruhezustände, erhöhte Muskelspannung, Muskelzittern und -zuckungen.

Vielleicht hast du ja auch schon gehört, dass durch Schokolade die Serotoninbildung angeregt wird („Schokolade macht glücklich“). Dies stimmt nur bedingt, denn wichtig ist, dass die zugeführte Nahrung kohlenhydratreich ist. Kohlenhydrate sorgen nämlich – über eine Reihe von Umwegen – dafür, dass die körpereigene Serotoninbildung angeregt wird. Deshalb gilt das nicht nur für Schokolade, sondern auch für Kiwis, Ananas, Tomaten oder Walnüsse.

Auch sportliches Ausdauertraining hebt den Serotoninspiegel, indem mehr von der Aminosäure Tryptophan gebildet wird. Daraus bildet unser Körper letztlich Serotonin.

Aber, und diese Message ist wichtig: Bitte niemals einer ernsthaft an Depressionen erkrankten Person erklären, sie müsse einfach ihre Nahrung umstellen oder mehr Sport betreiben. Solche Ratschläge sind in dieser Situation nicht hilfreich und sind für den Betroffenen, auch wenn es gut gemeint ist, sprichwörtlich Rat-SCHLÄGE.

Wie kann CBD bei Depressionen helfen?

CBD kann niemals eine ärztliche Behandlung oder Therapie ersetzen. Unterstützend kann es jedoch eine große Erleichterung für den betroffenen Patienten darstellen. Aufgrund von Wechselwirkungen sollte die Einnahme jedoch auf jeden Fall mit dem behandelnden Arzt besprochen werden, wenn Antidepressiva etc. verordnet wurden.

Wie ihr vielleicht letzte Woche bei der Geschichte des Hanfs gelesen habt, wird die gesundheitliche Wirkung schon über viele Jahrhunderte genützt. Dazu gehört auch die stimmungsaufhellende Wirkung, die sowohl dem CBD, als auch dem psychoaktiven THC zugeschrieben wird. Beim THC gibt es allerdings einerseits die Problematik der Illegalität, sowie andererseits die Tatsache, dass es für Angstpatienten überhaupt nicht geeignet ist. Angstgedanken treten häufig gemeinsam mit einer Depression auf und können durch den Konsum von THC verstärkt werden. Deshalb raten wir, zu CBD-Öl zu greifen.

Der Hintergrund, warum CBD hilfreich ist, kommt wieder aus der Biochemie. Und es ist nicht nur einfach damit abgetan, dass es eine Wirkung auf den Serotoninspiegel hat! Meinen Stammlesern erzähle ich nichts Neues, wenn ich sage, dass CBD mit dem körpereigenen Endocannabinoid-System interagiert. Und ja, wir selbst stellen Cannabinoide her, das bekannteste trägt den Namen Anandamid. Leider gibt es noch keine repräsentative Studien an Menschen, welche die Wirkung von CBD auf das Endocannabinoid-System dokumentieren. Anhand einer Studie mit Mäusen wurde allerdings festgehalten, dass CBD den Anandamidspiegel im Hippocampus erhöht. Der Hippocampus ist jene Gehirnregion, die sich bei Depressionen oftmals verkleinert. CBD sorgt also dafür, dass die Nervenzellen des Hippocampus geschützt werden, und wirkt einer Verkleinerung entgegen. Dieser nachweisliche Zellschutz ist auch der Grund, weshalb CBD in den USA als Medikation gegen Epilepsie zugelassen wurde.

Zur Dosierung von CBD Öl bei Depressionen ist zu sagen, dass man auch hier keine allgemeingültige Aussage treffen kann. Viel hängt von deiner körperlichen Beschaffenheit ab, natürlich auch von der Intensität der Beschwerden. Grundsätzlich wird aber eher zu einer mittleren bis höheren Dosis geraten.

Wichtig bei der Behandlung von Depressionen ist, dass du Geduld hast. Dein Gehirn muss neue Denkmuster aufstellen, es werden neue Synapsen ausgebildet, alte Verhaltensmuster müssen abgelegt und neue erlernt werden. Eine solche „Neuverkabelung“ erfolgt nicht von heute auf morgen, auch nicht, wenn du starke Medikamente einnimmst. Wenn es für dich aufgrund deiner Medikation jedoch möglich ist, CBD zu probieren, solltest du dem Hanföl eine Chance geben. Da ansonsten keine Nebenwirkungen zu erwarten sind und auch Überdosierungen praktisch ausgeschlossen sind, ist es in diesem Fall von untergeordneter Bedeutung, dass noch keine großangelegten wissenschaftlichen Nachweise erbracht wurden. Wenn es dir nicht hilft oder du aus einem anderen Grund nicht überzeugt bist, kannst du die Einnahme jederzeit wieder beenden.

KW11/2020: Abwarten und CBD Tee trinken

Was bleibt uns momentan auch anderes übrig.... Nein, ich erwähne das C-Wort nicht. Also CBD schon, ich meinte.... das andere. Also lenken wir den Fokus einmal weg von Toilettenpapier- und Nudelkrise und sagen „Herzlich Willkommen zum heutigen CBDonnerstag.“ Vielleicht haben manche von euch bereits Erfahrungen mit CBD-Öl gemacht, vielleicht können sich aber auch manche mit dem ein wenig grasigen Geschmack des Öls nicht anfreunden. Dann wäre CBD-Tee aus Nutzhanf eine gute Alternative. Es gibt aber noch viel mehr Gründe, die für den Konsum von CBD Tee sprechen, und damit wollen wir uns heute ein wenig eingehender befassen.



CBD Tee – was ist das überhaupt?

CBD Tee wird aus den Blüten des Nutzhanfs gewonnen. Um einen möglichst hohen CBD-Gehalt zu erhalten, werden die Pflanzen dabei extra lange der Reifung unterzogen, das bedeutet etwa 3 bis 5 Monate. Wie lange eine Pflanze gereift hat, kannst du an der Farbe sehen – je bräunlicher die Pflanze, desto länger die Reifung. Vollständig gereift ist eine Hanfpflanze nach 5 Monaten.

Wichtig ist, dass der wirksame Stoff Cannabidiol richtig aktiviert wird. Im Nutzhanf findet sich CBD nämlich vor allem in Form seiner sauren Vorstufe, dem CBDA. Um dieses in CBD umzuwandeln, braucht es den Vorgang der Decarboxylierung mittels Hitze. Je nach gewählter Teesorte geschieht dies entweder vor der Zubereitung im Backofen oder während der Zubereitung durch das heiße Wasser. Lies einfach immer auf der Verpackung durch, was vom Hersteller empfohlen wird.

Vor allem reine Nutzhanftees ohne sonstige Zusätze werden meistens im Backofen erhitzt. Ein Anbieter hat zum Beispiel einen Extra CBD Hanftée mit einem höheren CBD-Gehalt von 4 % im

Angebot, der vor der Zubereitung für 10 Minuten bei 100 °C backen soll. Allerdings musst du nicht für jede Tasse Tee extra den Backofen anschmeißen, du kannst natürlich eine größere Menge Hanfblüten auf dem Backblech ausbreiten und den Rest anschließend trocken und lichtgeschützt aufbewahren.

Anders sieht es aus beim CBD Tee mit Zitronengras von Nordic Oil, der ist eine super Empfehlung wenn dir reiner CBD-Tee zu „gesund“, also zu sehr nach Kräutern, schmeckt. Den brauchst du einfach mit kochendem Wasser zu übergießen, ziehen lassen und fertig.

Noch einmal zurück zum reinen Nutzhanftee, von dem verwendest du einen Teelöffel zerbröselte Hanfblüten auf ¼ Liter siedendes Wasser. Der Tee soll dann eine Viertelstunde ziehen, und zwar mit einer Untertasse etc. abgedeckt.

Was bringt mir CBD-Tee?

Du kannst CBD-Tee aus den selben Gründen trinken, aus denen du CBD Öl anwenden würdest – oder einfach als entspannendes Ritual vor dem Zubettgehen. Mögliche gesundheitliche Gründe für den Hanftee wären beispielsweise:

- Schmerzzustände,
- Angst, Stress und Nervosität,
- Einschlafstörungen,
- Verspannungen,
- Übelkeit.

Auch wenn du an chronisch entzündlichen Erkrankungen, Migräne oder dem Reizdarmsyndrom leidest, wird CBD-Tee dich zwar nicht heilen, kann sich aber durchaus positiv auf deinen Zustand auswirken. Wenn du eine Dauermedikation einnimmst wie Protonenpumpenhemmer (Omeprazol, Pantoprazol), Antiepileptika oder Neuroleptika, frag vor dem Teetrinken kurz bei deinem Arzt nach. Bei starken Schmerzmitteln kann es sein, dass der CBD-Tee den Abbau des Schmerzmittels verlangsamt und somit dessen Wirksamkeit verstärkt.

Ansonsten gilt – probier es einfach aus – schädlich ist es keinesfalls, soviel ist wissenschaftlich längst erwiesen. Das Schlimmste, was dir passieren kann, ist, dass dir der Tee schlichtweg nicht schmeckt. Einzig während der Schwangerschaft und Stillzeit ist es im Moment noch anzuraten, auf CBD-Tee zu verzichten, bis es auch hier genügend Daten gibt, welche die Unbedenklichkeit belegen. Selbiges gilt auch für die Gabe an Babys/Kleinkinder, da es auch hier noch keine Daten zum Langzeitgebrauch gibt.

Die Hauptbestandteile von CBD-Tee sind CBD, CBG und THC. Falls du jetzt die Ohren spitzt, weil du THC gelesen hast: Natürlich nur innerhalb der erlaubten Richtlinie von 0,2 %. CBD-Tee ist genauso wenig psychoaktiv wirksam und selbstverständlich legal zu erwerben wie das CBD-Öl. Der CBD-Gehalt sollte allerdings über 1,5 % liegen, damit du auch von der Wirkung profitieren kannst.

Fett erleichtert die Bioverfügbarkeit

Selbstverständlich kannst du CBD-Tee geschmacklich aufwerten mit Zucker, Agavendicksaft und/oder Kuh- und Pflanzenmilch. Dann kommt aber noch ein etwas weniger gebräuchliches Detail

dazu: Das Fett. Im Fachjargon sagt man, dass CBD und THC lipophil (fettliebend) und hydrophob (wasserabstoßend) sind. Damit dein Körper das CBD besser aufnehmen kann, solltest du während des Ziehens dem Tee einen TL Kokosfett oder ein wenig Butter zugeben.

Wenn du CBD-Tee kaufst, solltest du wie bei allen anderen CBD-Produkten auf Zusammensetzung, Herkunft und die Seriosität des Händlers achten. Der Anbau der Hanfblüten sollte pestizidfrei erfolgt sein, die Unbedenklichkeit und Reinheit sollte in einem Labor bestätigt worden sein.

Ob du reinen CBD-Tee wählst oder ihn mit anderen geschmacklichen Beigaben verfeinerst, bleibt dir überlassen. Du kannst den CBD-Blüten beispielsweise getrocknete Ringelblumen oder Kamillenblüten begeben. Auch im Handel findest du neben dem leicht erdigen, nach Kräutern schmeckenden reinen Hanftée mit seinem typischen Geruch nach Stroh jede Menge verschiedener Geschmacksrichtungen.

Wenn du deinem Tee eine besondere Aufwertung zukommen lassen möchtest, versuch doch einmal die Herstellung von Hanfmilch. Hanfmilch ist eine tolle Alternative für Allergiker, zumal sie ohne Laktose, Milcheiweiß, Soja und Gluten auskommt. Trotzdem liefert sie Omega 3-Fettsäuren, Kalzium und Magnesium. Du kannst die Hanfmilch fertig im Handel kaufen, oder selbst herstellen.

Für einen halben Liter Hanfmilch mixt du 200 ml Wasser, 5 EL geschälte Hanfsamen und eine Prise Salz, bis du eine cremige Flüssigkeit erhältst. Diese siebst du durch ein feines Sieb ab und gibst noch einmal 300 ml Wasser dazu. Fertig! Die Hanfmilch hält sich im Kühlschrank drei Tage. Und falls du Hanfmilch pur trinken möchtest, kannst du sie natürlich auch mit Honig, Zimt oder dem Mark einer Vanilleschote geschmacklich verfeinern.

KW12/2020: Immunsystem stärken mit CBD-Öl

Herzlich willkommen zum ersten CBDonnerstag aus der Quarantäne.... Das österreichische Bundesland Tirol, wo ich, eure CBDoris, wohnhaft bin, wurde heute um Mitternacht komplett abgeriegelt. Wenn ich das Internet nicht immer schon toll gefunden hätte, spätestens jetzt würde ich das tun. Momentan gehen Dinge in dieser Welt vor, die mein Vorstellungsvermögen sprengen, die mich zweifeln lassen, ängstigen, wütend machen. Ich denke, so wie mir geht es momentan vielen von euch. Versuchen wir uns kurzfristig einem anderen Thema zuzuwenden... Eigentlich kommen die Tipps zum Immunsystem stärken ja immer im strengsten Winter, aber ich denke, es könnte auch unter den momentanen Umständen ganz hilfreich sein. Schauen wir mal, ob und was CBD-Öl in diesem Bereich für dich tun kann!



Immunsystem stärken: Wie tickt das Immunsystem?

Ich gehe jetzt einfach mal davon aus, dass du dir jetzt nicht denkst „CB-was??“ und erlaube mir, falls es so ist, auf die vergangenen CBDonnerstage zu verweisen. Jetzt wollen wir der Sache auf den Grund gehen, wie Cannabinoide und unser Immunsystem zusammenhängen. dass unser eigener Körper Cannabinoide produziert, habe ich bereits in einem vergangenen Artikel erwähnt. Für mich ist das übrigens ein gern genutztes und sehr überzeugendes Argument, wenn jemand mal wieder alles, was mit Hanf zu tun hat, als Drogen verteufelt ...

Wir sind täglich mit Bakterien, Viren, Umweltgiften etc. konfrontiert, die als fremde Zellen in unseren Körper eintreten. Unser Immunsystem selektiert, was uns wohlgesonnen ist und was nicht. Unter dem Immunsystem kann man sich ein Netzwerk verschiedenster Zellen vorstellen, die miteinander kommunizieren. Dringt also ein „Feind“ ein, lösen Signalstoffe einen Entzündungsprozess aus. Dadurch werden Leukozyten oder Killerzellen aktiviert, die den Feind

vernichten sollen. Wir verfügen über ein angeborenes Immunsystem, sowie ein erworbenes, welches sich im Laufe unseres Lebens entwickelt und immer weiter „lernt“, Antigene von neuen oder veränderten Krankheitserregern zu erkennen und zu bekämpfen.

Leider funktioniert dieser Prozess aber nicht immer einwandfrei, wie Allergien und Autoimmunerkrankungen zeigen. In beiden Fällen identifiziert das Immunsystem Stoffe als feindlich, die es aber nicht sind, und sorgt für eine überschießende, krank machende Reaktion.

Viele Zellen des Immunsystems verfügen über „Andockstellen“ für Cannabinoide, sogenannte Rezeptoren. Cannabinoide haben die Fähigkeit, durch chemische Signale weitere Immunzellen heranzuholen, wenn sie sich an einer geschädigten Stelle in unserem Körper befinden. Außerdem wirken sie ausgleichend auf unser Immunsystem, sollen es vor überschießenden Reaktionen wie oben beschrieben bewahren. Reichen unsere körpereigenen Endocannabinoide dafür nicht aus, bzw. besteht ein besonderer Bedarf an Unterstützung des Immunsystems, können wir sie mit zugeführtem CBD-Öl unterstützen.

In jenem CBDDonnerstag-Artikel, wo es um die körpereigenen Cannabinoide geht, habe ich auch erwähnt, dass unser Körper CB1 und CB2-Rezeptoren zum Andocken von Cannabinoiden hat. Für eine einwandfreie Funktion des Immunsystems sind CB1-Rezeptoren zuständig, es ist aber auch wichtig, dass CB2-Rezeptoren ungehemmt funktionieren, da sich sonst Krankheiten wie Migräne, Fibromyalgie oder Reizdarm entwickeln können.

Immunsystem stärken: CBD bei Autoimmunerkrankungen

dass CBD das Immunsystem beeinflusst, wurde im Tiermodell bereits bestätigt und zwar in Form von arthritischen Mäusen. Arthritis ist eine entzündliche Gelenkserkrankung, die als Autoimmunerkrankung gilt. Forscher behandelten also die Mäuse mit CBD, sowohl mit Injektionen, als auch mit oraler Gabe. Die Folge war, dass sich bestimmte Signalstoffe in der Gelenksflüssigkeit reduzierten. Diese Signalstoffe sorgen eigentlich dafür, dass Immunzellen auf den Plan gerufen werden, die Entzündungen verursachen, wo sie in diesem Fall aber absolut unnötig sind. Somit wurden die Symptome der Arthritis verbessert.

Dieser Effekt bestätigte sich auch in einem weiteren Tierversuchsmodell, diese Vorstellung triggert ehrlich gesagt ein wenig mein Kopfkino. Und zwar behandelten die Forscher arthritische Rattenknie mit CBD-Salbe. Nach wenigen Tagen konnten sich die Ratten deutlich besser bewegen und hatten offenbar deutlich weniger Schmerzen.

Leidet man an einer Autoimmunerkrankung, könnte CBD also durchaus eine lindernde Wirkung haben und das Immunsystem ein wenig „einbremsen“ bei seiner Reaktion, einen Feind zu sehen, wo keiner ist. Die Liste der Erkrankungen, wo ein Versuch mit CBD hilfreich sein könnte ist lang:

- Hauterkrankungen wie Schuppenflechte, Neurodermitis, Kontaktdermatitis
- Multiple Sklerose (hier sind bereits Kombipräparate aus THC und CBD zur antispastischen Therapie zugelassen,

doch auch CBD alleine hat sich im Tierversuch bewährt bei der Reparatur von Nervenschäden und der Reduktion entzündlicher Prozesse)

- Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa

Wie immer gilt hier, CBD ist zwar als äußerst gut verträglich und praktisch nebenwirkungsfrei bekannt, aber wenn du dauerhaft verschiedene Medikamente einnimmst, solltest du kurz mit deinem Arzt über die geplante CBD-Einnahme sprechen.

Wie stärkt CBD unser Abwehrsystem?

Wenn wir psychisch angeschlagen sind, oder über längere Zeit Stress haben, lassen Reaktionen unseres Körpers meistens nicht lange auf sich warten. Eine Erkältung oder ein grippaler Infekt macht sich breit. Hier kann CBD nützlich sein, weil es unserem Körper dabei hilft, Stress abzubauen. Auch dies wurde bereits in einer Studie nachweislich bestätigt. Das Gute dabei ist, dass bei CBD-Öl keinerlei Suchtpotential besteht und die Einnahme auch völlig legal ist.

Eine weitere positive Eigenschaft von CBD ist, dass es schlaffördernd ist. Schlafen wir schlecht oder zu wenig, sind wir ebenfalls anfälliger für Krankheiten. CBD kann uns bei Ein- und Durchschlafproblemen helfen und unser Immunsystem hat die Möglichkeit, sich während des Schlafs ausreichend zu regenerieren. Auch die angstlösende Wirkung von CBD kann vielen von uns momentan helfen, zumal die Pandemie-Situation dazu führt, dass wir uns ausgeliefert fühlen, bzw. viele von uns auch Sorgen haben. Existenzielle Probleme, Angst vor Ansteckung, Sorge um Angehörige führen dazu, dass wir auch selbst angreifbar werden. CBD-Öl kann uns dabei helfen, ruhiger zu werden und unsere Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.

Am besten setzt du CBD-Öl zur Stärkung des Immunsystems vorbeugend ein, entweder in Form von einigen Tropfen CBD-Öl direkt unter die Zunge oder, wenn dir der Geschmack nicht zusagt, als Einnahme in Kapselform.

Einen gesunden Lebensstil kann jedoch auch CBD nicht ersetzen. Bewegung und gesunde Ernährung spielen ebenfalls eine wichtige Rolle und sollten auch momentan, so weit als möglich eben, nicht zu kurz kommen. Auch Sonnenlicht und Vitamin D sollten im Rahmen der Möglichkeiten getankt werden. Ansonsten kann ich uns allen nur wünschen, dass wir uns gesund zum nächsten CBDonnerstag wieder lesen.

KW13/2020: CBD in der Kosmetikindustrie als neuer Beauty-Trend?

In vielen Lebensbereichen ist der Hanf in den letzten Jahren eingezogen. Und wer sich die Beauty-Trends 2020 (CBD Kosmetik) anschaut, wird feststellen, dass er auch hier um ein wichtiges Naturprodukt nicht herumkommt: Hanf. Da ich, eure CBDoris, auch gerne Beautyprodukte teste, habe ich natürlich auch dem Hanf eine Chance gegeben. Ob zu Recht, erfahrt ihr später noch. Zuerst gehen wir der Sache auf den Grund, warum sich jetzt auch noch die Beautywelt um den Hanf reißt.



CBD Kosmetik: Entzündungshemmend und hautberuhigend

Akne, Ekzeme oder Schuppenflechte: Da mag die Sonne noch so schön vom Himmel lachen, bei Hautproblemen fühlt man sich einfach nicht wohl in seiner Haut, vor allem, wenn es das Gesicht betrifft. Bei Akne und unreiner Haut sind die Talgdrüsen überaktiv. Wenn sich verstopfte Talgdrüsen entzünden, kommt es zu größeren Pusteln, die oft unter Narbenbildung abheilen. Inzwischen weiß man, dass auch in Talgdrüsen und Haarfollikeln Endocannabinoid-Rezeptoren enthalten sind. Ihr wisst vielleicht von den letzten CBDonnerstagen, dass es sich dabei um die sogenannten „Andockstellen“ für Cannabinoide handelt, sowohl für körpereigene, als auch von außen zugeführte. Wenn man also seine hyperaktiven Talgdrüsen ein wenig einbremsen möchte, lohnt es sich, dem körpereigenen Cannabinoid Anandamid ein wenig unter die Arme zu greifen, indem man es mit CBD-Cremes oder Salben von außen unterstützt. Dadurch wird nicht nur die Talgproduktion eingedämmt, auch die Entzündungen sollten sich dadurch bessern, da CBD nachweislich antientzündliche Eigenschaften hat.

Der antientzündliche Effekt ist auch wichtig bei Hauterkrankungen wie Ekzeme oder Schuppenflechte. Wie immer bei chronischen Erkrankungen weisen wir darauf hin, dass CBD

weder einen Arztbesuch noch eine adäquate Therapie ersetzt, zur Unterstützung ist es auf jeden Fall aber hilfreich. Falls bereits andere Cremes vom Arzt verordnet wurden, solltet ihr vor der Anwendung von CBD Kosmetik ebenfalls Rücksprache halten, ob die Verträglichkeit miteinander gegeben ist.

Bei ausgeprägten Hautproblemen schadet es keinesfalls, den Körper noch zusätzlich mit der Einnahme von CBD-Öl zu unterstützen um so den entzündlichen Effekt noch zu steigern.

CBD Kosmetik: Anti Aging mit CBD

Das Zauberwort hierzu lautet Antioxidantien. Leider liest man das Wort durch den inflationären Gebrauch in der Werbung auf nahezu jedem Produkt, ich warte gerade noch, bis sie es aufs Toilettenpapier drucken. Dort, wo sie aber tatsächlich enthalten sind, sind Antioxidantien eine tolle Sache: Oxidation führt schließlich dazu, dass Obst braun wird und Metall rostet. Sinnbildlich gesehen passiert das im Laufe der Zeit auch mit unserer Haut. Die im CBD enthaltenen Antioxidantien helfen dabei, diesen Prozess zu verlangsamen. dass bei einer Oxidation Sauerstoff im Spiel ist, verrät uns bereits das Wort. Warum aber macht Sauerstoff alt? Kleiner Exkurs in die Chemie: Sauerstoff ist sehr reaktionsfreudig. Deshalb verbindet er sich mit einer Menge anderer Elemente im Körper. Dabei entstehen freie Radikale, die andere Zellen destabilisieren. Sogar die DNA kann dadurch beschädigt werden.

Nimmt der Prozess des oxidativen Stress überhand, kommt es zu Schäden in unserem Körper. Das kann von verfrühter Hautalterung bis zur Entstehung chronischer Krankheiten reichen. CBD geht gegen diese Störenfriede, also die freien Radikale, folgendermaßen vor: Seine chemische Struktur enthält ein freies Sauerstoffatom. Dieses dockt an die freien Radikale an und sorgt für deren Neutralisation. Und das ist der simple Grund, weshalb die Haut bei der regelmäßigen Anwendung von Produkten, die wirklich reich an Antioxidantien sind (nicht nur als Werbeversprechen), auch verjüngt aussieht. Und diesen Punkt unterschreibe ich aus meiner eigenen Erfahrung in der Tat, ich setze auf die Kombination von CBD und Hyaluronsäure. Gut, nach dem Ausweis fragt man mich (Jahrgang 1980) zwar trotzdem nicht, wenn ich Bier kaufe, aber ich habe wirklich die eine oder andere Linie dadurch glätten können, bevor sie tiefer und bleibender geworden ist.

Gemeinsamkeiten von Hanf und Sonne?

Im Winter fehlt sie uns, im Sommer sollen wir uns ihr nicht zu sehr aussetzen: Die Sonne. Dennoch ist sie unser lebensnotwendiger Vitamin D-Lieferant. Fehlendes Vitamin D schädigt unter anderem die Knochen, aber auch Müdigkeit, Schlafprobleme, schlechte Leistung und Infektanfälligkeit sind darauf zurückzuführen. Wie praktisch, dass es eine Pflanzenquelle gibt, die uns zusätzlich mit Vitamin D versorgen kann – der Hanf! Da Vitamin D in der Haut gebildet wird, ist Hautpflege mit Hanf natürlich keinesfalls verkehrt. dass Vitamin D nämlich auch durch Cremes aufgenommen werden kann, wurde inzwischen auch durch eine aktuelle Studie aus 2018 bestätigt.

Hanfkosmetik – Natur pur

Wenn man in der Drogerie Kosmetikprodukte vergleicht, fallen einem die irrwitzigsten Duftkreationen in die Hände, die meistens eine Gemeinsamkeit haben: Sie basieren auf Erd- und Mineralöle. Das sind zwar tolle Brennstoffe, aber für unsere Haut eben nicht das Wahre. Das zeigt

sich, indem die Poren verstopfen und es zu Unreinheiten kommt. Außerdem ist es nicht biologisch abbaubar, landet beim Duschen im Abfluss und belastet so die Umwelt. Hanfkosmetik ist natürlich und nachhaltig, schont die Umwelt und pflegt unsere Haut.

Salben und Cremes auf Hanfbasis enthalten Linolsäure und Alpha-Linolensäure, sowie die seltene Gamma-Linolensäure. Die Zusammensetzung dieser Fettsäuren im Hanföl ist nahezu identisch mit unserer Haut. Dafür fehlen synthetische Duft- und Konservierungsmittel, sowie Parabene und Silikone. Das gilt auch für Haarpflegeprodukte wie Shampoos oder Pflegebalsam. Auch diese Produkte habe ich getestet. Bei meinem gewählten Shampoo konnte ich zwar keine besondere Pflegewirkung feststellen, beim Pflegebalsam hingegen sehr wohl.

Inzwischen findet sich Hanf auch vermehrt in der dekorativen Kosmetik. Ob eine Wimperntusche mit Hanföl jetzt tatsächlich mehr pflegt als eine andere, kann ich jetzt nicht behaupten, allerdings finde ich als Kontaktlinsenträgerin diese Produkte für mich gut geeignet, weil sie das Auge nicht reizen und rot werden lassen. Das liegt auch wieder am Fehlen sämtlicher chemischer Zusatzstoffe, und ich muss sagen, dass ich auf diesen Effekt inzwischen mehr wert lege als auf „Wow-Ultra 3D-Lashes“, die man übrigens auch durch eine Wimperntusche mit Hanf erreicht.

Ein weiteres hanfhältiges Kosmetikprodukt, auf welches ich nicht mehr verzichten möchte, ist Hanföl zur Nagelpflege. Meine Nägel werden durch ständiges Lackieren strapaziert, und benötigen eine extra Portion Pflege. Seit ich Hanföl verwende, sind sie deutlich stärker und weniger brüchig geworden.

Ich rate grundsätzlich also absolut dazu, der CBD Kosmetik eine Chance zu geben. Allerdings sollte man sich nicht von Werbeversprechen täuschen lassen, da momentan praktisch jedes Produkt ein Hanfblatt zierte. Achtet auch beim Kauf von Hanfkosmetik darauf, dass sie von zertifizierten und vertrauenswürdigen Händlern stammt.

KW14/2020: Hanf – Novel Food oder Nahrungsmittel mit jahrhundertealter Tradition?

Er wird als Superfood propagiert, der deinen Smoothie toppen soll, Hipster schlürfen CBD-Kaffee und überhaupt wird Trendfood neuerdings gerne mit einem Hanfblatt dargestellt. Sieht also so aus, als wäre der Hype rund um Hanfsamen und Co. ein neuer, von unserer Generation entdeckter Trend. Fragt man die Experten in der EU (an dieser Stelle ein Seufzen der Autorin einfügen), so gehen diese mit dieser Ansicht konform und stufen Hanf als „Novel Food“ ein. Auf das muss ich jetzt kurz eingehen, weil es so herrlich paradox ist.



Wofür die Novel Food Verordnung eigentlich gut ist

Fangen wir einmal damit an, wozu die Novel Food Verordnung eigentlich gut ist. Sie soll uns Verbraucher vor neuartigen Lebensmitteln am Markt schützen, die noch nicht ausreichend untersucht wurden bzw. wo einfach Erfahrungswerte zur Unbedenklichkeit fehlen. Dazu wurde ein Stichtag festgelegt, und zwar der 15. Mai 1997. Will heißen, dass alle Nahrungs(ergänzungs)mittel, die vor diesem Stichtag schon seit langem für den Verzehr bekannt sind, zulässig sind. Für Lebensmittel, die nur in unwesentlichem Umfang verzehrt wurden bzw. die aus Pflanzen oder Pflanzenteilen oder deren Isolat bestehen, gilt dies eben nicht. Und unsere EU-Experten sind der Meinung, dass der Hanf zur letzteren Gruppe gehört.

Bei näheren Recherchen zu diesem Thema habe ich dennoch festgestellt, dass die einzelnen Staaten diese Verordnung unterschiedlich auslegen. Das österreichische Ministerium sieht das offenbar so, dass Samen, Stängel und Blätter der Hanfpflanze zulässig sind, nicht aber die Blüten. Um zu beweisen, dass die gesamte Hanfpflanze von unseren Vorfahren seit dem Mittelalter zum Verzehr

verwendet wird, muss man allerdings tief in die Lebensmittelgeschichte eintauchen. Will man als Unternehmer beweisen, dass der verkaufte CBD-Extrakt etc. kein Novel Food ist, liegt es an einem selbst, diesen Beweis zu erbringen. Und an dieser Stelle wird es teuer und kompliziert. Und wer an dieser Stelle nicht schon länger den Plan hatte, ein Buch über die Lebensmittelgeschichte Europas zu schreiben, wird sich mit der Einstufung seiner Produkte als Novel Food zufrieden geben müssen.

Das an sich ehrbare Ziel des Konsumentenschutzes wirkt sich also als Verkaufshindernis aus, auch wenn die Produkte nachweislich auch vor 1997 konsumiert wurden und als sicher gelten. Diese Komplikationen erfreuen natürlich wieder die Hanfgegner, welche in jeder Hanfstaude den Dämon der Sucht erkennen. Tests und Zulassungsverfahren sind teuer und zeitaufwändig, und so verschwindet immer wieder ein Produkt in der Versenkung, bevor es die Chance hatte, am Markt getestet zu werden.

Hanf – ganz normal am Speisenplan des 14. und 15. Jahrhunderts

Der Branchenverband der europäischen Hanfindustrie ist auch der Meinung, dass Hanf mitsamt seinen vielen Inhaltsstoffen in ausreichendem Umfang als Lebensmittel genutzt wurde. Eine historische italienische Rezeptsammlung, sowie zwei Kochbücher aus Österreich aus dem 14. und 15. Jahrhundert können diese Behauptung gut untermauern. Diese beiden handschriftlichen Werke befinden sich im Besitz der österreichischen Nationalbibliothek in Wien. Und ich darf euch jetzt einen kleinen Einblick geben, was man darin so findet. dass der Tonfall des Geschriebenen der damaligen Zeit heutzutage wie ein Häschen-Witz klingt („Haddu Möhren?“), ist noch ein lustiges Detail am Rande. Im Innsbrucker Rezeptbuch aus dem 15. Jahrhundert aus dem Besitz Kaiser Maximilians I. finden sich Texte zu Medizin und Kochen.

Kein Novel Food: Hanfsuppe

Das hört sich in einem Rezept für Hanfsuppe so an:

„Wildu machen ein hamff suppen....“

Beschrieben wird, dass roher Hanf zerstoßen und durch ein Sieb gedrückt wird, anschließend in einer Pfanne gekocht und zum Gerinnen gebracht wird, bis ein Mus entsteht. Dieses wird gewürzt und mit Honig abgeschmeckt. Das Kloster St. Dorothea in Wien hat dieses Rezept noch ein wenig verfeinert, hier wurde das Hanfmus mit Wein durchsiebt und die Suppe mit gedämpftem Brot, Zwiebel und einem Apfel verfeinert.

Da das ganze doch ein bisschen undefinierbar klingt, habe ich ein vollständiges Rezept für eine mittelalterliche Hanfsuppe aus dem Italien des 16. Jahrhunderts für euch:

Für 4 Portionen braucht ihr:

- 100 g geröstete Hanfsamen (gibts zB im Reformhaus)
- 1 l Gemüsebrühe
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g Erbsen
- ½ TL Zucker

- 1 TL Rosenwasser
- Pfeffer und Salz

Die Hanfsamen werden nun 24 Stunden eingeweicht, danach schöpft ihr jene, die auf dem Wasser obenauf schwimmen ab und werft sie weg. Die restlichen Hanfsamen werden nun in der Gemüsebrühe aufgekocht, Mandeln, Erbsen, Zucker und Rosenwasser hinzugeben und das Ganze für 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer verfeinern – fertig.

Auch kein Novel Food: Hanfquark und Hanfkäse

Die Klosterfrauen von St. Dorothea wussten aber noch einiges mehr mit dem Hanf anzufangen, so bereiteten sie beispielsweise einen süße Art Quarkspeise aus dem Hanf. Dazu wurde roher Hanfsamen klein gestossen, gewaschen und zwei Mal durch ein Tuch gesiebt. Anschließend wird er gekocht, und es soll eine quarkähnliche Masse entstehen. Ein paar Äpfel in Schnitze schneiden, in Öl anrösten und dem Topfen hinzugeben und mit Zucker abschmecken, fertig war das Klosterdessert.

Doch Hanf ist noch um einiges vielfältiger, es klingt zwar seltsam, aber in der Klosterküche wurde auch Hanfkäse zubereitet. Dazu wird wieder der Quark wie oben angeführt herstellt, dann kommt ein Lot Hausenblase hinzu (klingt ebenso seltsam, ist aber sogar heutzutage noch erhältlich, es ist ein Verdickungsmittel aus der Schwimmblase des Störs), ein halbes Lot Mandeln und das Ganze in Milch. Dazu fehlen leider die weiteren Mengenangaben. Dafür gibt es jedoch noch den Hinweis, man möge den Hanfkäse nicht versalzen.

Da dieses Rezept nicht wirklich umsetzbar ist, habe ich mich auf die Suche nach einem Rezept mit genaueren Angaben gemacht und bin fündig geworden.

Fermentierter Hanfkäse mit Wildkräutern

- 150 g geschälte Hanfsamen
- 4 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 gehäufte EL klein gehackter Zwiebel
- 1 Probiotika-Kapsel (nur das Pulver verwenden), falls ihr den Hanfkäse als Frischkäse essen wollt, weglassen
- 2-3 EL gehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, aber auch Wildkräuter wie Löwenzahn passen gut)
- 1 Prise Pfeffer

Alles, außer die Kräuter mit einem Pürierstab zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Dann in eine Schüssel geben und die Kräuter hinzufügen. Als Frischkäse ist er nun verzehrbereit. Wenn ihr den Käse mit Probiotika fermentieren möchtet, braucht er 2 bis 3 Tage Rast an einem warmen Ort. Anschließend ist er im Kühlschrank noch 2 bis 3 Tage haltbar. Beobachtet die Konsistenz der Masse während des Fermentierens, wenn es zu trocken ist, kann noch Wasser hinzugegeben werden, ist die Masse zu feucht, können Flohsamenschalen Feuchtigkeit aufnehmen.

Gutes Gelingen!

KW15/2020: Verhilft CBD ernsthaft zur gewünschten Bikinifigur?

Es sind zwei Faktoren, die sich momentan vielen Leuten in den Weg stellen, wenn es um die Figur geht: Zum einen ist mehr Zeit und Versuchung da, um zu essen und zu kochen. Zum anderen stellt sich die Frage, wohin man denn im diesjährigen Sommer die Bikinifigur ausführen soll, außer auf den Balkon. Allerdings ist klar, dass auch diese Ausnahmesituation einmal ein Ende nimmt, und dann rückt auch wieder die Bikinifigur in den Vordergrund.



Hilft CBD dabei, die Bikinifigur zu erreichen?

Was aber kann CBD dabei für euch tun? Ich sage euch lieber zuerst, was es nicht tun kann: Ihr nehmt CBD ein, ernährt und bewegt euch weiter wie bisher und nehmt dabei ab. Funktioniert definitiv nicht. Das gilt allerdings nicht nur für CBD, sondern für fast alle diätischen Mittel: Sie sind als Ergänzung gedacht. Wenn du möchtest, dass sich an der Anzeige der Waage dauerhaft etwas ändert, ist das keine Laune, die sich über das Wochenende eben schnell umsetzen lässt.

Eingangs habe ich zwar nur die Bikinifigur angesprochen und das auch nur mit einem zwinkernden Auge, denn eigentlich sollte es um ganz etwas anderes gehen: Die Gesundheit. Gerade in der heutigen Zeit provoziert man auf Social Media einen gewaltigen Shitstorm, wenn jemand sagt, er fühlt sich wohl mit 160 kg und man wagt anzumerken, dass das zwar toll ist, aber nicht gesund. Es ist nun einmal so, dass Adipositas bzw. Fettleibigkeit, genauso wie Untergewicht, eine medizinische Diagnose darstellt und keinen Idealzustand. In Deutschland betrifft es rund 24 % der Bevölkerung, weltweit rund 2,2 Milliarden. Eine Menge Zivilisationserkrankungen, allen voran Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, aber auch Beschwerden des Bewegungsapparates wie z.B. Knieprobleme, sind auf Fettleibigkeit bzw. Übergewicht zurückzuführen.

Und jetzt kommen wir zu einer gemeinen, aber wahren Aussage: Adipositas ist nicht von der Natur gegeben. Natürlich können Stoffwechselerkrankungen, Hormonstörungen oder bestimmte Eingriffe Übergewicht begünstigen bzw. eine erhebliche Bremse beim Abnehmen darstellen. Aber davon ist nun einmal bei weitem nicht jeder betroffen, der übergewichtig ist. Die Hauptprobleme sind nun einmal zu viel und falsches Essen, sowie mangelnde Bewegung. Genau das, was bei vielen von uns in den letzten Wochen an der Tagesordnung stand bzw. immer noch steht.

Ständiges Verlangen nach Essen ist wie eine Droge

Nun aber wieder zurück zum Anfang: Wie kann dir CBD bei Gewichtsproblemen helfen? Für viele Übergewichtige ist Essen zum Suchtverhalten geworden. Essen tröstet und kompensiert negative Gefühle, ebenso wie Alkohol oder andere Drogen. Wer in diesem Teufelskreis feststeckt, muss quasi eine „Entwöhnung“ durchmachen. Wir wissen inzwischen, dass Cannabidiol (CBD) neuronale Systeme beeinflusst, welche in Zusammenhang mit Suchterkrankungen stehen. Das hat zur Folge, dass das Verlangen nach dem Suchtmittel reduziert wird und die Entzugserscheinungen reduziert werden.

Was für Alkohol, Drogen und Medikamentenmissbrauch gilt, kann in diesem Fall auch auf das Essen umgelegt werden.

Auch wenn das Essen noch nicht zur Sucht geworden ist, und es nur um ein paar Kilos geht, die purzeln sollen, kann CBD behilflich sein. Es bringt den Stoffwechsel auf Trab, was wiederum die Fettverbrennung positiv beeinflusst. Der Haken daran: Das funktioniert nur in Kombination mit regelmäßiger Bewegung. Wer also schon länger mit dem Gedanken spielt, seine Ernährungsgewohnheiten umzustellen und mit ein wenig Ausdauersport zu beginnen, für den ist CBD die perfekte Ergänzung, um das gewünschte Ziel zu erreichen und auch zu halten. So kann CBD nämlich dabei helfen, vorhandene Fettzellen abzubauen und in Energie umzuwandeln und neue Fettzellen daran hindern, sich festzusetzen.

Bikinifigur: CBD dämpft Heisshunger

Was bei der Behandlung von Tumorkranken oftmals als Nachteil angesehen wird, kann im Falle von Übergewicht von Vorteil sein: CBD dämpft das Appetitverlangen. Natürlich kann man das nicht pauschal für jedermann gültig erklären, aber aus vielen Erfahrungsberichten geht dies als Tatsache hervor und so ist es immerhin einen Versuch wert. Falls jemand Cannabis in Zusammenhang mit dem Gegenteil bringt, dass es also Lust auf Essen fördern soll, der meint dann das psychoaktiv wirksame THC, das beim Konsum durchaus Essensgelüste erwecken kann. Deshalb wird bei der Behandlung von Tumorkranken, welche aufgrund der Chemotherapie stark an Gewicht verloren haben und unter Übelkeit leiden, meistens auf eine Kombination aus THC und CBD gesetzt.

CBD hebt die Laune

Wer schon Erfahrungen mit Diäten hat, wird auch einen weiteren Punkt bestätigen können, den das Abnehmen und die damit verbundenen Restriktionen mit sich bringt: Die Laune sinkt, und zwar meistens enorm. Man mag sich selbst nicht leiden, die eigene Umwelt bekommt diese Auswirkungen natürlich auch zu spüren. In einem vergangenen CBD-Donnerstag habe ich genauer erklärt, welchen Einfluss CBD auf die Psyche hat und warum es auch bei Depressionen und Verstimmung eingesetzt werden kann. Einen wesentlichen Beitrag an unserer Stimmung leistet das

Hormon Serotonin, das oftmals als Glückshormon bezeichnet wird, aber noch viel mehr Aufgaben hat: Auch Schmerzempfinden und Stresstoleranz sind vom Serotinspiegel abhängig, ebenso wie Appetitkontrolle und Stimmungslage.

Kurz gesagt, CBD sorgt in Zusammenarbeit mit unserem körpereigenen Endocannabinoid-System für einen ausgeglichenen Serotoninspiegel. Die Folge: Inneres Gleichgewicht, bessere Laune, mehr Lust auf Unternehmungen, Leistungssteigerung und ein verbesserter Schlaf.

Wie ihr seht, CBD ist also mitnichten ein Diätmittel. Allerdings hat es viele positive Eigenschaften, die ihr euch zunutze machen könnt, wenn ihr den Wunsch habt, abnehmen zu wollen. Auch wenn einige Versuche schon fehlgeschlagen haben, lasst euch nicht entmutigen und unterstützt euren Körper täglich mit der Einnahme von CBD-Öl. Da praktisch keine Nebenwirkungen auftreten, gibt es eigentlich nichts zu verlieren – außer ein paar überflüssige Kilos. Viel Erfolg und bis bald!

KW16/2020: CBD im Kaffee – Trend mit Hintergrund

Was fehlt euch in der momentanen, irgendwie paradoxen Zeit eigentlich am meisten? Ich weiß, es sind first world problems, aber darf ich trotzdem mal kurz anmerken, dass ich traurig bin über den kompletten Ausfall der diesjährigen Festivalsaison... Daneben vermisse ich vor allem eines: Gemütlich in einem Café zu sitzen. Ja klar funktioniert zu Hause auch meine Kaffeemaschine, aber.... so ganz kann man das eben doch nicht vergleichen. Was das Ganze jetzt mit dem CBDonnerstag zu tun hat, fragt ihr euch? Nun, CBD und Kaffee passen auch zusammen in eine Tasse. Jetzt nicht nur mengenmäßig, sondern auch geschmacklich. Und einige Cafés haben diesen Trend bereits für sich entdeckt. Wir wollen heute der Sache auf den Grund gehen, was CBD im Kaffee bringen kann.



Wach machendes Koffein und chilliges CBD – widerspricht sich das nicht?

Die meisten von uns trinken die morgendliche Tasse Kaffee nicht wegen des leckeren Duftes oder dem intensiven Röstaroma der Bohnen, sondern wir erhoffen uns vor allem eins: dass uns das koffeinhaltige Heißgetränk die verschlafenen Augen öffnet. Für koffeinempfindliche Menschen oder jene, die es mit der morgendlichen Kaffeemenge übertreiben (ich bekenne mich schuldig) bedeutet das auch manchmal Herzklopfen und zitterige Finger.

Wie ich des öfteren schon erwähnt habe, sorgt das Cannabidiol CBD für Entspannung, Entkrampfung und das Lösen von Ängsten. Sehr viel öfter habe ich auch erwähnt, dass CBD, obwohl es aus Hanf gewonnen wird, NICHT psychoaktiv wirksam ist. Und „obwohl“ in diesem Zusammenhang ist eigentlich auch nicht korrekt, weil es genau einen Stoff der Hanfpflanze gibt, der psychoaktiv wirksam ist, nämlich THC. Rund 400 Stoffe gibt es allerdings, die es nicht sind.

Die Zugabe von CBD macht unseren Morgenkaffee also verträglicher, ohne dass der „Hallo Wach“-Effekt verloren geht! Einige Hersteller von CBD-Kaffee versprechen sogar bessere Laune am Morgen (die haben allerdings mich nach dem Aufstehen noch nicht erlebt).

CBD Kaffee – Trendgetränk mit Background

Jedes Jahr experimentieren Baristas mit Superfoods, um einen Trend zu kreieren, der dann viral geht (gut, momentan reagieren vielleicht manche nicht so begeistert, wenn sie „viral gehen“ hören...). Nach chinesischen Pilzen, Aktivkohle und allem, was grün ist, wurde letztes Jahr der Hanf „entdeckt“. Wenn ihr CBD-Öl zu Hause habt, könnt ihr einfach einen Selbstversuch starten: Zwei bis drei Tropfen (am besten 5 %-iges) CBD-Öl in die Kaffeetasse geben, Kaffee drauf und umrühren. Er wird daraufhin etwas bitterer schmecken, ein öligen Film auf der Oberfläche bilden und nach Reaggae-Festival riechen.

Da manche Personen, die CBD-Kaffee probiert haben, bei ihren Erstversuchen über ausgeprägte Müdigkeit berichteten, solltest du es nicht gerade an einem Tag versuchen, an dem du hellwach und produktiv sein musst. Allerdings liegt die Wahrscheinlichkeit nahe, dass diese Personen eine zu hohe Konzentration oder Dosis gewählt haben. In kleinen Mengen wirkt CBD stimulierend, in größeren Mengen aufputschend. Wo das persönliche Mittelmaß zu finden ist, darüber kann keine pauschale Angabe gemacht werden. Da allerdings keine schlimmeren Nebenwirkungen als Müdigkeit zu erwarten sind.

Natürlich könnt ihr den CBD-Kaffee auch in einem speziellen CBD-Café probieren – beispielsweise im Café Canna in Berlin. Dort findet ihr Hanf nicht nur im Kaffee, sondern in fast allen angebotenen Getränken: Tee, Limonaden...

Der Hintergrund ist jedoch stets natürliche Entspannung und kein Rauschzustand, falls jemand auf eine Art Coffeeshop bekannt aus Amsterdam hofft. Cafés, welche Hanfsubstanzen anbieten, müssen natürlich doppelt acht geben, um alle gesetzlichen Vorgaben einzuhalten, da die Gesetzeshüter oftmals (so scheint es) nur darauf warten, um einen Grund zu finden, den Betrieb einzustellen. Nachvollziehbar ist es in keinsten Weise, denn kaum jemand wird sich nach Genuss von CBD-Kaffee pöbelnd und schlägernd ins Nachtleben stürzen, aus der Vielzahl von Kneipen hingegen schon.

Der CBD-Kaffee aus dem Café dürfte einigen geschmacklich mehr zusagen als der hausgemachte, zumal spezielle „flavour shots“ dafür sorgen, dass die Bitterkeit des CBD-Öls abgemildert wird. (Die Influencer nennen es „infusen“, habe ich gelernt). Im Café Canna stehen übrigens auch vegane Menüs auf der Speisekarte, in den meisten davon steckt ein Teil Hanf. Sogar die Backwaren bestehen zu einem Teil aus Hanfmehl, gewonnen aus den proteinreichen Hanfsamen. CBD-Cafés findet ihr übrigens auch im benachbarten Österreich, wenn ihr also auf einen Abstecher in Wien, Graz oder Linz seid, könnt ihr ebenfalls den CBD-Kaffee extra stylish genießen.

Fertig gemischten CBD-Kaffee kaufen

Neben dem selbst Hinzufügen von CBD-Öl oder einen Abstecher ins CBD-Café gibt es noch die Möglichkeit, fertig gemischten CBD-Kaffee zu kaufen. Viele Hersteller listen auch unter dem CBD-Kaffee die ganze Reihe an positiven Eigenschaften von CBD-Öl auf. Ich gehe allerdings so weit zu behaupten, dass mir, wenn ich CBD gegen Schmerzen einnehmen möchte, eine Tasse Kaffee mit

einem Hauch CBD zu wenig sein wird. Hier gilt es, Werbeversprechen und Nutzen ein wenig abzuwägen. Wenn ihr nämlich die anderen vielen positiven Eigenschaften von CBD testen wollt, ist es sinnvoller, das Öl pur einzunehmen.

Wer allerdings einfach ausprobieren möchte, ob CBD den Kaffee tatsächlich verträglicher macht, für den ist der Versuch genau richtig. Nur sicherheitshalber erwähne ich noch, dass die Zugabe von CBD den Kaffee natürlich nicht verträglicher macht für Schwangere, Stillende oder Kinder.

KW17/2020: Selfcare mit CBD – Hanf in der Hautpflege

„Selfcare“ hat in dieser paradoxen Zeit auch eine neue Bedeutung bekommen. Es ist, als hätten manche Menschen erst jetzt entdeckt, dass man sich ab und zu eine Gesichtsmaske auftragen kann, dass ein Vollbad ganz schön entspannend sein kann und dass es unsere Haut durchaus schätzt, wenn sie eingecremt wird. Das wird zusammengefasst unter dem Lifestyle-Begriff „Selfcare“ und auf Instagram ansprechend präsentiert. Nun ja, ich sage mal, besser spät als nie, ich persönlich hätte jedenfalls keine Pandemie dazu gebraucht um zu wissen, dass es mein Körper schätzt, wenn ich ihm was Gutes tue.



Selfcare: Hanf und Wellness? Na klar!

Ich begrüße euch also zu einer weiteren Folge des CBDonnerstag, dem Infotag rund um Hanf. Heute geht es also darum, sich im eigenen Körper wohl zu fühlen und sich etwas zu verwöhnen (ihr seht, ich mag den Begriff „selfcare“ nicht sonderlich). Bereits vor kurzem habe ich euch am CBDonnerstag erzählt, wie der Hanf in die Kosmetik eingezogen ist. Das war aber noch lange nicht alles...

Ich denke, viele von euch mögen entspannende Schaumbäder, vor allem abends, mit optimaler Beschallung (wartet hier noch jemand so hart, bis das neue Ensiferum-Album rauskommt?). Dann kennt ihr bestimmt auch diese sprudelnden Badebomben aus Natron, Bittersalzen, Zitronensäure, ätherischen Ölen und quietschbunten Farbstoffen. Just for fun sind Badebomben bereits spitze, aber wenn man als extra Feature noch Entspannung haben kann, warum nicht? Und mit Entspannung meine ich Stressabbau, der über den üblichen Genuss durch warmes Wasser hinausgeht. Was ich mit Entspannung nicht meine, sind psychoaktive Wirkungen irgendwelcher Art. Wie bereits öfters erwähnt, wirkt das Cannabidiol also entspannend, krampflösend, fördert die Schlafqualität und hilft

bei der Stressbewältigung. Genau diese Wirkung entfaltet CBD auch im Wasser. Schließlich können wir über unsere Poren und Schleimhäute ebenfalls Wirkstoffe aus dem Wasser aufnehmen. Dazu sollte natürlich möglichst viel von unserer Körperoberfläche mit Wasser bedeckt sein, die Badezeit 15 Minuten nicht unterschreiten und die Wassertemperatur mindestens 37 Grad betragen.

Nicht nur bei Stress ist das Vollbad mit einer CBD-Badebombe eine Wohltat, auch bei Muskelkater und Wadenkrämpfen kann ich euch die grünen Kugeln sehr ans Herz legen. Die Duftfetischisten unter euch (zu denen ich mich selbst auch zähle) brauchen für das ultimative Geruchserlebnis vielleicht noch ein, zwei Tropfen eines ätherischen Öls ins Badewasser. Bei der Wahl des Öls kann man das Wissen aus der Aromatherapie noch ein wenig mit einfließen lassen, also zur Entspannung eignen sich Lavendel und Melisse, bei Erkältungen Eukalyptus und Pfefferminze, Rose oder Ylang-Ylang hebt die Stimmung etc.

CBD-Seifen bei häufigem Händewaschen

Wir haben es in diesen Jahr bereits oft genug gehört, obwohl es in der Grippezeit eigentlich selbstverständlich sein sollte: Wir müssen uns oft die Hände waschen, um die Gefahr der Ansteckung zu minimieren. Häufiges Händewaschen, vor allem mit aggressiven Waschsubstanzen, hat allerdings auch zur Folge, dass unsere Hände irgendwann stark strapaziert sind. Austrocknung und Rötung kann bis zum chronischen Handekzem führen. Bei der CBD-Seife steht die Pflegewirkung der Haut im Vordergrund. Hanfseifen haben einen hohen Gehalt an natürlichem Glycerin, welches den Feuchtigkeitsgehalt der Haut reguliert und vor Austrocknung schützt. Auch für die empfindliche Haut von Allergikern und Neurodermitispatienten sind Hanfseifen bestens geeignet, da sie keinerlei künstlichen Duft- und Konservierungsstoffe beinhalten.

Außerdem wirkt CBD antioxidativ durch Fettsäuren wie Omega 3 und Omega 6. Das bedeutet, die Haut wird länger jung und vital gehalten. Alte Hände durch häufiges Händewaschen mag im ersten Moment paradox bis bescheuert klingen, aber glaubt mir: Ich habe zehn Jahre in einer Klinik gearbeitet. Nach dieser Zeit hat man keinen großen Unterschied zwischen meinen Händen (39) und denen meiner Oma (99) gesehen. CBD-Seife war damals noch nicht en vogue.

Als jedoch die ersten Pflegeprodukte mit Hanf auftauchten, habe ich eine Handcreme mit Hanf probiert. In der ersten Zeit der Anwendung haben meine Hände diese Creme regelrecht „gefressen“. Nach einigen Wochen der Anwendung war das „Reibeisengefühl“ behoben, die trockenen Stellen zwischen den Fingerknöcheln behoben und die Nagelhaut wirkte auch endlich wieder gepflegt. Wer also seine Hände häufigem Waschen aussetzt (was wir eigentlich gerade alle sollten), tut seinen Händen wirklich etwas Gutes mit einer Hanfseife. Das regelmäßige Eincremen (zumindest einmal dick vor dem Zubettgehen) mit einer CBD-haltigen Handcreme sorgt dafür, dass Hautirritationen und „Reibeisenfinger“ erst gar nicht entstehen.

CBD-Duschgel für einen sanften Kickstart in den Tag

Die morgendliche Dusche gehört für viele als Ritual für einen erfolgreichen Start in den Tag. Shampoo und Duschgel entfernen jedoch nicht nur Schmutz und Schweiß, sondern entfernen auch den natürlichen Fettfilm unserer Haut. Solange sie mit der Produktion hinterherkommt, ist das noch kein Problem. Kommt es zu Jucken und Hautrötungen, ist es ein Zeichen, dass der Schutzmantel unserer Haut ein Problem hat und dringend rückfettende Pflege braucht.

Duschgel mit CBD sorgt dafür, dass es gar nicht so weit kommt und versorgt die Haut bereits während der Dusche mit essentiellen Fett- und Aminosäuren. Besonders, wer sich nicht gerne eincremt, wird das seidige, gepflegte Körpergefühl nach der Dusche lieben. CBD-Duschbäder enthalten meistens auch stimulierende, anregende ätherische Öle für den „Hallo Wach“-Effekt.

Selfcare: Hautpflege mit CBD-Bodylotion

Unsere Haut liebt es, nach einem Vollbad oder einer Dusche sanft eingecremt zu werden. Wenn jemand unter Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte leidet, ist das Eincremen kein Wohlfühlritual, sondern medizinische Notwendigkeit. Hautpflegeprodukte mit CBD sind perfekt für trockene oder irritierte Haut. CBD sorgt dafür, dass unsere Haut unbehelligt bleibt von Bakterien, Allergenen, Umweltreizen oder chemischen Stoffen. Es wirkt entzündungshemmend und regeneriert unsere Haut bei regelmäßiger Anwendung. CBD-Hautkosmetik ist Naturkosmetik und unterliegt strengen Qualitätskontrollen. (Ja, viel strenger als sonstige Kosmetika, weil der „böse“ Hanf enthalten ist, ihr wisst ja, dass ein Stoff von vierhundert enthaltenen psychoaktiv wirksam ist, und deshalb....). Wer unter einer leichten Form der Neurodermitis oder unregelmäßigen Ekzemen leidet, kann durch Verwendung dieser Hautpflege eventuell auch den Verbrauch an kortisonhaltiger Salbe reduzieren.

In diesem Sinne: Nehmt euch Zeit für ein wenig Selfcare mit CBD, weil ihr es wert seid.

KW18/2020: Stein auf Stein – das Hanfhaus wird bald fertig sein ...

Ja, ihr habt richtig gelesen, Hanfhaus. Ich habe euch am CBDonnerstag, zu dem ich euch auch heute wieder herzlich begrüßen möchte, definitiv schon einige eigenwillige Verwendungsmöglichkeiten des Hanfs präsentiert. Vielleicht kann ich das heute sogar toppen... Warum um Himmels willen sollte man sein Haus aus Hanf bauen? Nun, Nachhaltigkeit und Ökohäuser sind große Themen, auch in der Bauwirtschaft. Möglichst schonend mit den vorhandenen Ressourcen umgehen natürlich ebenfalls.



Warum ist Hanf als Baumaterial so besonders?

Mal ehrlich, frisch der Schule entkommen und auf der Suche nach dem ersten eigenen Wohnsitz ist die Stadt natürlich verlockend. Bessere Jobangebote, mehr Freizeitangebote, coole Konzerte, Öffis rund um die Uhr. Bis einem irgendwann das Ein Zimmer-Appartement zu eng wird, aber eine größere Wohnung zu teuer, man feststellt, dass die Luftqualität grundsätzlich grottig ist und Lärm und Hektik ihr Übriges tun. An der Stelle denkt man an das Eigenheim im Grünen, manche an einen weißen Gartenzaun (warum, ist mir unerklärlich, der ist doch immer schmutzig...). Doch ist das heutzutage noch erstrebenswert? Mit einem so umweltfreundlichen Baumaterial wie Hanf definitiv ja!

Bereits Kolumbus wusste zu schätzen, dass Hanf hervorragende feuchtigkeits- und temperaturregulierende Eigenschaften besitzt. Außerdem sind Hanfmaterialien extra resistent gegenüber Feuer, Insekten und Fäulnis und zudem langlebig und robust. Kolumbus hat damit zwar nicht gebaut, aber seine Segel und Taue aus Hanf anfertigen lassen. Fast jedes Material, das zum Hausbau benötigt wird, kann aus Hanf hergestellt werden: Bodenplatten, Ziegel, Putz, Dämmwolle...

Leider hat in Deutschland Hausbau mit Hanf trotz der hervorragenden Eigenschaften noch keine große Bedeutung. Frankreich, Belgien und vor allem Großbritannien sind in der Entwicklung bereits deutlich weiter: In Großbritannien wurde eine Lagerhalle für eine Bierbrauerei aus Ziegeln gebaut, die Hanf, Kalk und Zement enthalten. Die hervorragende Dämmwirkung sorgt dafür, dass das Gebäude auch an heißen Tagen ausreichend gekühlt wird und keine Klimaanlage benötigt wird. Hanfwände können Hitze speichern und sich selbst kühlen und sorgen so für eine Energieersparnis um satte 50 bis 70 %!

In vielen Wohnungen ist es ein leidiges Thema: Schimmelbefall. Das ist in Hanfhäusern üblicherweise kein Thema. Grund dafür ist das Feuchtigkeitsverhalten, welches auf das Kapillarsystem der Hanfpflanze zurückzuführen ist. Die Wand aus Hanfbeton nimmt die entstehende Feuchtigkeit nicht auf, sondern absorbiert sie. So setzt sich kein Wasser an der Oberfläche fest und Schimmelbefall wird vermieden. Vor allem in Badezimmern ohne Fenster wäre dieser Baustoff sehr empfehlenswert.

Hanfbeton absorbiert allerdings nicht nur Feuchtigkeit, sondern auch Lärm! Somit ist ein funktionierender Schallschutz gleich integriert. Das bezieht sich sowohl auf den Schallschutz bei Außenlärm, als auch bei Lärmentwicklung im Innenraum.

Was ist Hanfbeton?

Im Hanfbeton landen nicht die bekannten Hanfblätter, sondern Hanfschäben. Dabei handelt es sich um holzige Teile des Pflanzenstängels, es ist ein Nebenprodukt der Faserproduktion. Diese Schäben werden mit Kalk und Wasser gemischt und das Ergebnis kann in Wände oder Fundamente gegossen werden. Die Mischung hat nur 1/6 des Gewichtes der gleichen Menge an herkömmlichem Beton. Das ist natürlich auch beim Transport optimal. Hanfbeton härtet auch im Laufe der Zeit durch Wind und Wetter noch nach. Und das macht Hanfbeton aber in keinsten Weise unflexibler, im Gegenteil: Hanfbeton ist bis zu 3 Mal biegsamer, hält somit Erdbeben etc. besser stand und benötigt nicht einmal Dehnungsfugen.

Nicht nur für uns, auch für die Umwelt hat Hanfbeton eine Menge Vorteile zu bieten. dass Hanf schnell nachwächst (in 4 Monaten kann geerntet werden) und unkompliziert anzubauen ist, spricht schon einmal dafür. Für den Nutzhanfanbau braucht es keine Pestizide, die Anbaukosten sind vergleichsweise überschaubar. Auch die Herstellung des Hanfbetons punktet mit einer besseren Energiebilanz.

Wird ein Gebäude aus Hanfbeton abgerissen, so ist dieser Baustoff aufgrund der enthaltenen natürlichen Stoffe vollständig biologisch abbaubar. Durchschnittlich wird ein Haus in der EU 30 bis 50 Jahre genutzt. Danach wird es abgerissen und gilt als Sondermüll, weil die Baumaterialien nicht mehr getrennt werden können bzw. es zu aufwändig ist, diese zu trennen.

Was ist der Nachteil an Hanf als Baustoff für das Hanfhaus?

Hanfbeton erreicht erst nach einiger Zeit die erforderliche Tragfähigkeit, kann also nicht Dächer oder mehrstöckige Gebäude tragen. Dazu braucht es ein Grundgerüst aus Holz, herkömmlichem

Beton oder Stahl. Der Vorteil ist wiederum, dass Hanf sich problemlos mit allen diffusionsoffenen Baustoffen verbinden lässt.

Ein weiterer Nachteil und definitiv der Hauptgrund dafür, warum sich nicht mehr Bauherren für den Baustoff Hanf entscheiden, ist der Preis. Dämmstoffe aus Hanf schlagen mit 10 bis 27 Euro pro Quadratmeter zu Buche. Solange beispielsweise Styropor trotz katastrophaler Energiebilanz noch um so vieles günstiger ist, wird es als Dämmstoff vom nachhaltigen Hanf nicht abgelöst werden.

Wofür kann Hanf als Baustoff eingesetzt werden?

Die Verwendungsmöglichkeiten für Hanf als Baustoff sind extrem vielfältig:

- Außenwände,
- bei bestehenden Bauwerken Innendämmung und Vollwärmeschutz,
- Isolationsmauern,
- Vollwärmeschutz bei Neubauten,
- Unterfußbodendämmung,
- Sanieren von Altbauten.

Hanfhaus: Hanf als Dämmstoff

Hanfdämmung als Wärme- und Schallschutz ist als Vlies, Filz, Platten und Matten erhältlich. Für spezielle Aufgaben wie die Hohlraumdämmung werden auch einzelne Fasern in Form von Stopfhanf verwendet. Durch die Zugabe von Borsalzen erreicht das Dämmmaterial aus Hanf Brandschutzklasse E. Durch die Zugabe von Polyesterfasern, Jute oder Maisstärke wird eine höhere Stabilität erreicht.

Die gute Feuchtigkeitsbalance des Hanfdämmmaterials für ein Hanfhaus ist ein weiterer großer Vorteil, weshalb es auch sehr beliebt ist in der Altbauanierung und bei der Wärmedämmung von denkmalgeschützten Gebäuden.

Da das Material sehr flexibel ist, eignet es sich auch optimal für die Zwischen- und Untersparrendämmung bei der Dachdämmung.

Hanf – der Baustoff der Zukunft

Bei allen Vorteilen ist Hanf momentan leider hauptsächlich für Bauherren geeignet, die auf der Suche nach einer ökologisch sinnvollen Umsetzung ihres Bauvorhabens sind. Von einer kostengünstigen Lösung kann noch keine Rede sein, was für viele ein Ausschlusskriterium darstellt. Es bleibt zu hoffen, dass die Braubranche die Augen öffnet und den praktischen und umweltfreundlichen Hanfbaustoffen eine Chance gibt. Wenn die entsprechende Nachfrage da ist, werden auch die Kosten für die Produktion sinken. Und dann kann der Traum vom nachhaltigen Ökohaus für alle Interessierten wahr werden. Übrigens: Wen die Größe eines herkömmlichen Hauses abschreckt, der sollte sich mit „tiny houses“ näher befassen. Der Trend zum kleinen Lebensraum scheint sich auch bei uns immer mehr zu etablieren....

KW19/2020: Mit Stammzellenrakete voller CBD-Moleküle gegen die Corona-Pandemie??!

Zugegeben, diese Headline mit dem Begriff „Corona-Pandemie“ klingt megafuturistisch und vielleicht sogar ein wenig bekloppt. Aber wenn uns letzten Sommer jemand gesagt hätte, dass wir im Sommer 2020 mit Mundschutz herumlaufen, unser Arbeitsleben wochenlang auf Eis liegt, alle Konzerte und der Urlaub ins Wasser fallen, hätten wir das wohl auch gedacht. Die Ursache allen Übels, das Virus SARS Covid 19, wird uns auch allem Anschein nach noch länger begleiten und Probleme verursachen. Hilfreich wären augenblicklich Fortschritte bei der Entwicklung eines Impfstoffes bzw. bei den Behandlungsmöglichkeiten der hartnäckigen Lungenerkrankung.



Mit Stammzellenrakete voller CBD-Moleküle gegen die Corona-Pandemie??!

Die Entwicklung eines Impfstoffes wird vor allem von vielen Regierungen als heilsbringend angesehen, die uns die Rückkehr in ein normales Leben ermöglicht. Bei aller Euphorie sollte man sich aber bewusst sein, dass eine Impfung mit Risiken behaftet ist und eine überstürzte Entwicklung nicht dazu beiträgt, diese Risiken der Pandemie zu minimieren. Und Impfschäden sind nun einmal real und keine Erfindung der Aluhutträger.

Bislang stehen zur Behandlung des Corona-Virus nur herkömmliche Grippe- und Schmerzmittel zur Verfügung. Wenn es nach den Wissenschaftlern der Ramat-Universität Tel Aviv und dem Pharmaunternehmen Innocan geht, kann sich das schon bald ändern.... Israel ist Pionier bei der Erforschung des medizinischen Cannabis. Umfangreiche wissenschaftliche und klinische Studien werden schon seit mehreren Jahrzehnten durchgeführt. Der israelische Wissenschaftler Raphael Mechoulam gilt als der Entdecker des menschlichen Endocannabinoid-Systems. Das Hauptziel

Israels ist es, Patienten einen besseren Zugang zu medizinischem Cannabis zu ermöglichen und die Versorgung durch Apotheken zu erleichtern.

Exosome entstehen bei der Vermehrung von Stammzellen

dass CBD einen schmerzstillenden, antioxidativen und entzündungshemmenden Effekt haben kann, war bereits Gegenstand vergangener CBD-Donnerstage hier bei uns. Aber was hat es nun mit CBD und Stammzellen auf sich, und wie können uns diese bei Corona helfen? Um diese Frage zu klären, müssen wir zuerst noch kurz definieren, was eigentlich Exosome sind. Hierbei handelt es sich um 30 bis 90 nm kleine Proteinkomplexe, sogenannte Vesikel. Sie werden in einem mehrstufigen Prozess von verschiedenen Zellen gebildet: Lymphzellen, Blutplättchen, Mastzellen, Nervenzellen, aber auch Tumorzellen können Exosome bilden. Ihr eigentlicher Zweck ist der Transport und die Ausschleusung von Zellbestandteilen. Auch in der Kommunikation zwischen unseren Körperzellen spielen Exosomen eine wichtige Rolle, und sind so auch an unserer erworbenen Immunität mitbeteiligt. Und nun kommt der für Corona relevante Teil: Exosomen sind deshalb in den Fokus gerückt, weil sie auch von Viren als Transportvehikel und zur Tarnung missbraucht werden, beispielsweise von HIV-Viren. Die Bildung von Exosomen geschieht weiters nicht nur durch Stammzellen, sondern kann z.B. auch mit Antibiotika erreicht werden.

Prof. Daniel Offen, ein Professor an der Universität Tel Aviv, arbeitet nun mit seinem Team am revolutionären Ansatz, mit CBD beladene Exosomen zur Behandlung von Corona einzusetzen. Das Produkt läuft derzeit unter dem Arbeitsnamen „CLX“. Auch für Indikationen des Zentralnervensystems soll CLX geeignet sein. So forscht man bereits seit geraumer Zeit an der Behandlung von Alzheimer und Epilepsie durch den Einsatz von Exosomen.

Auch gegen eine Vielzahl anderer Lungeninfektionen soll CLX geeignet sein. Man erwartet sich folgenden Effekt: Mit CBD beladene Exosomen sollen dabei helfen, Lungenentzündungen aufgrund ihrer entzündungshemmenden Eigenschaft in Schach zu halten. Außerdem sollen die Exosomen dabei helfen, infizierte Lungenzellen zu reparieren bzw. wiederherzustellen. Da Exosomen bei der Zellkommunikation von Bedeutung sind, können sie sich wie eine Zielsuchrakete auf den Weg zu den geschädigten Zellen machen und dort ihre Wirkung entfalten.

Das am meisten durch eine Corona-Infektion betroffene Organ ist die Lunge, die sich entzündet und bei schweren Verläufen zu einem akuten Atemnotsyndrom führt. Daraus kann sich schlimmstenfalls Atemversagen, ein septischer Schock und letztendlich Multiorganversagen entwickeln.

Durch jüngste Studien während der Corona-Pandemie wurde bestätigt, dass mesenchymale Stammzellen die Regeneration geschädigter Zellen fördern und Immunreaktionen verbessern können. Mesenchymale Stammzellen sind in der Lage, auch Fettgewebe, Knochen und Knorpel zu regenerieren, sowie verletztes Gewebe zu heilen. In den Studien ist es dem Team um Prof. Offen gelungen, durch den Einsatz von beladenen Exosomen gleichzeitig geschädigtes Gewebe zu heilen und Entzündungen zu reduzieren.

So weit, so futuristisch, klingt aber zumindest vielversprechend und ziemlich plausibel. Nur – wie also kommen die CBD-beladenen Exosome dorthin, wo sie gebraucht werden? Antwort: Mittels Inhalation.

Inhalation von CBD beladenen Molekülen führt zur Zellheilung

Der revolutionäre Ansatz von Prof. Offen zeigt: Werden die wenige Nanometer großen Partikel mittels Inhalation dem Patienten zugeführt, „stürzen“ sie sich augenblicklich auf kranke Zellen und beginnen mit der Reparatur. Die Inhalation hat den Vorteil, dass nicht nur Patienten mit Lungeninfektionen von der Behandlung profitieren, sondern auch defekte Zellen im Gehirn erreicht werden können. So werden neue Behandlungsmöglichkeiten für Alzheimer und Epilepsieerkrankungen aufgezeigt.

Ein anschauliches, aber gruseliges Beispiel liefert dieser Tierversuch: Prof Offen durchtrennte einer Ratte die Rückenmarksnerven, sodass eine vollständige Lähmung der Hinterbeine auftrat. Auch diese Ratte bekam mit CBD beladene Exosomen zur Inhalation. Innerhalb von drei Wochen regenerierte sich die Lähmung, und die Ratte konnte wieder laufen.

Neben der Inhalation von CBD-beladenen Molekülen erforscht Prof Offen auch einen weiteren Weg, den der Injektion. Die Bioverfügbarkeit von CBD ist grundsätzlich nicht so hoch, da sie von unserem Körper ausgeschieden wird, bevor sie ihr gesamtes Potential entfalten kann. Um dieses Übel zu umgehen, setzt das Forscherteam auf Liposome, welche mit Cannabinoiden beladen in den menschlichen Blutkreislauf injiziert werden. Ein Liposom ist ein minimales Gebilde aus Phospholipidmolekülen, welche eine Flüssigkeit einschließen. Liposome können synthetisch gebildet werden, um solchermaßen Medikamente zu transportieren, in diesem Fall eben CBD.

Durch die gezielte Verabreichung wird die Bioverfügbarkeit von CBD erhöht, außerdem kann die Dosis so genauer kontrolliert werden, und das zu behandelnde Organ, bzw. Körperteil wird durch die Injektion genau erreicht. 15 von der FDA zugelassene Medikamente mit Liposomen existieren bereits, und viele weitere befinden sich in der Testphase. Der hauptsächliche Fokus liegt dennoch derzeit klarerweise auf der Covid 19-Forschung.

Übrigens: Wer sich mit Aktienanlage und dem Börsengeschehen beschäftigt, für den könnten die Aktien des Pharmaunternehmens „Innoca“ durchaus von Interesse sein....

KW20/2020: Mit CBD Abhilfe schaffen bei Regelbeschwerden

Und, läuft's? Ich glaube, ich kenne inzwischen ziemlich viele Witze über die Tage, in denen sich die meisten Frauen, höflich formuliert, nicht ganz auf dem Damm fühlen. Was ich hingegen sehr lange nicht kannte, war ein adäquates Gegenmittel. Und genau deshalb gibt es heute für alle Leidensgenossinnen das Thema Regelbeschwerden.



Regelschmerzen – so viel mehr als „schlechte Laune“

Fast jede kennt diese Situation: Die Haare sind strähnig und fettig, noch bevor sie die Bürste berührt hat, Hautunreinheiten leuchten in allen Farben, der Bauch fühlt sich unwohl und aufgebläht an, und Krämpfe im Unterleib behindern einen am aufrechten Gang. Dazu bekommt man aufmunternde Kommentare à la „Na, schlechte Laune während der Regel? Oh je, der arme Freund.“ Jetzt verrate mir mal bitte jemand, wie sich die Laune heben soll, während man das Gefühl hat, dass die Eingeweide von einem Thermomix durchgeknetet werden. Man (frau) entwickelt sich dann eben zum Experten in Sachen Schmerzmittel und hat stets den genauen Überblick über das Sortiment am Markt. dass das natürlich nicht gerade die Gesundheit fördert, ist uns Frauen bewusst. Mangels Alternative bleibt uns aber nichts anderes übrig, als die Nebenwirkungen jahrezehntelangen Schmerzmittelgebrauchs zu tolerieren. Schließlich hat kaum eine Frau die Möglichkeit, sich während dieser Tage aus ihrem Leben zurückzuziehen und sich mit Wärmeflasche und Tee auf das Sofa zu kuscheln. Abgesehen davon, dass die Schmerzen oft so übel sind, dass wir uns auch mit Wärmeflasche und Tee noch wie das Hinterletzte fühlen. Übrigens haben gar nicht so wenig Frauen während dieser Zeit auch noch das „Glück“, eine Migräneattacke zu erleiden.

Nein, ich habe nicht den heiligen Gral gegen Dysmenorrhoe, so der medizinische Begriff, entdeckt. Aber ich kann etwas mit euch teilen, was tatsächlich ein wenig Erleichterung verschafft und dabei

hilft, ein paar Schmerztabletten einzusparen. Nachdem ich am CBDonnerstag davon berichte, liegt ihr richtig mit der Vermutung – es hat was mit Hanf zu tun. Genauer gesagt, geht es diesmal wieder konkret um das CBD-Öl.

Erläutern wir einmal kurz, woher Regelschmerzen eigentlich kommen... Kennt hier noch jemand die Zeichentrickserie „Es war einmal.... der Mensch“? Also... Während eines Zyklus verdickt sich die Schleimhaut in der Gebärmutter. Ohne Befruchtung hat auch kein Ei Bedarf daran, sich hier einzunisten, und so wird sie wieder abgestossen. Die Regelblutung ist also eine Mischung aus Teilen der Gebärmutterschleimhaut und Blut. Warum selbige in der Werbung immer so ätherisch rein und gletscherblau dargestellt wird, erschließt sich mir übrigens nicht. Für das Abstoßen der Gebärmutterschleimhaut sind Muskelkontraktionen notwendig, die unterschiedlich intensiv ausfallen bzw. wahrgenommen werden. Von leichtem Ziehen bis wehenartigen Schmerzen sind alle Intensitäten vertreten. Die Schmerzen beschränken sich oft nicht nur auf den Unterbauch, sondern betreffen auch den Rücken und ziehen bis in die Beine. Auch die Brust reagiert oft sehr empfindlich auf Druck. Zu allem Überfluss sind auch Übelkeit und Durchfall in diesen Tagen keine Seltenheit, und wer den Volltreffer gelandet hat, bekommt eine gratis Migräneattacke oben drauf. Klingt verlockend, nicht wahr? Vielleicht kann man uns einen Teil der schlechten Laune nun ein wenig nachsehen, denn unter diesen Umständen funktionieren zu müssen, ist eine ziemlich reife Leistung.

CBD-Öl – schmerzstillend und krampflindernd bei Regelbeschwerden

Geht es nach der Schulmedizin, haben Frauen folgende Möglichkeiten: Die Einnahme der Antibabybille, Naproxen, Ibuprofen, Paracetamol, nicht steroidale Antirheumatika oder eine Geburt. Dies kann unterstützt werden durch Wärmetherapie, Akupunktur, homöopathische Mittel und Nahrungsergänzungsmittel.

dass CBD schmerzstillend und krampflösend wirkt, wurde inzwischen hinlänglich dokumentiert. Das körpereigene Cannabinoid-System verändert sich anscheinend während krampfartigen Beschwerden – es mangelt an körpereigenen Endocannabinoiden. Was ist also besser dazu geeignet den Mangel zu beheben als CBD? Endocannabinoide werden auch dazu gebraucht, Schmerzen abzuwehren, indem die Schmerzrezeptoren im Gehirn blockiert werden. Auf die Schmerzrezeptoren der sensorischen Nervenzellen, wie den Vanilloid- und den Glycin-Rezeptoren, hat CBD einen nachgewiesenen positiven Einfluss.

Die Vorgänge rund um die weibliche Periode werden von Hormonen gesteuert. Dazu gehört auch, dass beispielsweise in den Tagen vor den Tagen die Konzentration von Serotonin sinkt. Dieses Hormon wird aber notwendig gebraucht, um die Stimmungslage zu regulieren, den Appetit zu steuern, auch auf die Stresstoleranz nimmt Serotonin Einfluss. Leiden wir zusätzlich auch noch an einem Mangel von Vitamin B6, B12, Folsäure oder Zink, sitzen wir gereizt und depressiv mit einem Glas Nutella am Küchenboden.

CBD wirkt sich positiv auf den Serotoninspiegel aus, da Endocannabinoid-System und Serotonin-System eng miteinander verknüpft sind und auch voneinander beeinflusst wird. Cannabis scheint Studien zufolge die Fähigkeit zu besitzen, die Wiederaufnahme und die Verstoffwechselung von Serotonin zu hemmen. Für den richtigen Effekt stellt die Dosis den entscheidenden Faktor dar. Um

diesen für sich herauszufinden, kann man eigentlich nur probieren. Da durch CBD keine nennenswerten Nebenwirkungen zu erwarten sind, steht dem auch eigentlich nichts im Wege. Den ersten Versuch sollte man am Wochenende starten, falls möglicherweise stärkere Müdigkeit auftreten sollte.

CBD kann uns also helfen, aus dem Kreislauf von Schmerzen aller Art und Stimmungsschwankungen auszubrechen. Unruhe, depressive Verstimmung und Gereiztheit kann ebenso wie Schlafstörungen und Appetitschwankungen durch die Einnahme von CBD-Öl reguliert werden.

Wertvolle Inhaltsstoffe im CBD-Öl

CBD-Öl wird aus Blüten und Blättern der Hanfpflanze gewonnen. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass es sich um hochwertiges CBD-Öl handelt, bei dem auf chemische Zusätze, Pestizide oder Gentechnik verzichtet wurde. Das zertifizierte CBD-Öl von Nordic Oil erfüllt beispielsweise komplett diese Anforderungen. Auch der THC-Gehalt liegt natürlich bei bzw. unterhalb den erlaubten 0,2 %.

In CBD-Öl sind aber auch wertvolle Spurenelemente enthalten, wie beispielsweise Phosphor, Magnesium, Natrium, Zink, Eisen oder Kalium. Vor allem Eisen ist durch den monatlichen Blutverlust ein wichtiges Spurenelement für den weiblichen Körper.

Bei Regelschmerzen bzw. Regelbeschwerden sollte ein CBD-Öl von mindestens 5 % Gehalt gewählt werden. Der optimale Start sind 3 bis 5 Tropfen, die unter die Zunge geträufelt werden. So können die Wirkstoffe bereits über die Mundschleimhaut aufgenommen werden und die Wirkung wird beschleunigt.

Dann können wir zum Abschluss ja noch einen Periodenwitz anbringen: Wieso schmieren Blondinen Sonnencreme auf ihre Tampons? Weil sie im Radio gesagt haben, dass eine sonnige Periode bevorsteht ...

In diesem Sinne Kopf hoch und gute Besserung!

KW21/2020: CBD Schokolade – Süßes ohne Reue?

Eigentlich mag ich den Titel „CBD Schokolade – Süßes ohne Reue?“ überhaupt nicht. Er klingt wie aus einer Frauenzeitschrift, die einem für jeden Bissen Genuss ein schlechtes Gewissen einreden will. Und dass ständige Selbstkasteiung der Schlüssel zu einem glücklichen und zufriedenen Leben sein soll, wage ich irgendwie zu bezweifeln. Was der heutige CBDonnerstag mit dieser Philosophie zu tun hat? Nun, falls sich der eine oder andere mit dem „Genuss ohne Reue“ oder „Es kommt auf die Dosis an“ schwer tut, habe ich da ein kleines Schlupfloch für euch ...



Schokolade beeinflusst biochemische Prozesse

Schokolade – samtig, zart schmelzend und tröstlich. Außerdem zucker- und fetthaltig. Was für eine Neuigkeit! dass Schokolade glücklich macht, ist ebenfalls nicht unbekannt und keine Erfindung derer, die die Süßigkeit lieben und ihren Genuss verteidigen. Schokolade bzw. CBD Schokolade beeinflusst biochemische Prozesse in unserem Körper. Und von welcher Substanz können wir das noch behaupten? Richtig, CBD! Und hier haben wir die Schnittstelle zum heutigen CBDonnerstag, es geht nämlich um Schokolade mit CBD. Jawohl, Hanf-Schokolade. Klingt gewöhnungsbedürftig? Egal, das ist es wert!

Schokolade macht glücklich – Zucker-High oder Biochemie?

Der wertvolle Inhaltsstoff der herkömmlichen Schokolade ist der Kakao. Je höher der Kakaoanteil einer Schokolade, desto geringer ist ihr Zuckeranteil. Kennt jemand noch den Vorläufer der heutigen Schokolade? Die Einwohner Mittelamerikas nannten es „Xocoatl“ und es handelte sich

dabei um den „Trank der Götter“. Dazu wurden geröstete Kakaobohnen aufgekocht und mit Vanille und Pfeffer gewürzt. Das Getränk war vor allem eins: Bitter. Die Spanier erweiterten dieses Rezept und fügten den Zucker hinzu. Und an eben diesem scheiden sich die Geister der heutigen Wissenschaft: Liegt der Glück-Effekt der Schokolade einfach am Zucker, oder steckt mehr dahinter? dass Schokolade die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin fördern soll, habt ihr sicher schon einmal gelesen. dass selbiges auch für CBD gilt, habt ihr zumindest hier am CBDonnerstag schon einmal gehört, wenn ihr auch die vorherigen Artikel gelesen habt.

Die biochemische Wirkung von Schokolade basiert allerdings auf weit mehr Stoffen als nur dem Serotonin. Beispielsweise enthält sie Casomorphine. Dabei handelt es sich um Peptide, die in der Milch enthalten sind. Casomorphine binden sich an die μ -Opioid-Rezeptoren des Körpers und wirken so schmerzstillend und auch blutdrucksenkend.

Kakao enthält Coffein, wenn auch nur in geringem Ausmaß. Coffein stimuliert allerdings die Dopamin- und Serotonin-Neuronen und hat eine anregende Wirkung auf die Psyche. Auch das strukturverwandte Theobromin ist im Kakao enthalten, dies macht uns allerdings weder wach noch glücklich, sondern ist die Ursache dafür, warum wir nach dem Kaffeegenuss meistens auf der Suche nach einer Toilette sind. Theobromin wirkt harntreibend, aber sein Vorkommen im Kakao ist sehr gering, somit ist diese Wirkung hier vernachlässigbar.

Ebenfalls in geringen Mengen kommt Anandamid in der Kakaobohne vor. Diesen Stoff kennen einige ebenfalls vom CBDonnerstag, es ist nämlich das Cannabinoid, welches unser eigener Körper ebenfalls herstellen kann und muss. Appetitregulierung, Schmerzempfinden, Freude, Glücksgefühl... zu all jenem braucht es Anandamid. Je mehr wir also davon zur Verfügung haben, bzw. je länger es verfügbar bleibt, desto besser ist es für uns.

Blutdrucksenkend und euphorisierend wirkt 2 Phynelyethylamin, welches zur Catecholamin-Gruppe gehört. Es soll auch einen Zusammenhang mit Lust- und Glücksgefühlen geben.

Viele Schokoladen enthalten als Gewürz Vanillin. Der Aromastoff der Vanilleschote ist sogar fähig, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden und kann dort die Biochemie verschiedener Nervenbotenstoffe beeinflussen, beispielsweise die Wirkung von Coffein verbessern und die Serotoninproduktion anregen.

Jetzt aber Schluss mit der Chemiestunde, ihr seht, Schokolade kann viel mehr als ein Zucker-High auslösen, und das liegt an den wertvollen Inhaltsstoffen von Kakao.

Was ist das Besondere an der Kombination CBD und Schokolade?

Die genannten biochemischen Vorgänge, welche die Schokolade unterstützt, kommen den Eigenschaften von CBD sehr zugute. Schokolade ist also der perfekte Träger für das nicht psychoaktiv wirksame CBD und wirkt dabei als optimaler Inhibitor. Das heisst, es verlängert die Wirkungsdauer der positiven Eigenschaften von CBD.

Bei schlechter Stimmung, Angst und Angespanntheit profitiert man also sowohl durch die Wirkung der Schokolade als auch des CBD's. Die solchermaßen aktivierten Endorphine sorgen für Stimmungsaufhellung und geben neuen Antrieb. Allerdings darf man sich keine Sofortwirkung erwarten, da die Schokolade zuerst im Magen zersetzt wird und die Wirkstoffe anschließend über

die Magenschleimhaut aufgenommen werden. Wer einen raschen Wirkungseintritt benötigt, der ist immer noch am besten beraten mit ein paar Tropfen CBD-Öl direkt unter die Zunge.

Was ich mit diesem Absatz NICHT bewirken will: dass diese Erklärung als Ansatz dafür genommen wird, sich ungehindert und ständig mit Unmengen an Schokolade vollzustopfen. dass ein Übermaß an Schokolade genauso ungesund ist wie alles andere, was in Unmengen konsumiert wird, darin sind wir uns wohl einig.

Wie schmeckt CBD Schokolade?

Je nach Hersteller gibt es einen großen Unterschied beim enthaltenen CBD-Öl. Natürlich ist es so, je höher der CBD-Gehalt, desto intensiver schmeckt die Schokolade nach Hanf, also ein wenig nach Heu bzw. Gras. Am Markt erhältlich sind inzwischen jede Menge unterschiedlicher Varianten von CBD-Schokolade, weiße und dunkle, als Powerriegel oder Schokobonbons... Oftmals sind auch Hanfsamen zugegeben, welche beim Verzehr leicht knuspern.

Wer die Hanfschokolade / CBD Schokolade nicht nur aus Neugierde probieren will, sondern sich Wirkung erwartet, der sollte darauf achten, dass die Schokolade CBD-Vollextrakt enthält. Als Isolat fehlen nämlich andere Cannabinoide, Flavonoide und Terpene, welche aber notwendig sind, um die CBD-Wirkung zu verstärken.

Nebenwirkungen und gesundheitliche Risiken sind üblicherweise keine zu erwarten. Eventuelle allergische Reaktionen stehen meistens in Zusammenhang mit anderen Inhaltsstoffen der Schokolade. Schwangere und Kleinkinder sollten auf den Verzehr von CBD-Schokolade verzichten, da es hier einfach noch zu wenig Datenmaterial über die Unbedenklichkeit gibt.

Falls jemand kein Fan des Verzehrs von Schokolade / CBD Schokolade ist, der kann sich alternativ an CBD-Kakao versuchen: Dazu eine Tasse Milch erwärmen und je einen Esslöffel Kakao und Zucker dazugeben, abschließend einige Tropfen CBD-Öl hinzufügen. Auch so profitiert man von den kombinierten Effekten Kakao und CBD.

Wo gibt es CBD-Schokolade zu kaufen?

CBD-Schokolade kann in vielen Online-Shops erworben werden und auch vor Ort in den Hanfshops gekauft werden. Bei Bestellungen aus dem Ausland ist darauf zu achten, dass der THC-Gehalt unter den erlaubten 0,2 % liegt. Für diesen Gehalt gelten länderspezifisch die unterschiedlichsten Regelungen, denn die Schweiz erlaubt beispielsweise 1 % THC in ihren Produkten. Der Besitz dieser Schokolade wäre in Deutschland allerdings illegal und könnte zu Zollproblemen führen.

KW22/2020: CBD Sprays – Nützlich oder Nebel, den die Welt nicht braucht?

CBD Sprays: dass CBD-Öl am schnellsten wirkt, wenn es direkt über die Mundschleimhaut aufgenommen wird, habe ich in vergangenen Artikeln schon mehrmals erwähnt. Glasfläschchen aufschrauben, mit der Pipette ein paar Tropfen unter die Zunge träufeln, fertig! Für einen gesunden Menschen in häuslicher Umgebung ist das ja auch tatsächlich kein Problem. CBD-Öl wird aber auch von Menschen mit motorischen Einschränkungen oder Erkrankungen angewendet, für welche das Dosieren mit der Pipette schwierig oder unmöglich ist. Das trifft beispielsweise auf Multiple Sklerose- oder Parkinson-Patienten zu.

Außerdem gibt es auch Situationen im öffentlichen Alltag, die sich nicht so anbieten für Kopf in den Nacken legen, Zunge hochnehmen und Tropfen aus der Pipette zählen. Die Wirksamkeit des CBD-Öls wird aufgrund von Schmerzen, Unruhe, Nervosität etc. aber dennoch benötigt. Auch auf Reisen ist ein Glasfläschchen nicht immer praktisch. Ihr seht, ein CBD-Spray hat also durchaus seine Daseinsberechtigung. Bei mir persönlich spielt die Darreichungsform eine große Rolle, ob ich gewillt bin, eine Therapie dauerhaft durchzuziehen. Wenn mich die Anwendung jeden Tag nervt, werde ich das Medikament, Nahrungsergänzungsmittel, etc. nicht dauerhaft in den Alltag integrieren. Und jetzt sagt mir bitte, dass ich nicht die einzige bin, die so tickt...



Was enthalten CBD Sprays?

Nun ja, in erster Linie... CBD. Soll ich wirklich... Ach egal, ich mach's, denn am Anfang fast jeder CBD-Geschichte steht der Hanf und ein Missverständnis. CBD steht für Cannabidiol, einer von über 400 Pflanzenstoffen gewonnen aus dem weiblichen Hanf. Es ist bekannt und durch Studien belegt, dass CBD entkrampfend, entzündungshemmend, beruhigend und schmerzstillend wirkt.

Andere Wirkungsweisen, wie beispielsweise die antipsychotische oder die neuroprotektive (wichtig bei Patienten mit neurodegenerativen Erkrankungen wie z.B. Alzheimer oder Parkinson) werden derzeit gerade intensiv erforscht. Auch unser eigener Körper stellt Cannabinoide her und braucht nicht einmal Hanf dazu, nur unser körpereigenes Endocannabinoid-System. Die dazugehörigen Rezeptoren finden sich nicht nur in unserem Gehirn (dort wurden sie aber als erstes entdeckt), sondern am Ende einer jeden Nervenzelle. Unter einem Rezeptor versteht man übrigens eine Zelle, welche Reize aufnehmen und in Signalprozesse umwandeln kann. Die von außen zugeführten Cannabinoide interagieren also mit unserem körpereigenen Endocannabinoidsystem und so kann das CBD seine Wirksamkeit entfalten. Wo liegt also das Problem?

Es gäbe keines, befände sich nicht unter den über 400 Pflanzenstoffen im Hanf einer (1!), der psychoaktiv wirkt, wir sprechen von THC. Und wenn ich von CBD-Sprays schreibe, gibt es leider immer noch Personen, die glauben, die Wirkungsweise von CBD beruht auf dem High-Gefühl. Sprich, es wirkt schmerzstillend und angstlösend, weil man quasi unter Drogen steht. Und genau das ist das große erwähnte Missverständnis. Wenn wir von CBD als Vollisolat sprechen, sind auch andere Wirkstoffe der Hanfpflanze enthalten, wie beispielsweise CBN, CBG, CBC, Flavonoide und Terpene. Kein einziger dieser Stoffe ist psychoaktiv wirksam. Und ja, auch THC ist enthalten, und zwar in einer Konzentration von bis zu 0,2 %. Das gilt für Produkte in Deutschland, die Toleranzgrenze des CBD-Gehaltes schwankt länderspezifisch sehr stark in der Schweiz ist 1 % erlaubt, in Österreich 0,3 %. Wir sprechen also von einer Konzentration, welche in keinsten Weise irgendeine psychoaktive Wirkung in unserem Körper entfaltet. Es ist legal, man darf es kaufen und besitzen, man darf es in der Arbeit und im Strassenverkehr benutzen und kein Drogentest der Welt wird darauf anschlagen. Allerdings: Ich spreche hier von zertifizierten Markenprodukten, welche in Hanfshops oder Onlineshops erworben werden können. Für den THC-Gehalt eines Produktes, das irgendjemand in seinem Hinterhoflabor aus illegal selbst gezogenem Hanf zusammenmixt, gebe ich ausdrücklich keine Garantie.

Übrigens gibt es tatsächlich Cannabissprays, deren THC-Gehalt höher ist als die 0,2 %, wie beispielsweise den Mundspray „Sativex“. Hierbei handelt es sich um ein unter anderem für Multiple Sklerose zugelassenes Medikament, welches rezeptpflichtig ist und dem Suchtmittelgesetz unterliegt. Einen solchen Spray würde man allerdings nie frei verkäuflich und ohne Indikation erhalten.

Jetzt kommen wir endlich wieder zum eigentlichen CBD-Spray, der aus einem Trägeröl wie Hanfsamen- oder Olivenöl besteht, in welches der CBD-Extrakt gemischt wurde, besteht. Manche CBD-Sprays enthalten auch Pfefferminzextrakt etc. für einen besseren Geschmack, der grasige, heuartige Geschmack ist nicht jedermanns Fall. Die meisten CBD-Sprays sind für den Einsatz im Mund gedacht, es gibt aber auch Nasensprays oder CBD-Sprays, wo der Wirkstoff über die Haut aufgenommen wird.

Welche Vorteile haben CBD Sprays?

Der größte Vorteil liegt sicherlich in der Anwendung selbst. Ein Sprühstoss in den Mund ist in der Öffentlichkeit nun einmal weniger auffällig als das Hantieren mit der Pipette. Außerdem, wer beispielsweise schon einmal an schwerem Lampenfieber oder sogar einer Panikattacke gelitten hat, weiß, dass es nahezu unmöglich ist, in diesem Zustand eine Pipette zu halten und Tropfen zu dosieren.

Der CBD-Spray kann außerdem besser über die Mundschleimhaut aufgenommen werden, da das CBD-Öl oftmals zur Einnahme entweder mit Wasser verdünnt oder mit dem Essen aufgenommen wird. Das hat den Nachteil, dass die Wirkung erst einsetzt, wenn es im Verdauungstrakt gelandet ist. Wünscht man sich eine sofortige Wirkung, muss das CBD über die Mundschleimhaut aufgenommen werden.

Wie ist der Spray einzunehmen?

Wer noch nie CBD oder ein CBD-Spray benutzt hat, sollte mit einer geringen Dosierung und einem Spray mit niedriger CBD-Konzentration anfangen. Es ist nicht ausgeschlossen, dass es bei einer größeren Dosis anfänglich zu Müdigkeitserscheinungen kommt, das kann vor allem im Straßenverkehr hinderlich und gefährlich sein.

Ein CBD-Spray ist nicht als Dauertherapie gedacht, sondern zur Nutzung bei Bedarf. Drei bis vier Sprühstöße reichen üblicherweise, bis zu 3 x täglich kann die Anwendung wiederholt werden. Reicht das nicht aus, kann auf ein Spray mit höherer CBD-Konzentration zurückgegriffen werden.

Um den Spray besser dosieren zu können, ist es wichtig zu wissen, wie viel CBD in einem Sprühstoss enthalten ist. Wenn gesprüht wurde, sollte auch nicht sofort hinuntergeschluckt werden, sondern der Sprühstoss noch rund 20 Sekunden im Mund behalten werden. Dann ist gewährleistet, dass der Wirkstoff über die Mundschleimhaut in die Blutbahn gelangt.

Einen Hinweis am Rande noch: Wenn ihr vorhabt, den Spray mit auf Reisen zu nehmen, informiert euch vorab, ob die Einfuhr von CBD-Produkten erlaubt ist. Auch wenn der Spray bei uns absolut legal ist, kann es in manchen Ländern ein enormes Problem darstellen, wenn man ein solches Produkt mit sich führt.

KW23/2020: CBD kulinarisch – schmecken Hanfpizza, Hanfburger und Co.?

dass ein wenig CBD im Kaffee nie schadet, sondern dass es sich sogar prima mit dem Koffein versteht, haben wir kürzlich am CBDonnerstag erfahren. Auch über Smoothies und Salatdressing haben wir uns schon unterhalten. Und wie schaut es mit den Lifestyle-Produkten (Hanfburger und Hanfpizza) aus, mit denen fancy Konditoreien, Pizzarias etc. werben, also beispielsweise CBD-Pizza? Ob das was können kann, schauen wir uns heute mal genauer an.

Zu CBD im Allgemeinen.... muss ich heute glaube ich wirklich nichts mehr sagen, ohne entnervtes Augenrollen zu ernten. Und dass CBD nicht psychoaktiv wirksam.... schon gut, ich hör ja auf.



Cannabis Cuisine – nix mit Kifferküche!

Selbst zu Hause kochen hat in Corona-Zeiten (für viele gezwungenermaßen) wieder einen hohen Stellenwert bekommen. Wer kein Bananenbrot gebacken hat, durfte sich auf Social Media quasi nicht mehr blicken lassen. Möglicherweise hat die ganze Misere rund um Corona jedoch dazu beigetragen, dass wir uns wieder ein wenig mehr damit beschäftigen, was wir in welcher Form zu uns nehmen. Vielleicht hinterfragt der eine oder andere jetzt häufiger, ob er sich wirklich mit irgendeinem überteuerten Lifestyle-Food abpeisen lässt, oder ob das Zeug auch tatsächlich hält, was es verspricht...

Hasch-Brownies und Kekse sind sicherlich jedem ein Begriff (nach Amsterdam gefahren und Kekse gegessen, hihihi). Aber genau das meine ich eben nicht mit Cannabis Cuisine, auch wenn CBD-Öl durchaus als Beigabe in Gebäckstücken auftaucht. Die Wiener Konditorei „Aida“ war eine der ersten Locations, die CBD-Brownies im Angebot hatte, dank Gesetzeschaos vom Markt nehmen musste und nun wieder anbietet. Zwischen Hasch-Keksen und CBD-Brownies gibt es allerdings

einen eklatanten Unterschied, der da wäre... Ich hab ja versprochen, es heute nicht mehr zu sagen... OK, ich schreibe es ganz schnell: CBD-Brownies enthalten THC nur innerhalb der tolerierten Legalitätsgrenze von 0,2 % und wirken somit nicht berauschend, und die möglicherweise entstehenden Glücksgefühle lassen sich durch aus Zucker entstandenes Serotonin erklären.

Die Konditorei „Aida“ kokettiert allerdings schon ein wenig mit dem Kifferimage, denn neben dem Marzipanhanfblatt auf dem Brownie kostet das Teil exakt € **4,20**. Jetzt sagt nicht, dass ihr den Kiffercode 420 nicht kennt. Also das hatte ich heute eigentlich echt nicht geplant... Aber gut, schneller kleiner Exkurs. Der „Code“ stammt, wie könnte es anders sein, aus den USA. Konkret aus Kalifornien, als eine Gruppe Studenten aus welchem Grund auch immer glaubte, im näheren Umfeld ihrer High School gäbe es eine RIESIGE Hanfplantage. Jeden Tag um **16:20 (04:20)** machten sie sich auf den Weg, um die Plantage aufzuspüren. Wenn sie sich über Cannabis unterhielten, nannten sie „**420**“ als Codewort. Und bald erlangte der Code überregionale Bekanntheit, auch wenn die sagenhafte Plantage nie gefunden wurde. Achtet mal genau darauf, wenn in Filmen eine Uhr gezeigt wird... Es ist kein Zufall, dass in Tarantinos „Pulp fiction“ jede gezeigte Uhr auf **04:20** steht, und ebenso wenig, wenn einer der Simpsons nachts aufwacht und der Wecker steht exakt auf **04:20**. So, Bildungsauftrag für heute erfüllt...

Pizza mit CBD – wozu??

Wenn man Google befragt, wo man mal eben schnelle eine CBD-Pizza essen kann, wird einem Wien und Südafrika vorgeschlagen. Nun ja, möglicherweise geht das auch sehr viel einfacher, indem man über a) eine Pizza und b) über CBD-Öl verfügt und diese Komponenten miteinander verbindet. Bloss – wer CBD wirklich aufgrund seiner Wirkungsweise einnehmen möchte, sollte sich absolut von der Idee mit dem Essen verabschieden. CBD hat eine Bioverfügbarkeit von 20 %, wird es also noch mit Essen vermengt und durch den Verdauungstrakt geschickt, kann man sich ausrechnen, dass für die Wirksamkeit weniger als eine homöopathische Dosis zur Verfügung steht. Wozu also das Ganze? Offenbar geht es dabei um eine Mischung aus Placebo-Effekt, Interesse am Produkt und manche Konsumenten haben das wohlige Gefühl, etwas „Verpöntes“ zu essen (huch – Hanf??).

Wer jedoch noch nie CBD-Öl probiert hat und sich kein Fläschchen kaufen möchte, ohne sich vorher mit dem Geschmack und Geruch vertraut gemacht zu haben, der kann sich durchaus an einem Stück CBD-Pizza versuchen. Hier wird das CBD-Öl meist nur drübergeträufelt, bei anderen Kompositionen, wie CBD-Gebäck oder CBD im Risotto kann man keine Rückschlüsse auf den Geschmack ziehen, weil die untergerührte Menge viel zu gering ist.

Do it yourself – Hanfpizza

Ihr wollt eine Hanfpizza probieren, die mehr drauf hat als eine homöopathische Dosis CBD-Öl und dazu einen wertvollen Beitrag zu gesunder Ernährung leistet? Dann müsst ihr euch selbst als Pizzabäcker versuchen. Ich kann euch zumindest verraten, was ihr dazu braucht. Inzwischen dürfte man ja in den meisten Läden wieder an Hefe gelangen, ohne dafür eine Niere und den Erstgeborenen eintauschen zu müssen...

Zutaten für ein Blech Pizzateig:

250 g Hanfmehl (aus dem Reformhaus, Online-Shop etc.)

65 g Hanfprotein (wie oben)

2 EL Hanföl (kann aber auch Sonnenblumen- oder Rapsöl sein),
1 Würfel Hefe (oder 1 TL Trockenhefe)
1 Prise Salz
1 EL Zucker
CBD-Öl nach Geschmack (1-5 Tropfen)

Wie ihr die Hanfpizza oder auch einmal einen Hanfburger belegt, bleibt ganz eurer Vorliebe überlassen, mit dem Teig ist alles möglich, was ihr auch auf eine herkömmliche Pizza legt.

Zuerst gebt ihr Hanfmehl, Hanfprotein, Zucker und Hefe in eine große Schüssel. Dann gebt ihr etwas warmes Wasser hinzu und knetet es unter den Teig. Deckt die Schüssel mit einem Küchenhandtuch etc. ab und lasst den Teig für 30 Minuten stehen (nicht in den Kühlschrank stellen!). Dann mischt ihr das Salz und das Hanföl unter, noch einmal alles gut durchkneten. Dann könnt ihr den Teig auf einem Blech ausrollen, mit Tomatensauce bestreichen und mit dem Belegen beginnen. Währenddessen heizt ihr schon mal den Ofen auf 220 °C vor. Ist die Pizza fertig belegt, ab in den Ofen damit. Wie lange sie letztlich braucht, hängt sehr vom jeweiligen Modell des Ofens ab. Über den Daumen gepeilt sagen wir mal, mit einer halben Stunde Backzeit ist zu rechnen. Vor dem Servieren noch mit CBD-Öl beträufeln – fertig!

Übrigens: Coca Cola dementiert nun seit Anfang des Jahres, dass sie ins CBD-Geschäft einsteigen werden. Die geplante Partnerschaft zwischen Aurora Cannabis und Coca Cola ist also hinfällig. Das hätte doch gut zu Hanfburger und Hanfpizza gepasst ...

KW24/2020: Kann man CBD in der Zahnpflege gebrauchen?

Wie in so vielen anderen Bereichen der Kosmetik haben CBD und Hanf auch Einzug ins Zahnpastaregal (Zahnpflege) gehalten. Und der Verbraucher fragt sich klarerweise, bringt das was, und wenn ja, was? Dazu müssen wir wie immer am CBDonnerstag ein wenig tiefer in die Materie eintauchen. Nur, weil auf einer Zahnpastatube ein Hanfblatt abgebildet ist und sie 0,001 % CBD enthält, ist es nicht der Heilsbringer. Härter ausgedrückt: Der Spezialnutzen ist gleich null, die Zahnpasta ist genau gleich wirksam wie jede andere auch. Wozu also soll man so ein Produkt kaufen – reine Geschäftemacherei?

Grundsätzlich hat CBD in der Zahnpflege durchaus ihre Daseinsberechtigung. Brauchen wir einen kleinen CBD-Exkurs heute? Ich glaube, ich kann wirklich auf die vergangenen CBDonnerstage verweisen. Beschränken wir uns darauf, dass Cannabidiol einer von sehr vielen pflanzlichen Wirkstoffen des weiblichen Hanfs ist. Und natürlich ist es nicht der psychoaktiv wirksame Stoff, der heisst nämlich THC. Das heisst, ihr werdet nicht süchtig nach eurer Zahnpasta. Wenn man die Zähne mancher Zeitgenossen genauer unter die Lupe nimmt, ist das direkt schade ...



Zahnpflege: CBD bei Zahnschmerzen – macht das Sinn?

Wenn es um den „bösen“ Hanf geht, bin ich immer ein wenig ablenkbar und ver falle in den Dozentenmodus, ist euch das schon mal aufgefallen? Also zurück dazu, was CBD in der Zahnpflege bringen soll. Über die schmerz lindernden Eigenschaften von CBD haben wir uns schon öfters unterhalten. Wer schmerzempfindliche Zähne hat, wo die Kälte von Speisen wie der Blitz in die empfindlichen Zahnhäse fährt, weiss, dass es sich hierbei um ein äußerst unangenehmes Phänomen handelt. Trotzdem dürfte von CBD auf diesem Gebiet keine große Wirksamkeit zu erwarten sein. Das liegt daran, dass CBD primär Schmerzen lindert, die aufgrund von Verspannungen und Verkrampfungen entstehen. Bei Parodontose und empfindlichen Zahnhäsen liegen jedoch andere

Ursachen zugrunde. Auch wenn Zahnschmerzen akut auftreten, ist meistens eine bakterielle Entzündung ursächlich.

Um eine schnelle und spürbare Schmerzlinderung zu erreichen, müsste man CBD mit THC kombinieren. Genau das psychoaktiv wirksame THC hat sich in der Schmerztherapie nämlich durchaus bewährt. Da es allerdings einen ziemlichen Aufwand bedeutet, eine Verschreibung für ein THC-hältiges Medikament zu bekommen und dies aufgrund von Zahnschmerzen auch nicht geschehen wird, ist diese Überlegung hinfällig.

Wir halten fest: Bei akuten Zahnschmerzen ist der erste Ansprechpartner immer noch der Zahnarzt, und bis man behandelt wird, erreicht man mehr mit einem Schmerzmittel der Schulmedizin. Wer dies gänzlich ablehnt, kann es mit Nelkenöl oder dem Kauen einer getrockneten Gewürznelke versuchen.

Zahnschmerzen: CBD wirkt antibakteriell und entzündungshemmend

dass CBD zur Zahngesundheit nichts beitragen kann, soll das aber nicht bedeuten. Wie wir wissen, tummeln sich in unserer Mundhöhle unzählige Bakterien, und nicht alle meinen es gut mit uns. CBD-Öl lässt sich aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung also gut als natürliches Schutzschild einsetzen, um Entzündungen vorzubeugen. Es gibt bereits verschiedenste Mundwasser mit CBD versetzt, am effektivsten ist aber sicherlich das reine CBD-Öl. Nach dem Zähneputzen gibt man 2 bis 3 Tropfen unter die Zunge und bewegt das Öl im gesamten Mundraum umher. Was danach mit dem Öl geschieht, daran scheiden sich die Geister. Manche Quellen sagen, man kann es hinunterschlucken, ich gehöre eher zum Team Ausspucken, denn in dem Öl befinden sich anschließend Schadstoffe, von denen man den Körper eigentlich befreien will. Diesen Punkt müsst ihr für euch so handeln, wie er euch für richtig erscheint. Wem das pure CBD-Öl geschmacklich nicht behagt, der kann auf eine aromatisierte Variante, z.B. mit Pfefferminzöl, zurückgreifen.

Bei kleineren Entzündungen des Zahnfleisches, schlechtem Atem oder gereizter Mundschleimhaut lässt sich durch eine Mundspülung mit CBD-Öl also durchaus Positives bewirken. Auch als ergänzende Behandlung bei Erkältungskrankheiten kann man diese Spülung empfehlen. Hier würde ich aber unbedingt dazu raten, das Öl anschließend auszuspucken.

CBD bei Knochenverlust durch Parodontose

Wenngleich CBD auch kein akuter Problemlöser bei parodontosebedingten Schmerzen an den Zahnhälsen ist, so ist der Einsatz dennoch berechtigt. Unter Parodontose versteht man einen Abbau des Kieferknochens, der zur Zahnlockerung und auch zum Zahnverlust führen kann. Die Erkrankung tritt besonders häufig bei Rauchern auf. Das Rauchen von Cannabis verbessert die Erkrankung übrigens auch nicht, ganz im Gegenteil.

Cannabidiol wirkt unterstützend beim Knochenaufbau, und so ist die Verwendung bei Parodontose und anderen Erkrankungen des Knochenstoffwechsels durchaus indiziert. Die Wirkung wird erreicht, indem sich das CBD an die CB1- und CB2-Rezeptoren koppelt, die unter anderem auch für den Knochenaufbau verantwortlich sind. Wer mehr über Wirkung und Lokalisation dieser Rezeptoren wissen will, liest am besten einen Beitrag zum CBDonnerstag, der vom körpereigenen

Endocannabinoid-System handelt. dass CBD in der Osteoporose-Behandlung ein wirksames Mittel ist, wurde inzwischen auch durch mehrere Studien bestätigt.

Hilfe – Panik vor dem Zahnarztbesuch

Bei manchen Leuten ist der Zustand ihrer Zähne nicht auf mangelnde Hygiene oder keine Lust auf den Zahnarzt zurückzuführen, sondern auf ihre tief verwurzelte Angst vor dem Zahnarzt. Richtig mit Begeisterung sucht wohl keiner eine Zahnarztpraxis auf, ein wenig schwitzende Hände oder ein bisschen Herzklopfen empfinden die meisten von uns. Besonders wenn man weiß, dass eine Behandlung bevorsteht, sind Angst und Nervosität ein häufiger Begleiter. Bei manchen Menschen sitzt die Angst allerdings derart tief, dass ein Zahnarztbesuch unmöglich wird, und sie lieber Schmerzen und den Verfall der Zähne in Kauf nehmen, als sich behandeln zu lassen. Bei einer solchen Phobie wäre es vermessen zu sagen, nimm mal ein wenig CBD-Öl zur Beruhigung und dann überstehst du gechillt die Behandlung. Wer dieser Meinung ist, sollte sich dringend ein wenig in das Thema Phobien einlesen. Auch werden nicht alle Ängste durch eine „Rosskur“ mit Konfrontation geheilt.

Wer eine Zahnarztphobie hat, sollte sich an einen Zahnarzt wenden, der auf Angstpatienten spezialisiert ist. In solchen Praxen finden z.B. Erstgespräche in einem Raum statt, wo man keinen Zahnarztstuhl sieht und keine Geräte hört. So kann man sich langsam an das Thema annähern und sich den Behandlungsvorschlag anhören. Für manche Patienten stellt die Behandlung unter Vollnarkose eine Option dar.

Wer unter weniger ausgeprägten Angstzuständen leidet, aber trotzdem gerne ein wenig ruhiger wäre, dem kann man ruhigen Gewissens eine Dosis von höher konzentriertem CBD-Öl vor dem Zahnarztbesuch empfehlen. In diesem Fall sollte man aber davon absehen, selbst mit dem Auto zu fahren, vor allem dann, wenn man noch keine/wenig Erfahrung mit CBD hat.

KW25/2020: Tschüss Pandaugen – mit CBD gegen Augenringe

Nach einer durchgefeierten, feuchtföhlichen Nacht oder stundenlangem in die Röhre starren beim Zocken oder „Bingewatchen“, wie der neue Begriff für Dauerglotzen lautet, sind Augenringe nicht weiter verwunderlich. Oftmals ist Schlafmangel aber nicht die einzige Ursache, welche die Augen müde erscheinen lässt. Die dunkle Schattierung unterhalb der Augen beruht auf durchscheinenden Blutgefäßen.



Augenringe: Welche Ursachen stecken dahinter?

CBDDonnerstag KW25/2020: Tschüss Pandaugen – mit CBD gegen Augenringe

Gründe dafür gibt es einige, meistens handelt es sich dabei um ein kosmetisches Problem und keine Krankheit:

- Erbliche Ursache,
- regelmäßiger Alkohol- und Nikotinkonsum,
- Eisenmangel,
- Dehydration,
- Hyperpigmentierung der Haut (erblich, durch Medikamente, viel UV-Strahlung),
- Mangelernährung,
- Nieren- oder Schilddrüsenerkrankungen.

Wer an sich ständige Augenringe bemerkt, sollte für sich abklären, ob eine der oben genannten Ursachen dafür verantwortlich sein könnte. Vor allem, wenn noch weitere Symptome wie unerklärliche dauernde Müdigkeit etc. dazu kommen, ist ein Arztbesuch ratsam. Gibt es aber keine Stoffe oder Hormone zu substituieren und auch sonst keine Lebensgewohnheiten, die man ändern

sollte, geht es um die Kosmetik. Natürlich gibt es inzwischen am Markt tolle Concealer in allen Farben und Formen, aber wäre es nicht toll, wenn man von innen heraus etwas gegen die störenden Pandaugen unternehmen könnte? Nachdem ich es euch hier und am Donnerstag verrate, ahnt ihr es wahrscheinlich schon: Es ist Hanf im Spiel. Genauer gesagt, CBD.

Wie CBD langsam, aber sicher die Drogerieregale erobert und von Mascara bis Fußcreme quasi überall enthalten ist, habe ich euch kürzlich schon einmal erzählt. Dabei habe ich auch erwähnt, dass vieles davon tatsächlich eine Daseinsberechtigung hat, und manches einfach nur Geschäftemacherei ist. Augencremes mit CBD, wie sie bei Nordic Cosmetics erhältlich sind, haben definitiv eine Daseinsberechtigung.

Ist die Ursache für die Augenringe Schlafmangel aufgrund von schlechter Schlafqualität, Ein- und Durchschlafstörungen, so ist auf jeden Fall auch die Einnahme von CBD-Öl hilfreich. Wie genau das körpereigene Endocannabinoid-System mit dem CBD interagiert, um für bessere Schlafqualität zu sorgen, ist wissenschaftlich noch nicht genau geklärt. Aber wer an Schlaflosigkeit leidet, den interessiert eigentlich eher weniger das WARUM etwas hilft, sondern mehr dass es hilft.

Mit Antioxidantien müden Blick und Augenringe bekämpfen

Nicht nur die dunklen Augenringe sind ein kosmetisches Problem, auch Tränensäcke, Schwellungen oder Fältchen tragen zu einem (oder mehreren) kritischen Blick(en) morgens in den Spiegel bei. dass das Kraut, welches dagegen gewachsen ist, nun ausgerechnet Hanf heisst, verwundert an dieser Stelle wohl niemanden. Die in CBD enthaltenen Antioxidantien „entknittern“ Fältchen am Morgen und lindern Schwellungen, die auf einen venösen Stau zurückzuführen sind. Des weiteren sollte man darauf achten, dass in der CBD-Augencreme auch andere wirkungsvolle Inhaltsstoffe enthalten sind, wie z.B. Hyaluronsäure, Aloe Vera oder Retinol. CBD versorgt die Haut rundum mit Feuchtigkeit und wirkt entzündungshemmend. So wird auch Hautirritationen vorgebeugt und der Teint wirkt frischer, ausgeruhter und ebenmäßiger.

Manch einer erinnert sich vielleicht noch an Model Kate Moss, die den Laufsteg genau so gerockt hat wie Partys mit ihrem damaligen drogensüchtigen Partner Pete Doherty. Auch selbst war sie der einen oder anderen Nase voll illegaler Substanzen nicht abgeneigt. Jedenfalls schwört sie zum Tilgen der Spuren ihres bewegten Lebens auf ein regelmäßiges CBD-Treatment, welches in den Beautysalons Londons für rund 75 Pfund angeboten bekommt. In 45 Minuten erhält man hier zuerst eine Reinigung, pardon, ein Cleansing, danach folgt eine Maske mit Tonerde und CBD. Im nächsten Schritt folgt eine weitere Maske mit Hanfsamen, Gurke und Seegrass (klingt, als wollten die hier was anbauen, zuerst Erde, dann Samen?). Schließlich erhält die Haut eine Massage mit CBD-Öl und als krönendes Finish eine Creme mit Glycolsäure, Propolis und Gelee Royal. Diese Behandlung sorgt angeblich für den Glow des Lebens bei den Promis.

Es sind zwar nicht alle Komponenten der Behandlung 1:1 im Handel erhältlich, aber weitestgehend ist es sogar möglich, das Treatment für zu Hause nachzubauen. Für den nächsten verregneten Sonntag steht das auf meiner To do-Liste, das wars aber auch schon mit meinen Gemeinsamkeiten mit Kate Moss.

DIY-Hanfkosmetik für die Spa-Behandlung zu Hause

Wer nicht lange Gelee Royal und Hanfsamen jagen möchte, für den gibt es auch eine einfachere Alternative einer CBD-Maske für daheim. Dazu benötigt ihr:

- ½ Banane,
- 1 TL Jojoba-Öl,
- 1 TL Honig,
- ein paar (3-5) Tropfen CBD-Öl

Die Zutaten werden gut vermischt auf die Haut aufgetragen, die Maske sollte für rund 20 Minuten auf der Haut bleiben. Anschließend mit lauwarmem Wasser abspülen.

Falls ihr übrigens Hanfsamenöl zu Hause habt, könnt ihr auch euren Haaren ein Verwöhnprogramm zukommen lassen. Anscheinend soll sich dessen antientzündliche Wirkung positiv auf die Haarwurzeln auswirken und so bei Haarausfall nützlich sein. Dazu erwärmt ihr 100 ml Hanfsamenöl und mischt es mit je 5 Tropfen ätherischen Öls von Kamille, Rosmarin und Koriander. Das Öl sollt ihr nun gut in die Kopfhaut einmassieren und den Kopf mit einer Duschhaube, Folie, Handtuchurban etc. warm halten. Nach einer Stunde wäscht ihr das Öl gründlich aus.

Wer Probleme mit schwer zu bändigenden Locken hat, kann sich auch mal an dieser Haarmaske versuchen: 2 EL Hanfsamenöl mit 20 ml Rizinusöl erwärmen und mit 1 Eigelb und 15 g Honig mischen. Ebenfalls gut in die Haare einmassieren und für eine Stunde unter einem Handtuch einwirken lassen. Mein persönlicher Tipp: Das Wasser zum Ausspülen sollte nicht zu heiß sein, sonst hat man nämlich Rührei am Kopf. Für euch getestet, bitte, gerne.

Retinol und CBD: Unschlagbares Duo für Anti Aging-Effekte

Ich habe vorhin kurz erwähnt, dass in einer wirksamen CBD-Augencreme auch Retinol enthalten sein sollte. Dabei handelt es sich um eine spezielle Form von Vitamin A und es hat ebenso eine wichtige Funktion für unsere Haut inne. Das ist übrigens nicht nur Blabla aus der Kosmetikindustrie, sondern wirklich vielfach dermatologisch bestätigt. Retinol regt unsere Haut an, Kollagen zu bilden. Dieses ist wiederum wichtig für unser „Hautgerüst“, also dass unsere Haut flexibel und geschmeidig bleibt. Deshalb kann man auch ruhig in jüngeren Jahren zu Cremes mit diesem Inhaltsstoff greifen, denn wer rechtzeitig Faltenbildung vorbeugt, braucht sich später nicht um deren Korrektur zu kümmern. Außerdem hat Retinol einen exfolierenden (schälenden) Effekt, was sich besonders bei unreiner Haut bezahlt macht, denn es löst Talg aus verstopften Poren. Und CBD mit seiner antientzündlichen Wirkung sorgt dafür, dass keine Pickel entstehen.

KW26/2020: CBD bei bipolarer Störung

Bipolare Störung – Zugegeben, der heutige CBDonnerstag behandelt kein Mainstream-Thema. Dennoch... Bipolare Störungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland. Wenn man alle Störungen aus dem bipolaren Formenkreis berücksichtigt, werden Zahlen von bis zu 5% Betroffenen in der Bevölkerung genannt.



Bipolare Störung – was ist das?

Den Betroffenen brauche ich bipolare Störungen nun wirklich nicht nahe zu bringen, aber ich hoffe auf den einen oder anderen Stammler des CBDonnerstags, der sich vielleicht mehr Infos dazu wünscht. Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt. Stimmungsschwankungen kennt jeder, und dass es manchmal nur eine Kleinigkeit braucht, um einem die Hochstimmung zu versauen, ebenfalls. Im Gegensatz zu Menschen mit bipolarer Störung wissen wir allerdings fast immer den Grund, der uns in Hochstimmung bzw. Niedergeschlagenheit versetzt. Und auch dann reagieren wir üblicherweise mit dem Anlass angemessenem Verhalten und neigen nicht zu völlig übersteigter Aktivität.

Bei Menschen mit bipolarer Störung entwickeln die Stimmungsschwankungen also eine Eigendynamik, die nicht mit äußeren Umständen erklärbar sind. Die Stimmungsschwankungen decken die gesamte Bandbreite menschlicher Gefühle ab, von Manie bis Depression und Mischzuständen ist alles möglich. Die Störung spielt sich nicht nur in der Gefühlswelt ab, sondern beeinflusst das gesamte Denken und Handeln. Liegt ein manischer Zustand vor, so bestimmen oftmals Rast- und Ruhelosigkeit, gesteigertes Redebedürfnis, Selbstüberschätzung und riskantes Verhalten den Tagesablauf des Betroffenen. Es wird häufig Geld ausgegeben, welches eigentlich nicht vorhanden ist, oder die Gesundheit durch sexuell enthemmtes Verhalten riskiert. In dieser

Phase herrscht auch wenig Krankheitseinsicht, denn der Betroffene fühlt sich gerade bestens und alles ist für ihn großartig.

In der Depression herrschen Antriebslosigkeit, Gefühlsverlust, Schuldgefühle, Gleichgültigkeit, körperliche Beschwerden, Gedanken an den Tod etc. vor. Rund 40 bis 80 von 100 Betroffenen haben konkrete Suizidgedanken. Es erfolgt sozialer Rückzug, die Umwelt wird oftmals als grau erlebt. Schwere Phasen von Manie oder Depression sind manchmal auch von psychotischen Symptomen begleitet, die für Betroffene sehr unangenehm bzw. erschreckend sein können.

Mögliche Auslöser einer bipolaren Störung sind sehr belastende Lebensereignisse, großer psychischer Stress, schwere Erkrankungen oder Drogenkonsum. Eine wichtige Rolle spielt auch die erbliche Veranlagung und die persönliche Empfänglichkeit für affektive Störungen. Auch eine Infektion mit dem Bornavirus wird in der Wissenschaft diskutiert, wenn auch kontrovers. Bei Erkrankten konnte dieser Virus im Blut nachgewiesen werden, allerdings ist er nur während der akuten Krankheitsschübe aktiv. Ein gestörter Hormonhaushalt kann ebenfalls zur Entwicklung einer bipolaren Störung beitragen. Manche depressive Patienten haben einen eindeutigen Überschuss des Stresshormons Kortisol. Dieser kann wiederum verantwortlich für die Reduktion von Serotonin-Rezeptoren sein.

Wer den Verdacht hat, an einer bipolaren Störung zu leiden, für den ist der erste Ansprechpartner ein Facharzt für Psychiatrie. Die Erkrankung ist gut behandelbar, dabei ist es wichtig, die Diagnose anzunehmen und mit ihr leben zu lernen. In der Behandlung unterscheidet man die Akuttherapie, die stimmungsstabilisierende Medikamente, psychiatrische Gespräche und manchmal auch einen Klinikaufenthalt umfasst. Außerdem wird mit einer langfristigen Therapie versucht, intensive manische bzw. depressive Zustände zu vermeiden. Die hier verabreichten Medikamente sind individuell und müssen unbedingt so eingenommen werden, wie es mit dem behandelnden Arzt besprochen wurde.

Was kann CBD bei bipolaren Störungen bewirken?

Wenn ich jetzt davon spreche, dass CBD, der Pflanzenstoff aus dem Hanf, Wirksamkeit bei bipolaren Störungen zeigen könnte, meine ich den vorherigen Satz aber immer noch sehr ernst. Niemand, wirklich niemand soll auf die Idee kommen zu sagen, hurra, endlich gibt es eine pflanzliche Alternative zu meiner Chemie, also weg damit, CBD wirds schon richten. Das funktioniert bei Erkrankungen von solcher enormer Tragweite wie eine bipolare Störung leider nicht.

Bevor jemand also irgendwas in Eigenregie an seiner Medikation ändert, spricht bitte unbedingt mit eurem behandelnden Arzt. Auch wenn ihr CBD zusätzlich zu eurer verordneten Medikation einnehmen wollt. Dann sind wir jetzt endlich bei dem Punkt, was CBD bei bipolaren Störungen bewirken kann.

Wir haben bereits öfters gehört, dass CBD extreme Stimmungen ein wenig neutralisieren kann. Mit CBD kann man also ein „High-Gefühl“, z.B. durch THC ausgelöst, quasi neutralisieren. So kann also auch manisches Verhalten ein wenig gedämpft werden. Ebenso wirkt es bei Depressionen stimmungsaufhellend. Außerdem wirkt CBD appetitanregend, fördert guten Schlaf und wirkt angstlösend, auch diese Symptome treten oftmals in der depressiven Phase auf.

Weiters ist bei Patienten, die an einer bipolaren Störung erkrankt sind, ein Gleichgewicht des Serotonin- und Noradrenalinspiegels wichtig. Sind zu wenige der Botenstoffe vorhanden, droht die Depression, bei zu viel davon die Manie. Auch finden sich bei depressiven Patienten häufig veränderte Rezeptoren im Gehirn. Diese Rezeptoren sind wichtig für die Aufnahme von Cannabinoiden, sowohl körpereigene als auch exogene. Durch die Kommunikation mit dem körpereigenen Endocannabinoid-System sorgt CBD für das so wichtige Gleichgewicht der beiden Neurotransmitter. Wer genauer wissen will, wie das funktioniert, dem empfehle ich den Artikel „CBD bei Depressionen“.

Bei nachweislicher Verbesserung des Zustandsbildes durch CBD ist es nach ärztlicher Rücksprache eventuell möglich, die Medikation zu reduzieren. Meistens werden Neuroleptika und Antidepressiva verschrieben, welche leider auch mit Nebenwirkungen behaftet sind. CBD kann dabei helfen, auf natürliche Weise die Stimmung zu stabilisieren, ohne dass Nebenwirkungen zu befürchten sind.

Behandlung bipolarer Störungen mit CBD

dass es sich bei der Behandlung bipolarer Störungen mit CBD nicht nur um Wohnzimmerexperimente handelt, beweisen einige medizinische Studien zur therapeutischen Wirksamkeit. Eindeutig muss man dabei allerdings differenzieren, dass es wirklich Cannabidiol ist, welches eine Verbesserung des Zustands hervorruft. Studien, in denen allgemein Cannabis konsumiert wurde, schnitten nicht wirklich gut ab. Das liegt daran, dass das psychoaktive THC die extremen Stimmungen noch verstärkt und auch das Auftreten von Selbstmordgedanken trat gehäuft auf. In CBD ist THC in geringstem Ausmaß vertreten und somit in keinsten Weise problematisch (na Gottseidank habe ich mein Mantra zum CBDonnerstag wieder irgendwo untergebracht).

Die Studien brachten allerdings auch zum Ausdruck, dass CBD in der manischen Phase keine ausreichende Wirkung hat, allerdings in der depressiven Phase durchaus Verbesserung erbrachte. Wirksamkeit und Verträglichkeit war in jedem Fall sehr gut.

KW27/2020: Mit CBD den Kampf gegen die Wohlstandserkrankung „Metabolisches Syndrom“ angehen

dass mit dem Begriff „Metabolismus“ der Stoffwechsel von Lebewesen gemeint ist, stellt jetzt wahrscheinlich keine große Neuigkeit dar. dass er lebensnotwendig ist, um die Körperfunktionen aufrecht zu erhalten, ist ebenso den meisten ein Begriff. Was hat es also mit dem metabolischen Syndrom auf sich und warum ist es eine Wohlstandserkrankung? Und was hat Universalgenie CBD schon wieder damit zu schaffen? Genau darum geht es beim heutigen CBDonnerstag.



Metabolisches Syndrom – was ist das?

Das metabolische Syndrom umfasst verschiedene Symptome, die sich gesammelt ungünstig auf die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken. Das ist höflich formuliert für ein „wir essen zu viel vom Falschen und bewegen und zu wenig.“ Das vorrangigste Symptom ist hierbei starkes Übergewicht, vor allem handelt es sich meistens um bauchbetontes Fett. In unserem Körper läuft außerdem nicht DER Stoffwechsel ab, sondern viele verschiedene biochemische Vorgänge. Beispielsweise gibt es einen Kohlenhydratstoffwechsel und einen Fettstoffwechsel. Eine Störung des Kohlenhydratstoffwechsels kann unter anderem die „Zuckerkrankheit“ (Diabetes mellitus) zur Folge haben. Eine Störung des Fettstoffwechsels verursacht u.a. einen erhöhten Cholesterinspiegel, was meistens eine Medikamenteneinnahme zur Senkung erfordert. Auch diese Störungen gehören zu den Symptomen eines metabolischen Syndroms. Sie beeinflussen sich gegenseitig negativ, denn der Blutzuckerspiegel wird nicht mehr in der Balance gehalten und Fett wird schneller gespeichert. Wenn diese Symptome vorliegen, ist meistens auch ein erhöhter Blutdruck vorhanden, den man ebenfalls zum metabolischen Syndrom zählt.

Alles in allem versucht man bei der Behandlung des metabolischen Syndroms die Fettleibigkeit zu verringern, denn dadurch bessern sich auch die anderen Symptome, die als Begleiterscheinungen zu sehen sind. Wichtigster und zugleich schwierigster Punkt dabei: Die Verringerung der Nahrungsaufnahme.

Was benötigt ein gut funktionierender Stoffwechsel?

Unser Stoffwechsel sollte mit der Nahrung, die wir ihm zuführen, möglichst effizient arbeiten. Die zugeführte Energie (Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate) sollte möglichst gleichmäßig auf alle Zellen des Körpers aufgeteilt werden. Dazu werden verschiedenste Organe in Anspruch genommen: Neben dem Verdauungstrakt spielen auch die Leber, die Bauchspeicheldrüse und der Hypothalamus eine wichtige Rolle. Zudem benötigt es zur Regulierung des Stoffwechsels Hormone wie Kortisol, Insulin und Glukagon.

Man könnte nun glauben, der Stoffwechsel ist eine reine Verdauungsgeschichte, aber dem ist nicht so. Stoffwechsel bedeutet auch den Abtransport von „Abfall“, sowie Einbau und Veränderung von Stoffen. Wenn ich kurz meine Dozentenstimme erheben darf, erzähle ich euch noch schnell, dass es einen katabolen Stoffwechsel zum Abbau gibt und den anabolen Stoffwechsel als sogenannten Aufbaustoffwechsel. Diese beiden Prozesse laufen in allen Zellen des Körpers ab, allerdings immer nacheinander, niemals gleichzeitig.

Diese Funktionen sind notwendig und wichtig für unseren Körper, damit sie ungehindert ablaufen, braucht unser Körper einen gewissen Grundumsatz an Energie. Führen wir unserem Körper mehr zu als er benötigt, speichert er diese Energie als Reserve. Auf diese Reserven greift der Körper dann zurück, wenn wir uns sportlich oder mit körperlicher Arbeit vorausgaben oder weniger essen, als wir sollten. Legt unser Körper aber ständig immer mehr solche Reserven an, kann er sie nicht mehr verbrauchen und wir nehmen unweigerlich an Gewicht zu.

Zudem verlangsamt sich im Laufe unseres Alters der katabole Stoffwechsel, Frauen sind aufgrund ihrer geringeren Muskelmasse noch mehr gefährdet, an Gewicht zuzulegen. Auch unregelmäßiger Schlaf, zu viel Zucker oder ein Übermaß an Alkohol führen dazu, dass sich der Stoffwechsel verlangsamt und wir immer mehr Fett einlagern.

Bauchspeicheldrüse und Leber müssen Überstunden schieben, um den Stoffwechsel im Gleichgewicht halten, und wir wissen, dass permanente Überbeanspruchung ein Burnout zur Folge haben kann – hier ist es nicht anders.

Mit CBD den Kampf gegen die Wohlstandserkrankung „Metabolisches Syndrom“ angehen *

Wie hilft CBD beim metabolischen Syndrom?

Dazu müssen wir uns wieder in Erinnerung rufen, wie CBD vom Körper aufgenommen wird: Durch das Endocannabinoid-System. Und selbiges ist wiederum verantwortlich für die Kommunikation zwischen Gehirn, Darm und Immunsystem. Cannabinoidrezeptoren finden sich unter anderem in den Nervenzellen des peripheren Nervensystems, auf Darmepithelzellen, sowie hormonabsondernde Zellen des Verdauungstraktes.

Manche *hust* kennen vielleicht die Wirkung von THC auf unseren Stoffwechsel: Den Fressflash. Im Zustand des Highseins schmeckt einfach alles und davon viel. Diese Wirkung verdient ebenso

Beachtung, denn schließlich gibt es auch Erkrankungen, in denen Unterernährung und Appetitlosigkeit eine Rolle spielen, wie beispielsweise während einer Chemotherapie.

Das legale Cannabidiol (CBD), welches nicht psychoaktiv wirksam ist (nur dass es mal wieder gesagt ist), wirkt auf drei Ebenen auf unsere Fettreserven: Zum einen aktiviert es Proteine und Gene, welche den Fettabbau unterstützen. Zum anderen kann sich CBD auf die Anzahl und Aktivität von Mitochondrien auswirken, welche die Fähigkeit des Körpers verbessern, Energie aufzunehmen. Außerdem verringert CBD die Bildung von Proteinen, die an der Neubildung von Fettzellen beteiligt sind. Diese drei Fakten sind keine Annahmen oder Vermutungen, sondern wurden 2016 in einer Studie an der Daegu Universität in Korea bestätigt. Die Fragestellung lautete eigentlich, ob CBD dabei behilflich sein kann, weißes Fett in braunes Fett umzuwandeln und so bei der Gewichtsabnahme behilflich sein kann. Die Studie wurde in der Zeitschrift „Molecular and Cellular Biochemistry“ veröffentlicht und kam zum Schluss, dass CBD dazu beitragen kann, weiße Fettzellen in braune umzuwandeln.

Dazu einen kurzen Exkurs zu weißem und braunem Fett: Der Körper eines Erwachsenen verfügt nur über sehr wenige braunes Fett: Am Hals, Schlüsselbein, Nacken und entlang der Wirbelsäule. Es wird als „gutes“ Fett bezeichnet, denn im Gegensatz zu weißem Fett speichert es keine Energie, sondern verbrennt sie in eigenen „Kraftwerken“, den sogenannten Mitochondrien.

CBD kann aber anscheinend noch mehr, wenn es um die Fettverbrennung geht (ich sage hier bewusst anscheinend, denn ich kann dazu absolut nichts aus meiner Erfahrung beitragen. Ich gehöre zu den Menschen mit einem derart rasanten Stoffwechsel, die Essen bereits verdauen, während sie es noch angucken. Ihr dürft mich jetzt hassen.)

- CBD wirkt appetitsenkend,
- die Leber wird vor Schäden durch Fettleberkrankheiten geschützt,
- die Insulinempfindlichkeit soll verbessert werden,
- Entzündungen werden gesenkt,
- die insulinsekretierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse sollen geschützt werden.

Damit CBD bei metabolischem Syndrom (Metabolismus) wirksam werden kann, muss es konsequent über mehrere Monate hinweg eingenommen werden. Falls andere Medikamente eingenommen werden, sollte die Einnahme von CBD mit dem Arzt besprochen werden, damit Wechselwirkungen ausgeschlossen werden können. Und natürlich achtet wie immer darauf, hochwertiges, zertifiziertes CBD zu verwenden.

KW28/2020: CBD bei Heuschnupfen

Heuschnupfen! Hatschi, schnief! Nein, kein Corona, es ist meine Allergie. Wer kennt's? Also ich habe heuer im April einige böse Blicke geerntet, als ich während der Birkenblüte niesend und schniefend einkaufen ging. Da mich diese unliebsame Erscheinung namens Pollenallergie schon sehr lange begleitet, habe ich natürlich auch schon so ziemlich jedes am Markt befindliche Antihistaminikum probiert. Klar kenne ich auch langwierige Therapien wie Desensibilisierung. Und trotz des Bewusstseins, dass der Heuschnupfen behandelt gehört, da sonst ein „Etagenwechsel“ zum Asthma auftreten kann, ist mir auch genau das passiert. So bin ich also stets für neue Tipps und Hinweise zum Thema dankbar, denn meinen heiligen Gral habe ich noch nicht gefunden. Eine Runde Mitleid für mich, bitte. OK, und was hat das Ganze am CBDonnerstag zu bedeuten? Natürlich wieder Lobgesänge auf den Hanf, glaubt ihr. Und das ist... Richtig! Und bevor ich richtig darauf eingehen kann, sehen wir uns eine Allergie noch ein wenig aus medizinischer Sicht an.



Allergische Reaktionen wie Heuschnupfen – wie entstehen sie?

Eine allergische Reaktion unseres Körpers geht auf eine Fehlfunktion unseres Immunsystems zurück. Manchmal ist unser Immunsystem leider ein wenig übereifrig und detektiert Feinde, wo keine sind. In schweren Fällen richtet sich ein übereifriges Immunsystem gegen den eigenen Körper und verursacht eine autoimmune Krankheit, wie zum Beispiel Multiple Sklerose. Aber das ist ein eigenes und gänzlich anderes Thema und hat nichts mit allergischen Reaktionen zu tun. Jedenfalls kann das Immunsystem zum Angriff blasen, obwohl es sich um an sich harmlose Stoffe wie Pollen, Tierhaare etc. handelt. Warum macht es das bloß?

Genau genommen haben wir zwei Immunsysteme, die eng miteinander kooperieren. Das angeborene Immunsystem bekämpft mit Fress- und Killerzellen Schadstoffe und schädliche Keime,

die über die Haut und die Verdauung in unseren Körper gelangen. Das erworbene Immunsystem lernt durch jeden Infekt, den wir durchmachen, und bildet Antikörper gegen diese Erreger.

Bei einer allergischen Reaktion (zum Beispiel Heuschnupfen) passiert in unserem Körper nun Folgendes: Wenn Allergene wie Pollen auf unsere Haut oder Schleimhaut treffen, lösen sich Peptide, das sind Mini-Eiweißverbindungen. Diese Peptide können unsere Haut durchdringen und docken an IgE-Antikörper an. Gesunde Menschen haben nur sehr wenige davon, bei Allergikern kommt aber ein deutlicher Überschuss an IgE-Antikörper vor. Die IgE-Antikörper wiederum docken an eine andere Zelle, häufig eine Mastzelle, an. Mastzellen enthalten den Botenstoff Histamin, der bei entzündlichen Reaktionen eine bedeutende Rolle spielt. Bei der Verbindung mit dem IgE-Antikörper schüttet die Mastzelle nun dieses Histamin samt anderen Entzündungsbotenstoffen aus. Diese bewirken die allergischen Symptome wie laufende Nase, juckende Augen oder Haut, Schwellungen, verengte Atemwege etc.

Wie kann CBD bei Allergien helfen?

Wie schon öfters erwähnt, wirkt Cannabidiol antientzündlich. Und zwar beruht die Wirksamkeit darauf, dass der Zwischenschritt der vorhin erwähnten Histaminfreisetzung unterbunden werden kann. Somit fallen auch etwaige entzündliche Reaktionen, wenn sie denn überhaupt auftreten, deutlich milder aus.

Viele Allergiker haben auch Probleme mit gereizter, juckender Haut. Hier kann CBD-haltige Kosmetik dabei helfen, die natürliche Balance wiederherzustellen. Wer zu diesem Thema mehr erfahren will, der findet in unserem CBDDonnerstag-Archiv noch eigene Artikel zum Thema Haut, Kosmetik und CBD.

Nicht zu unterschätzen ist auch die Tatsache, dass Allergien auf die Psyche schlagen können. Allergien sorgen dafür, dass man sich beim schönsten Frühlingswetter schlapp, müde, leistungsunfähig und krank fühlen kann. Während andere die Picknickdecke im Grünen ausrollen, die ersten Radtouren unternehmen und jeden Sonnenstrahl genießen, sitzt der Allergiker in seiner Wohnung und schaut mit triefender Nase und geschwollenen Augen zum Fenster hinaus. An manchen Tagen ist man kaum arbeitsfähig, was aber durchaus nicht überall anerkannt wird („was, das bisschen Heuschnupfen, jetzt reiss dich mal zusammen...“). All das kann durchaus dazu führen, dass es zu depressiver Verstimmung kommt. Wie wir aber schon mehrmals gehört haben, hilft CBD erwiesenermaßen dabei, den Serotoninspiegel zu heben. Dann verändert sich auch die gedrückte Stimmung wieder zum Besseren.

Zudem sorgt CBD für allgemeine Entspannung und hilft dabei, eine ruhige Nacht zu verbringen. Wobei, wenn es nach vielen Allergikern geht, ist Schlafen oftmals das Einzige, was problemlos funktioniert, und zwar 24 Stunden täglich und 7 Tage die Woche. Dieser Zustand tritt vor allem bei hohen Dosen Antihistaminika auf oder in Kombination mit Kortison. Wenn man durch die CBD-Einnahme nun weniger häufig oder zu niedrig dosierten Antihistaminika greifen kann, wirkt sich das auch positiv auf die ständige Müdigkeit aus.

Wie behandle ich meinen Heuschnupfen mit CBD?

Es hat sich gezeigt, dass zur Behandlung von Allergien kein Isolat eingesetzt werden sollte, sondern auf das Zusammenspiel der verschiedenen Terpene, Flavonoide etc. gesetzt wird. Also solltet ihr euch ein Vollspektrum-Öl besorgen, welches diese Stoffe enthält.

Viele Allergiker kennen das Gefühl, wenn die Pollen ein furchtbar juckendes Gefühl in Mund- und Rachenraum verursachen und man am liebsten sein Gaumenzäpfchen mit einer Flaschenbürste polieren möchte. Ich habe einige positive Erfahrungsberichte über CBD-Öl unter der Zunge gelesen, was diese Symptome deutlich verbessern kann. Zusätzlich kann man die Wirkung noch durch das Trinken von Hanftee verstärken.

Am besten startet man mit 3 bis 5 Tropfen zwei Mal täglich, welche unter die Zunge gegeben werden. Dort sollten sie 60 Sekunden verbleiben, bevor sie geschluckt werden. Eine Überdosierung ist praktisch unmöglich. Wer allerdings noch keine Erfahrung mit CBD hat, sollte den ersten Versuch besser nicht am Morgen vor einem langen Arbeitstag starten. Eine zu hohe Dosierung kann zu Müdigkeit führen, was in Kombination mit den ohnehin vorhandenen Beschwerden fatal sein kann, besonders im Straßenverkehr oder beim Bedienen von Maschinen oder sonstigen Aufgaben mit Verantwortung. Am besten probiert ihr also am Wochenende zu Hause aus, welche Dosis für euch geeignet ist.

Zum Schluss sei nur noch eines erwähnt: Wenn ihr unter vielfältigen Allergien (u. a. Heuschnupfen) leidet, lasst euch beim Austesten eurer Allergien auch den Hanf mitbestimmen. Allergien gegen Cannabis sind zwar selten, aber möglich. Auch wenn ihr durch die Einnahme von Cannabis-Öl eine Verschlechterung der allergischen Symptome bemerkt, setzt es umgehend wieder ab.

KW29/2020: CBD bei Reisekrankheit (Kinetose)

Zugegebenermaßen wird 2020 nicht als das Reisejahr schlechthin in die Geschichte eingehen... Dennoch könnte es für Betroffene eine enorme Erleichterung darstellen, zu wissen, dass es eine weitere Option gegen Reisekrankheit, auch Kinetose genannt, gibt. Kaugummis helfen (zumindest mir) auf einem Schiff nicht wirklich, und die Tabletten machen oftmals müde. Und leider ist man auch wenn man selber fährt nicht geschützt vor Reisekrankheit. In meinem Bekanntenkreis hat man einen Satz einer Betroffenen ein wenig belächelt: „Ich bin so schnell den Berg hochgefahren, dass mir übel wurde.“ Klingt im ersten Moment leicht komisch, ist bei näherer Betrachtung aber durchaus nachvollziehbar.



Was ist Reisekrankheit (Kinetose)?

„Mama, mir ist schlecht.“ Kaum einen Kilometer gefahren, kommt dieser Satz von der Rückbank. Wer kennt's? Dabei habe ich nicht einmal im Auto gelesen... Das ist nämlich oft der Hauptgrund für die Übelkeit. Die Sinneseindrücke, welche das Gehirn geliefert bekommt (statisch durch das Schauen auf Buch, Handy, Straßenkarte...) passen nicht mit den tatsächlich erlebten (Bewegung durch das Auto) überein. Unser Gehirn reagiert darauf mit Verwirrung in Form von übermäßiger Histaminausschüttung. Diese verursacht bei dafür empfindlichen Personen Übelkeit und mitunter auch Erbrechen. Vorbeugend hilft es, einen Punkt am Horizont zu fixieren, dass auch die Augen rechtzeitig das Signal „Bewegung“ erhalten und weiterleiten. Mir hat es auch geholfen, wenn ich vorne sitzen durfte und mich mit den Augen auf die Kurven einstellen konnte, und sie nicht mein Magen als erstes zu spüren bekam.

Bei Kindern kommt noch hinzu, dass noch nicht alle Teilbereiche des Gehirns völlig ausgereift sind und daher Reiseübelkeit bei Kindern unter 12 Jahren besonders häufig auftritt. Auch Frauen sind

häufiger von der Reisekrankheit betroffen als Männer. Ebenso lässt sich eine Häufung bei Migräne-Patienten und ängstlichen Personen feststellen.

Beim Autofahren kann man also der Reiseübelkeit (Kinetose) ein wenig vorbeugen, indem man Lesen, aufs Handy/Tablet schauen etc. vermeidet. Gemein wird es allerdings auf dem Schiff, denn auch da kommt es zu diesem Verarbeitungskonflikt im Gehirn. Während unsere Muskeln Bewegung wahrnehmen, wird den Augen vor allem unter Deck Ruhe vorgegaukelt. Deshalb sollte man sich, wenn man zu Seekrankheit neigt, so viel wie möglich auf dem Deck aufhalten.

Was sind die Symptome der Reisekrankheit?

Übelkeit, na klar. Aber es gibt auch frühere Anzeichen für Reisekrankheit (Kinetose), die wichtig zu erkennen sind, damit man rechtzeitig gegensteuern kann. Dazu gehören:

- häufiges Gähnen und Müdigkeit,
- ungesunde Gesichtsfarbe,
- Schwindel,
- Schweißausbrüche bzw. Kaltschweißigkeit,
- Herzklopfen,
- Kopfschmerzen,
- übermäßige Speichelproduktion,
- flache Atmung.

Wie kann man Reiseübelkeit vorbeugen?

- vor der Reise nicht zu fett oder zu schwer essen, aber auch nicht mit leerem Magen reisen
- ausgeschlafen die Reise beginnen
- in Fahrtrichtung sitzen
- auf Kaffee und Alkohol verzichten
- Medikamente zur Vorbeugung parat haben (das nimmt auch ein wenig die Angst vor der Übelkeit)
- Ingwer als natürliches Hausmittel probieren
- Entspannungsübungen erlernen (wobei ich ganz ehrlich sagen muss, dass man diesen Punkt vergessen kann, wenn das Schiff wirklich Seegang hat, da ist nichts mehr mit „Ommm“, echt nicht)

Wie kann CBD zum Retter deiner Reise werden?

Bei den letzten CBDDonnerstagen bin ich nicht mehr detailliert darauf eingegangen, was CBD eigentlich ist. Also Cannabidiol. Der pflanzliche Wirkstoff aus dem Hanf, der nicht psychoaktiv wirkt (sogar dieses Mantra habe ich vernachlässigt). Allerdings denke ich, da ich euch nun seit über einem halben Jahr regelmäßig über CBD berichte, dass ihr inzwischen so weit informiert seid, dass ich mir die Grundinformationen sparen kann. Bei Interesse sind diese jederzeit den vergangenen Artikeln zu entnehmen.

Um zu verstehen, wie CBD gegen Reiseübelkeit helfen kann, empfehle ich euch den Artikel über das Endocannabinoid-System. Hier wird genau erklärt, wie CBD an unser körpereigenes System andockt und dort wirken kann. Das Endocannabinoid-System spielt auch eine Rolle bei Prozessen wie Übelkeit und Erbrechen (Stichwort vegetatives Nervensystem). So führen beispielsweise auch

Medikamente, bei denen als Nebenwirkung die CB1-Rezeptoren im Gehirn blockiert werden, zu Übelkeit.

Unser Körper stellt selbst ein Cannabinoid her, und zwar das sogenannte Anandamid. Dieser Spiegel sollte stets ausreichend hoch sein. Wir können unseren Körper durch die Einnahme von CBD dabei unterstützen. Dadurch helfen wir ihm auch bei der Regulierung des Brechzentrums, welches sich im Hirnstamm befindet.

Außerdem hemmt CBD ein Enzym, welches Endocannabinoide in unserem Körper abbaut. Dieses Enzym nennt sich Fettsäureamid-Hydrolase. Wenn dieses Enzym blockiert wird, bleibt uns auch unser Anandamidspiegel erhalten.

Einige der vorhin genannten Symptome sind auf eine Überreaktion des sympathischen Nervensystems zurückzuführen. CBD kann dabei helfen, diese Stressreaktionen zu hemmen. In Kampf- oder Fluchtsituationen durchaus von Bedeutung, ist eine Überreaktion von Stresssymptomen auf Reisen nicht notwendig (wenn wir von normalen Urlaubsreisen ausgehen, versteht sich). Bei den nicht zueinander passenden Sinneseindrücken wird eben auch vermehrt das sympathische Nervensystem aktiviert, und CBD hilft dabei, dieses zur Ruhe zu bringen.

Welche Dosis für CBD bei Reisekrankheit?

Wie immer kann hier keine allgemein gültige Aussage getätigt werden – es gilt Probieren. Wie oftmals schon betont, kann dabei nicht wirklich viel schief gehen. Wenn man noch nie CBD eingenommen hat, sollte man nicht mit größeren Dosen starten, wenn ein langer Arbeitstag oder längere Autofahrten anstehen, weil mit Müdigkeit reagiert werden kann.

Da bei Reisekrankheit eine akute Wirkung notwendig ist, hat man in durchgeführten Studien zu diesem Thema zu hohen Dosen gegriffen. Ob dieses auch tatsächlich notwendig sind, muss noch herausgefunden werden.

Wir würden empfehlen, mit der Einnahme des CBD's nicht zu warten, bis die Symptome in vollem Ausmass vorhanden sind. Die Einnahme einer mittleren Dosis eine Stunde vor Reiseantritt hat sich als optimal herausgestellt. Natürlich sollte ein hochwertiges CBD-Öl gekauft werden. Unter einer mittleren Dosis werden 500 mg CBD pro 30 ml verstanden laut diesen Studien.

CBD sollte nicht von vornherein mit anderen Medikamenten zur Linderung von Kinetose eingenommen werden. Wenn CBD letztlich nicht oder zu wenig wirken sollte, kann ein anderes Medikament notfallsmäßig eingenommen werden. Kombiniert werden kann CBD allerdings mit Hausmitteln wie Ingwer, Kamille oder Pfefferminze.

KW30/2020: CBD (Cannabidiol) und Borreliose

Schöne Sommertage, die zum Wandern einladen, werden in manchen Gegenden leider manchmal durch einen Zeckenbiss gekrönt. Und obwohl uns die Pharmaindustrie eifrig daran erinnert, uns gegen FSME impfen zu lassen (Frühsommermeningoenzephalitis), ist es immer noch die Borreliose, die wesentlich häufiger auftritt (und gegen die es keine Impfung gibt).



CBD (Cannabidiol) und Borreliose

Vorneweg: Erstmal keine Panik, eine Zecke am Körper zu finden heisst nicht, automatisch irgend eine Krankheit zu bekommen. Jetzt kommt es darauf an, das Biest möglichst rasch und fachgerecht zu entfernen. Dazu benötigst du eine möglichst spitze Pinzette. Falls du noch im Hinterkopf hast, dass Oma auf die Zecke Öl, Alkohol oder sonst irgendwas drauf gekippt hat – vergiss es bitte gleich und für immer. Zecken werden auch nicht herausgedreht, sondern herausgezogen und dabei möglichst nicht gequetscht. Nach dem Entfernen der Zecke solltest du Wunddesinfektionsmittel auftragen und die Einstichstelle in der nächsten Zeit beobachten. Eine Rötung rundherum ist normal, wenn es aber zu einer richtigen Entzündung kommt und auch noch grippeähnliche Symptome auftreten, musst du definitiv zum Arzt.

Auch wenn du es nicht schaffst, die Zecke selbst zu entfernen bzw. die Hälfte von dem Vieh noch in der Haut verblieben ist, scheu dich nicht, zum Arzt zu gehen. Wenn die Zecke innerhalb von 24 Stunden nach dem Stich gefunden und entfernt wird, ist es sehr unwahrscheinlich, dass sie genügend Borrelien abgegeben hat und sich eine Infektion entwickelt.

Wie äußert sich die Borreliose?

Es handelt sich um eine bakterielle Infektionskrankheit mit Borrelien. Der einzig derzeit bekannte Übertragungsweg sind Zecken. Vom Zeckenstich bis zu den ersten Symptomen können einige Wochen vergehen, also bitte aufmerksam bleiben. Typisch ist eine Hautrötung rund um den Stich, Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber. Wird die Borreliose rechtzeitig erkannt, kann sie gut mit Antibiotika behandelt und ausgeheilt werden. Eine nicht erkannte, unbehandelte Borreliose kann sich auf verschiedene Organe niederschlagen (Herz, Nervensystem) oder eine Gelenkentzündung ähnlich der Arthritis verursachen.

Übrigens, weil manche ja momentan bei infektiöser Erkrankung sehr sensibel reagieren: Eine Übertragung von Mensch zu Mensch ist nicht möglich, und ein an Borreliose erkrankter Patient ist nicht ansteckend.

Die Borreliose wird festgestellt, indem Blut oder Nervenwasser auf Antikörper gegen Borrelien untersucht werden. Die Interpretation des Ergebnisses ist jedoch nicht immer ganz einfach, denn oft infizieren sich Menschen auch, ohne Krankheitssymptome zu entwickeln. Eine überstandene Borreliose bedeutet auch nicht, dass man fortan immun gegen die Erkrankung ist. Es ist jederzeit möglich, sich wieder neu zu infizieren und zu erkranken.

Keinesfalls sollten Antibiotika vorbeugend eingenommen werden, da der Körper irgendwann eine Resistenz dagegen entwickelt, was weitere notwendige Behandlungen erschwert bis unwirksam macht.

Wie kann CBD helfen?

Wie wir wissen (weil ich es oft genug wiederholt habe?), hat CBD antibakterielle Wirkung. Bereits 2008 bewies eine Studie, dass CBD-Produkte Bakterien effektiv bekämpfen können. Das bedeutet, dass weniger Antibiotika-Einsatz notwendig ist. Laut der amerikanischen Studie zeigte sich CBD sogar bereits antibiotikaresistenten Keimen wie MRSA gegenüber wirksam.

Gegen häufige Symptome wie Kopfschmerzen, Gliederschmerzen und Übelkeit ist CBD ebenso wirksam. Außerdem stärkt es das Immunsystem und steuert Ängsten und Nervosität entgegen. All das ist auch bei einer Borreliose relevant. Einzelne Betroffene berichten auch von einer Besserung ihrer Symptome durch das Vapen (Rauchen durch eine E-Zigarette) von CBD. Eine Betroffene litt beispielsweise seit einer schweren Borreliose-Infektion an epileptischen Anfällen, welche durch CBD gelindert wurden. Die krampflösende Wirkung wird so weit anerkannt, dass CBD für bestimmte Epilepsieformen als Arzneimittel offiziell eingesetzt wird. Dazu wird es aber noch einen gesonderten CBDonnerstag geben.

Wie wir gehört haben, kann Borreliose auch periphere Neuropathien auslösen (Erkrankung einzelner oder mehrerer Nerven). Dies äußert sich durch Schmerzen, Gefühlsstörungen oder völligem Reizausfall im betroffenen Gebiet. Auch die Reflexe können in Mitleidenschaft gezogen werden. CBD schützt die Nerven (vor Entzündungen, oxidativem Stress, schlechter Sauerstoffversorgung, reduzierter Durchblutung, Verletzungen etc.) und hilft auch dabei, sie zu regenerieren. Das versuchen auch die körpereigenen Endocannabinoide, so erscheint es logisch, dass die Zufuhr von Cannabinoiden von außen diese Wirkung verstärkt.

Wie soll CBD bei Borreliose dosiert werden?

Vorneweg möchte ich noch einmal betonen: Wenn ich von der Behandlung mit CBD bei Borreliose spreche, meine ich nicht, anstatt des verordneten Antibiotikas, sondern in Kombination. CBD ist nicht das Allheilmittel, zu dem es unseriöse Quellen oftmals machen wollen. Bei einfachen Erkrankungen wie leichten Schmerzzuständen, Schlafstörungen oder Nervosität kann CBD alleine durchaus ausreichend sein, im Fall einer Borreliose ist es das nicht. Also bitte die Verordnungen der Ärzte ernst nehmen und wenn möglich, auch den CBD Konsum mit ihnen besprechen. Ich sage bewusst „wenn möglich“, da ich weiß, dass es Ärzte gibt, die von CBD nichts wissen wollen. Das liegt dann aber definitiv nicht daran, weil sie davon ausgehen, dass CBD nicht wirkt, sondern am Einfluss der Pharmalobby (wage ich zu behaupten).

Zurück zur eigentlichen Frage, wie CBD dosiert werden soll. Da es sich um eine schwere Erkrankung handelt, lautet die Antwort möglichst hoch. Natürlich zählt auch die Ausprägung der Beschwerden, also bei leichten Symptomen werden in der Literatur 25 mg empfohlen. Im Anfangsstadium einer Borreliose-Erkrankung, wenn die Beschwerden stärker ausgeprägt sind, werden 45 mg empfohlen. 50 mg täglich sollten üblicherweise nicht überschritten werden, wenngleich in Ausnahmefällen auch bis zu 120 mg bei Borreliose eingesetzt wurden. In diesem Fall sollte aber definitiv die Einnahme ärztlich abgeklärt und auf drei Tagesdosen aufgeteilt werden. Es wurde bislang in keinen Studien über Nebenwirkungen bei zu hoher Dosierung beschrieben (abgesehen von möglichen Müdigkeitsercheinungen zu Beginn der Einnahme), dennoch sollte eine Überdosierung vermieden werden. Es macht keinen Sinn, den Körper an eine utopisch hohe Dosis zu gewöhnen, wenn eine wesentlich geringere Dosis den selben Effekt erzielt. Hier gilt es, auf sich und seinen Körper zu hören und ein wenig zu experimentieren, bis man die für sich passende Dosis gefunden hat.

Zu behaupten, CBD könne Borreliose heilen, wäre also definitiv viel zu weit hergeholt. dass aber die unangenehmen Begleitsymptome gelindert werden können und ein komplizierter Verlauf weniger wahrscheinlich wird, das kann man definitiv behaupten.

KW31/2020: CBD (Cannabidiol) bei essentiellen Tremor

Essentieller Tremor – bei vielen Betroffenen löst die Bewegungsstörung große Verunsicherung aus, wenn sie erste Symptome an sich bemerken. Da sich dies meistens in einem Zittern der Hände äußert, denken viele Menschen dabei an die Parkinson-Erkrankung. Also gehen wir rasch darauf ein, was die beiden neurologischen Erkrankungen voneinander unterscheidet: Das Hauptunterscheidungsmerkmal ist das Zittern (der sogenannte Tremor), welches bei der Parkinson-Erkrankung in der Regel in Ruheposition auftritt. Beim essentiellen Tremor ist das Zittern vor allem dann sichtbar, wenn eine Bewegung ausgeführt wird. Beim Essen oder Schreiben kann dies äußerst störend sein. Auch ein Haltetremor kann auftreten, zum Beispiel, wenn man ein Glas festhält.



CBD bei essentiellen Tremor

Die Parkinson-Erkrankung tritt durchschnittlich im Alter von 55 bis 60 Jahren auf, während ein essentieller Tremor alle Altersgruppen betreffen kann. Beim essentiellen Tremor ist eine familiäre Häufung feststellbar, denn wenn ein Elternteil betroffen ist, kommt die Bewegungsstörung zu 50 % auch bei ihren Kindern vor. Ein weiteres wichtiges Unterscheidungsmerkmal ist das Ansprechen des essentiellen Tremors auf eine kleine (!) Menge Alkohol. Wenn man ein Achtel Rotwein getrunken hat, ist das Zittern vorübergehend deutlich schwächer wahrnehmbar, bei Parkinson ändert sich dadurch am Tremor nichts.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Beim essentiellen Tremor können jedoch nicht nur die Hände betroffen sein, sondern auch Kopf, Beine oder Zunge. Wie ihr euch vorstellen könnt, ist dauerndes Kopfwackeln oder eine verwaschene Sprache vor allem in jungen Jahren stigmatisierend und sehr störend. Aber auch das

Zittern der Hände ist beim Ausführen feinmotorischer Tätigkeiten nervig, das Einfädeln eines Fadens oder das Hineindreihen kleinerer Schrauben stellt bald ein unüberwindbares Hindernis dar. Berufe, bei denen eine ruhige Hand gefragt ist, können nicht (mehr) ausgeübt werden. Auch wenn viele Betroffene mit der Diagnose „Essentieller Tremor“ besser umgehen können als mit einer Parkinson-Erkrankung, so ist es trotzdem Tatsache, dass beide Erkrankungen nicht heilbar sind. Dazu wäre es wohl hilfreich, zu wissen, woher die Bewegungsstörung eigentlich kommt. Während es zum Thema Parkinson durchaus einige Ansätze gibt (mehr dazu an einem gesonderten CBDonnerstag), tappt man bei der Entstehung des essentiellen Tremors weitgehend im Dunkeln. Eine Veränderung von Nervenzellen im Kleinhirn wird diskutiert. Jedenfalls liegt keine neurologische Grunderkrankung oder Hirnschädigung vor.

Die Schulmedizin bietet inzwischen Behandlungsmöglichkeiten sowohl für Parkinson, als auch für essentiellen Tremor an. Wenn der essentielle Tremor im täglichen Leben störend ist, kann ein Versuch mit Betablockern oder Epilepsiemedikamenten (Primidon) gestartet werden. Allerdings ist bei diesen Medikamenten auch mit Nebenwirkungen zu rechnen, vor allem die Epilepsiemedikation geht oftmals mit starker Müdigkeit einher.

Bei sehr ausgeprägtem essentiellen Tremor, der auch auf Medikamente nicht anspricht, kann ein operativer Eingriff, die tiefe Hirnstimulation, durchgeführt werden. Dazu muss ermittelt werden, von welcher Hirnregion das Zittern ausgeht. In diese Region werden anschließend kleine Elektroden eingesetzt, die mit einem Impulsgeber unter dem Schlüsselbein mit einem Kabel verbunden sind. Dieser „Hirnschrittmacher“ funktioniert ähnlich wie ein Herzschrittmacher. Der Thalamus, welcher für die überaktiven Muskeln verantwortlich ist, erhält Impulse und soll so wieder zu einem „normalen“ Rhythmus finden.

Wie kann CBD bei essentiellen Tremor helfen?

Ich wollte jetzt eigentlich vom Dozentenmodus in den Normalmodus wechseln, weil euch wahrscheinlich schon der Schädel raucht und die Hitze des heutigen CBDonnerstages ihr Übriges tut... Aber gebt mir noch bitte einen kurzen Absatz. Wer an essentiellen Tremor leidet, darf sich einen kalten Radler holen. Der Rest auch, denn jetzt geht es wieder darum, dass Cannabidiol, also CBD, eine positive Auswirkung auf eine Menge neurologischer Probleme hat (von denen wir manche ohne übermäßigen Alkoholkonsum gar nicht hätten, sorry, not sorry). Und dabei macht es weder abhängig noch high! (Eilmeldung).

Schauen wir nochmal auf das Medikamentenangebot der Schulmedizin – Epilepsiemedikation. Warum Primidon, Gabapentin oder Topiramate? Weil sie Krampfanfälle lindern – und eine krampflösende Wirkung hilft auch beim essentiellen Tremor. Wer meine anderen CBDonnerstage mitverfolgt hat, kann jetzt im Schlaf rückwärts rezitieren, dass CBD unter anderem krampflösend wirkt. Was liegt also näher, als dem Pflanzenstoff aus der Natur einen Versuch einzuräumen? dass CBD im Umkehrschluss auch hilfreich bei Epilepsie ist, stimmt definitiv, ist durch vielfache Studien belegt und verdient einen eigenen CBDonnerstag.

Außerdem habe ich zur Behandlung des essentiellen Tremors Betablocker genannt. Was die blockieren sollen? Das Stresshormon Adrenalin, außerdem hemmen sie die Wirkung des Neurotransmitters Noradrenalin. Somit wirken Betablocker nicht nur blutdrucksenkend, sondern senken auch die Ruhfrequenz des Körpers. Das ist wiederum ein wichtiger Faktor für den essentiellen Tremor. Ihr ahnt bereits, was jetzt kommen wird: CBD kann das auch. Was ich hiermit

NICHT gesagt habe: Tauscht Opas Betablocker gegen CBD, damit er weniger Chemie zu sich nimmt. Bitte seht Ratschläge und Empfehlungen unserer Seite immer als Ergänzung zu dem an, was vom Arzt geraten wird. Üblicherweise werden Betablocker nicht ohne Grund verschrieben, also bitte keine Experimente auf eigene Faust durchführen.

Wollt ihr noch wissen, warum CBD wie ein Betablocker wirkt? Wahrscheinlich nicht, aber ich erzähle es euch trotzdem: Es hängt wieder einmal alles mit dem körpereigenen Endocannabinoid-System zusammen, jener Ort, wo körpereigens hergestellte Endocannabinoide und exogen zugeführte Cannabinoide zusammentreffen. Dabei handelt es sich um ein Teil unseres Nervensystems, welches über die Cannabinoid-Rezeptoren CB1 und CB2 verfügt (dass inzwischen drei weitere Rezeptoren detektiert wurden, die wahrscheinlich ebenfalls von Bedeutung sind, sei hier am Rande erwähnt). Das Endocannabinoid-System lässt sich pharmakologisch beeinflussen – unter anderem durch Betablocker. Den gleichen Zweck erfüllt CBD, welches regulierend auf den Noradrenalinspiegel wirkt.

Das sind eigentlich schon zwei bedeutsame Gründe, weshalb CBD bei essentiellen Tremor einen Versuch wert ist. Zudem ergab eine amerikanische Studie, dass CBD bei essentiellen Tremor angewendet, den 5HT1A-Rezeptor aktiviert. Den dröseln wir jetzt nicht näher auf, sondern bleiben beim Wesentlichen, nämlich dass solchermaßen die Reizweiterleitung über Rezeptoren eingedämmt wird (weniger Reize = weniger Zittern).

Außerdem kann man noch die nervenschützende (neuroprotektive) Wirkung von CBD anführen, sowie die Tatsache, dass es beruhigend auf die Psyche wirkt. Und unter Stress verstärkt sich ein essentieller Tremor enorm, bzw. tritt in der Anfangsphase dort überhaupt erst auf.

Zur Dosierung lassen sich schwer allgemeingültige Aussagen treffen. Bei Symptomen mittlerer Ausprägung sind um die 25 mg täglich, aufgeteilt auf 3 Tagesdosen, empfohlen. Wie immer gilt mit der geringstmöglichen Dosis starten und steigern, bis sich der gewünschte Effekt zeigt.

Nun habt ihr es geschafft – danke, wer bis hierher durchgehalten hat. Jetzt hat sich auch die Autorin einen Radler verdient. Und weil wir auf einer Metallerseite sind: Wisst ihr, dass morgen das neue Album der Warkings „Revenge“ erscheint? Reinhören lohnt sich – essentieller Tremor lässt sich auch mit Headbängen kaschieren.

KW32/2020: CBD (Cannabidiol) bei Nierenerkrankungen

Nachdem ich euch beim letzten CBDonnerstag unterschwellig ein wenig zur, äh, Flüssigkeitsaufnahme animiert habe, sprechen wir heute über die Nieren. Genauer gesagt, wenn uns die Existenz unserer Nieren schmerzhaft bewusst wird, also bei Nierenerkrankungen. Die bekanntesten davon sind Nierensteine, Nierenbeckenentzündung und leider auch der Nierenkrebs. Wenn die Nieren quasi den Geist aufgeben, sprechen wir von einer Niereninsuffizienz.



Wofür sind unsere Nieren zuständig?

Beschäftigen wir uns zum Einstieg ein bisschen damit, was die Nieren eigentlich für uns leisten. Solange unsere Organe einwandfrei funktionieren, interessiert uns das ja meistens nicht so im Detail. Nein, halt, nicht weiter Scrollen! Ich halte schon keine urologische Vorlesung ab, keine Sorge. Ein wenig Dozentenmodus wie immer eben... Also: Wir haben zwei Exemplare von den bohnenförmigen Teilen, die dafür zuständig sind, unser Blut zu reinigen. Sie entfernen und filtern Gift- und Abfallstoffe, die im Stoffwechsel anfallen. Rund 180 Liter Blut werden täglich gefiltert. Klingt schon mal richtig wichtig, oder? Das war noch nicht alles: Sie regulieren den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt, sorgen für Säure-Basen-Gleichgewicht, sind mitbeteiligt an der Regulation des Blutdrucks und an der Bildung von Hormonen. Beispielsweise wird das Erythropoetin (EPO) gebildet, welches benötigt wird zur Bildung roter Blutkörperchen. Außerdem wird das fettlösliche Vitamin D in seine aktive Form umgewandelt. He... Ihr habt schon alle weitergescrollt, oder??

Also stellen wir fest, die Nieren sind wichtige Organe, und wenn sie erkranken, hat das Folgen für den gesamten Organismus. Wenn unsere Nieren Probleme bereiten, äußert sich das meistens in Form von Schmerzen (die bei Nierensteinen wirklich absolut übelste Intensität annehmen können), Blut im Harn etc. Das ist immer ein Alarmsignal und bedeutet nicht, dass jetzt der richtige

Zeitpunkt gekommen ist, um CBD auszuprobieren. Nein, das heisst, es braucht dringend eine Abklärung beim Arzt, wo dann mittels Urinprobe, Blutprobe, Ultraschall etc. rausgefunden wird, was das Problem ist. Kranke Nieren können auch weitaus diffusere Symptome verursachen wie Übelkeit, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, geschwollene Füße oder Schwellungen im Gesicht, Müdigkeit oder Rückenschmerzen.

Warum kommt es zu Nierenerkrankungen?

Natürlich hat jede Erkrankung ihre eigenen individuellen Ursachen, aber es gibt einige Faktoren, die unseren Nieren generell nicht bekommen. Dazu gehören Diabetes, unkontrollierbarer Bluthochdruck, schwere Autoimmunerkrankungen oder die regelmäßige Einnahme toxischer Medikamente. Das ist jetzt so ein Ding mit der Bezeichnung, zumal jedes Medikament, sofern es nicht rein pflanzlich ist, über eine gewisse Toxizität verfügt, und selbst da ist es nicht korrekt, da auch aus Giftpflanzen Medikamente hergestellt werden, man denke an den Fingerhut (Digitalis). Aber ihr wisst schon, was ich meine, von einer Schmerztablette im Monat gehen üblicherweise keine Nieren kaputt, Chemotherapie, häufige Antibiotikaeinnahme, Dauermedikation für den Blutdruck etc. kann aber durchaus nierenschädigende Nebenwirkungen haben. Übergewicht und Rauchen können ebenfalls Gründe für Nierenerkrankungen sein.

Auch wer an einer chronischen Nierenerkrankung leidet, muss toxische Medikamente einnehmen, was fast ein bisschen paradox anmutet, zumal diese die Nieren ja wieder zusätzlich belasten. Vielleicht ist das der Punkt, an dem wir wieder unseren Star auftreten lassen: **Horns up für das Cannabidiol (CBD).**

Wie hilft CBD bei Nierenerkrankungen?

Am schlimmsten bei Nierenerkrankungen sind definitiv die damit einhergehenden Schmerzen. Eine Nierenkolik stellt meistens alles bisher dagewesene in den Schatten. Fieber, Schüttelfrost etc. gehören zu den unangenehmen Begleiterscheinungen. dass CBD schmerzlindernd wirkt... haben wir das ein oder andere Mal *hüstel* vielleicht schon angeteasert. Ja, vielleicht habe ich auch schon ein paar Mal gesagt, Leute, wenn ihr Schmerzen habt (von denen ihr wisst, wo sie herkommen), probiert CBD, schaden kann es nie! Und genau das sage ich auch hier. Allerdings: CBD kann bei einer Nierenkolik nur eine Ergänzung zu einer weiteren Schmerzmedikation darstellen aufgrund der Intensität der Schmerzen. Allerdings, wenn man das Schlimmste hinter sich hat, kann CBD übernehmen und dafür sorgen, dass sich der gebeutelte Körper entkrampft und auch der Nachtschlaf möglich ist. Sollten die Nierensteine operativ entfernt werden müssen, kann CBD auch dazu von der beruhigenden Wirkung. Und wieder einmal: CBD ist nicht psychoaktiv wirksam, auch wenn man sich das in dieser Situation vielleicht herbeisehnen mag. Aber sollte man auf grün gekleidete Spitalsmitarbeiter treffen, dann sind die üblicherweise real.

Der Grund für Nierenkoliken sind oftmals Nierensteine, die bei ihrer Reise nach draußen den Harnleiter reizen können und für Entzündungen sorgen. CBD wirkt antientzündlich und kann auch hier helfen, Schlimmeres zu verhindern.

Weil wir gerade von Schmerzlinderung sprachen, kennt ihr das, wenn man zu wenig getrunken hat und dann an Konzentrationsproblemen und Kopfschmerzen leidet? (Ja, schon klar, dass jetzt einige damit kokettieren, eher mit den ähnlichen Auswirkungen von zu viel trinken vertraut zu sein).

Besonders bei älteren Personen kann Dehydrierung ein echtes Problem darstellen. Menschen mit Niereninsuffizienz leiden ebenfalls besonders häufig an Kopfschmerzen.

Da sie allerdings darauf achten müssen, nicht zu viel zu trinken, weil die Niere nicht mehr funktioniert, kann auch hier CBD zur Linderung eingesetzt werden.

Auch zur Vorbeugung einer Niereninsuffizienz (Nierenerkrankungen) kann CBD eingesetzt werden, wenn die Ursache Bluthochdruck leidet. Schon klar, dass ausschließlich CBD das Problem nicht lösen wird, aber eine gefäßerweiternde Wirkung ist durch Studien bewiesen. Das führt wiederum dazu, dass sich die Durchblutung verbessert und der Blutdruck reguliert.

Ebenfalls zur Vorbeugung kann CBD eingenommen werden, wenn man an häufigen Harnwegsinfekten leidet. Dann sorgt CBD dafür, dass das Immunsystem gestärkt wird und natürlich ist auch hier die schmerz- und entzündungslindernde Wirkung sehr gefragt, ebenso wie Krampflinderung. (Wer jetzt weiß, dass die CB2-Rezeptoren für diese Wirkung zuständig sind, bekommt ein fettes Plus eingetragen).

Die übliche CBD-Dosis bei Nierenbeschwerden liegt bei 25 mg, jedoch, wie ihr wisst, ist dieses individuell und muss durch Probieren herausgefunden werden. Beginnt so niedrig wie möglich und steigert euch langsam. Und wer an einer Niereninsuffizienz leidet, möglicherweise Dialysepatient ist, sollte die CBD-Einnahme bitte mit dem behandelnden Arzt besprechen.

In jedem Fall belastet CBD nicht noch zusätzlich die Nieren, wie es Opiate oder Paracetamol tun, die oftmals gegen Schmerzen verschrieben werden.

KW33/2020: CBD (Cannabidiol) bei Sichelzellenanämie

Sichelzellenanämie – Huch, heute verliere ich womöglich schon einen Teil meiner Leser, bevor ich überhaupt den Mund... den Stift... die Tastatur aufgeklappt habe. Das liegt hoffentlich nicht – naja, vielleicht auch, aber nicht nur – am zu erwartenden Dozentenmodus meinerseits, sondern am Krankheitsbild der Sichelzellenanämie. Dabei habe ich doch noch gar nicht das Wort „Drepanozytose“ in den Mund genommen. Schwupps, wieder einer weg. Hey!!

Also gut, ich finde mich damit ab, dass wir uns heute wohl in einem illustren Kreis befinden, dem ich mehr über die Erbkrankheit der Sichelzellenanämie erzählen werde. In Deutschland leben nämlich „nur“ rund 3000 bis 5000 betroffene Personen. Dennoch hat es sich jeder einzelne davon verdient, dass wir uns am CBDonnerstag auch seltenere Erkrankungen vornehmen.



Sichelzellenkrankheit – was ist das?

Für alle nicht direkt Betroffenen starten wir damit zu erklären, was die Sichelzellenanämie eigentlich ist. Es handelt sich um eine Erbkrankheit, welche die roten Blutkörperchen betrifft. Die Erkrankung ist nicht ansteckend und tritt von Geburt an auf. Rote Blutkörperchen heißen auch Erythrozyten und werden in unserem Knochenmark gebildet. Ihre Aufgabe ist der Sauerstofftransport aus der Lunge in andere Körperregionen. Erythrozyten enthalten den roten Blutfarbstoff, das Hämoglobin, an ihn ist der Sauerstoff gebunden. Das Hämoglobin besteht aus zwei Eiweißketten, einer Alpha- und einer Beta-Kette.

Leidet jemand an Sichelzellenkrankheit, ist die Beta-Kette verändert. Also, würde ich euch in die Flucht jagen wollen, würde ich das folgendermaßen formulieren: Durch ein mutiertes Chromosom 11 auf der an der sechsten Position der β -Globin-Protein-Untereinheit von Hämoglobin wird Glutaminsäure durch Valin ersetzt. Ich meine, falls jemand an massiver Schlaflosigkeit leidet, kann

es effektiver sein als Schäfchenzählen, über diesen Satz nachzugrübeln. Ansonsten braucht ihr es euch nicht zu merken. Aber es klingt verdammt wichtig, wenn man so was von sich geben kann, da müsst ihr mir zustimmen.

Blutarmut (Anämie) oder Verstopfungen von Blutgefäßen

Wenn das Hämoglobin nicht mit Sauerstoff beladen ist, verändert es seine Form, und dadurch auch die Form des roten Blutkörperchens. Statt rund und geschmeidig nimmt es eine sichelförmige Form an, daher auch der Name der Erkrankung. Das Problem daran ist, dass diese Zellen dadurch unbeweglicher sind und auch früher absterben. Dadurch leiden Betroffene einerseits an Blutarmut (Anämie), andererseits kommt es auch zu Verstopfungen von Blutgefäßen durch die unförmigen Sichelzellen. Das bedeutet, dass bestimmte Körperregionen unterversorgt werden mit Sauerstoff, was zu Gewebeschädigungen führt. Bei den Erkrankten machen sich diese Gewebeschäden durch Schmerzen bemerkbar, phasenweise Schmerzkrisen mit sehr starken Schmerzen. Davon sind vor allem Knochen, Gelenke und der Bauchbereich betroffen. Außerdem führen verstopfte Blutgefäße auch zu Organschäden von Knochenmark, Lunge, Milz oder im Magen-Darm-Trakt.

Bei uns gibt es vergleichsweise nur wenig Erkrankte, da diese Erbkrankheit eigentlich typisch für den afrikanischen und arabischen Raum ist. Erst seit den 60er Jahren wurden die ersten Fälle durch Migration auch in Europa bekannt.

Welche Symptome erzeugt die Sichelzellenanämie?

Neben den bereits erwähnten Schmerzkrisen und Organschäden durch verstopfte Blutgefäße können Betroffene an folgenden Beschwerden leiden:

- Schäden des Herz-Kreislauf-Systems,
- Probleme mit der körpereigenen Immunabwehr,
- Schlaganfälle,
- Wachstumsverzögerung,
- Gallensteine,
- Gelbsucht,
- Augenprobleme,
- Geschwüre der Haut,
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit,
- Atemnot, Herzrasen,
- Entzündungsherde im Körper....

Diagnose Sichelzellenanämie – was tun?

Die Diagnose der Sichelzellenkrankheit wird durch einen Bluttest gesichert. Vor allem, wenn Eltern von Neugeborenen aus Risikogebieten wie Afrika, dem arabischen Raum, Türkei, aber auch dem Mittleren Osten oder Indien stammen, sollte das Kind standardmäßig einem Test unterzogen werden. Auch später sollten Jugendliche mit unklaren Schmerzepisoden, schweren Infekten und/oder Blutarmut pädiatrisch auf Sichelzellenanämie untersucht werden.

Der Gendefekt ist nicht veränderbar, also die Ursache der Erkrankung lässt sich nicht beseitigen. Dennoch ist es wichtig, mit dem betroffenen Kind möglichst rasch ein spezialisiertes

Behandlungszentrum aufzusuchen. In manchen Fällen wird eine Stammzellentransplantation durchgeführt, was tatsächlich zu einer Heilung führen kann. Diese Methode ist allerdings mit großen Risiken verbunden und nicht für jeden Patienten geeignet. Auch Experimente mit der Genschere sind am Laufen.

Üblicherweise werden bestehende gesundheitliche Probleme entsprechend symptomatisch behandelt und es wird versucht, weitere Probleme zu verhindern (Prophylaxe). Manche Patienten erhalten zur Behandlung auch den Stoff Hydroxycarbamid.

Und wie hilft CBD?

Monologisiere ich schon, oder ist noch wer dabei? Gebt mir ne Pommesgabel zur Motivation... Uuund dann kann ich euch eine bahnbrechende Neuigkeit erzählen... Bereit? Also: Cannabidiol, kurz CBD, wirkt entzündungshemmend und durchblutungsfördernd. Ich wiederhole mich? Ja, sorry, wenn aber genau diese Eigenschaften hier gefragt sind?? Ihr macht es mir aber auch nicht leicht. Ich hab noch was: CBD wirkt schmerzlindernd.

Jetzt werden wir aber wieder ernst. Tatsächlich ist die gefäßerweiternde und somit durchblutungsfördernde Eigenschaft von CBD hier mit Sicherheit am meisten gefragt, zumal Schlaganfälle und Thrombosen wirklich lebensbedrohliche Begleiterscheinungen einer Sichelzellenanämie sein können. Die meisten Patienten nehmen blutdrucksenkende Mittel ein, CBD kann dafür sorgen, dass benötigte Dosen geringer ausfallen.

In weiterer Folge spielt natürlich auch der schmerzlindernde Effekt eine Rolle, wenngleich man fairerweise dazusagen muss, dass in echten Schmerzkrisen CBD alleine nicht ausreicht. Allerdings kann es dazu beitragen, dass sich der Bedarf an Schmerzmitteln reduziert, was für den Organismus der Patienten bereits eine deutliche Erleichterung darstellt. Jedes Schmerzmittel ist letztlich ein Gift, welches vom Körper mühsam wieder abgebaut werden muss. CBD wirkt auf rein pflanzlicher Basis und nebenwirkungsfrei. Außerdem ist keinerlei Gefahr für Abhängigkeit gegeben.

Beeinflussung der Lebensqualität

Die chronische Erkrankung beeinflusst natürlich auch die Lebensqualität der Erkrankten in hohem Maße. Angstzustände, Depressionen und Schlafstörungen sind keine Seltenheit. Auch dafür kann CBD hilfreich sein, da es das körpereigene Endocannabinoid-System unterstützt. Beispielsweise hilft es dabei, die Ausschüttung bestimmter Botenstoffe im Gehirn zu regulieren, wie beispielsweise Serotonin und Dopamin. Was den meisten als Glückshormon bekannt ist, wird auch bei der Regulation von Schmerzen benötigt. CBD sorgt dafür, dass beide Botenstoffe in erhöhtem Maße ausgeschüttet und Schmerzen nicht mehr so intensiv wahrgenommen werden.

Dennoch sei auch an dieser Stelle noch einmal ausdrücklich erwähnt, dass CBD kein Mittel zur alleinigen Behandlung darstellt. Eine Sichelzellenanämie gehört immer ärztlich abgeklärt und es ist lebenswichtig, sich an die verordnete Therapie zu halten. Ersetzt also niemals ohne ärztliche Rücksprache ein verschriebenes Medikament auf eigene Faust durch CBD. Unsachgemäßer Gebrauch führt bloß dazu, dass ein dermassen geniales, vielfach einsetzbares Mittel weiterhin verdammt wird und die Zulassungsbemühungen sich weiter in alle Ewigkeit hinziehen werden....

KW34/2020: CBD (Cannabidiol) bei Magersucht (Anorexie)

Magersucht – Magersüchtige sind Mädchen im Teenageralter, die falschen Schönheitsidealen auf Instagram nacheifern und deshalb Mahlzeiten ausfallen lassen und exzessiv Sport betreiben. Wie, DAS ist die Definition einer Anorexie? Um Gottes Willen, nein. Habe ich so aber schon gelesen. Bitte ganz schnell wieder vergessen. Wir widmen uns heute einer der komplexesten psychischen Störungen überhaupt ... Keinem Modetrend und nichts, was mit „Ja dann iss doch einfach etwas“ wieder behoben werden kann. Ihr seht, die äußerliche Wahrnehmung von Magersucht als „selber schuld, hat genug zu essen und will nicht“ – Wohlstandsproblem läßt mich so emotional werden, dass mir sogar der Dozentenmodus wegbleibt. Damit ihr das besser verstehen könnt, erzähle ich euch ein paar sehr private Fakten von mir persönlich.



Meine Geschichte

Ich war eine Schülerin, deren Leistungen ziemlich.... ambivalent waren. Der Überflieger im sprachlich-kreativen Bereich, der Totalversager im logisch-mathematischen Bereich. Meine daraus entstehende Prüfungsangst war also zum Teil sehr berechtigt. Das Leitsymptom dieser Angst zu versagen war bei mir allerdings ein Essproblem. Heißt, ich war zwar hungrig, bekam aber keinen Bissen herunter, weil mein Hals wie zugeschnürt war. Zwang ich mich dazu, war mir zwei Stunden lang übel. Also ließ ich es bleiben. Der Hunger legte sich, die Leistungsfähigkeit auch. Ich wurde mit 16 und mit 18 Jahren ins Krankenhaus gebracht und mit Infusionen wieder aufgepäppelt. Helfen konnte mir keiner. Ich hasste meine ausgemergelten Arme, meine dünnen Beine, die hervorstehenden Schlüsselbeine und Beckenknochen. Ich fand mich unsagbar hässlich.

Dennoch konnte ich nichts dagegen tun, dass sich unter Stress meine Kehle verschloss und Essen unmöglich wurde. Meine Gedanken kreisten ständig ums Essen, wie viel ich noch essen muss,

damit ich auf den Beinen bleiben würde. Essen in Restaurants war für mich eine Qual, da ich auch von kleinen Portionen höchstens die Hälfte schaffte und immer besorgt gefragt wurde, ob es mir nicht schmeckt. Kaum jemand verstand, wie sehr ich mir ein normales Essverhalten wünschte. Viele glaubten wirklich, ich quälte meinen Körper dafür, schlank zu bleiben. dass da ein Essen wollen und nicht können dahinter stand, war damals (in den 1990ern) auch in der Medizin offenbar nicht wirklich bekannt. Mein Problem wurde deutlich besser, als ich die Schule beendet hatte. Mit kleinen Rückfällen in emotional belastenden Situationen kämpfe ich bis zum heutigen Tag. Und die wenigsten verstehen meine Freude, wenn ich es schaffe, ein Hauptgericht zu essen und noch Lust auf ein Dessert zu verspüren.

Ihr seht: Die Facetten von Magersucht reichen sehr viel weiter als bis zu figurbedingtem Hungern. Natürlich kommt das bei manchen Betroffenen vor. Junge Leistungssportler wie Skispringer, aber auch Ballerinas, welche stets auf ihr Gewicht achten müssen, rutschen leichter in diese Falle, egal ob männlich oder weiblich. Manchmal steht auch ein emotional sehr belastendes oder traumatisches Ereignis im Hintergrund, das bei dem Betroffenen den Wunsch auslöst, „verschwinden“ zu wollen (Mobbing, sexueller Missbrauch etc.). Ich bitte euch daher inständig, Magersucht nicht als Modeerkrankung zu sehen und Betroffenen viel Verständnis entgegen zu bringen. Manche legen durchaus ein Essverhalten an den Tag, das einen zur Weißglut treiben kann, indem Kleinstportionen seziert und analysiert werden. Aber glaubt mir: Rein aus Jux und Tollerei macht das niemand. Und mit Ungeduld, Zwang und bösen Worten erreicht man nur das Gegenteil. „Schau dich doch mal an, du bist nur mehr Haut und Knochen“, hilft ebensowenig. Ich wusste es, ich hasste es – und nun??

Wie hilft CBD bei Magersucht?

Warum erzähle ich euch das alles am CBDonnerstag? Ihr ahnt es – weil man mit CBD möglicherweise etwas Positives erreichen kann. Übrigens muss noch erwähnt werden, dass die Heilung von Magersucht meistens sehr viel komplexer ist als in meinem Fall. Meistens sind jahrelange Therapien notwendig und das exzessive Hungern hinterlässt Spuren am ganzen Körper. Rund 15 % der Betroffenen sterben an den Folgen ihrer Erkrankung oder sie begehen Suizid. Folgende Symptome und Erkrankungen können unter anderem als Folge der chronischen Unterernährung auftreten:

- Probleme mit Haut, Haaren und Nägeln,
- Zahnschäden,
- Ausbleiben der Periode,
- ständiges Frieren, dadurch Zunahme der Körperbehaarung,
- Nierenschäden,
- Osteoporose,
- Herz-Kreislauf-Probleme...

Wie wir schon oft erwähnt haben, wirkt CBD stimmungsaufhellend. Da man in den Phasen, in denen die Erkrankung sehr aktiv ist, meistens an depressiver Verstimmung leidet, kann die Einnahme von CBD gute Dienste leisten. Mir ist bewusst, dass auch die Einnahme von CBD-Tropfen bei Magersüchtigen zu Diskussionen führen kann, indem sie genauestens über die Inhaltsstoffe Bescheid wissen wollen. Anders als bei mir besteht bei vielen Magersüchtigen keine Einsicht bezüglich der Destruktivität ihres Verhaltens. Das kann nur innerhalb einer Therapie geändert werden.

Wie bei so vielen Erkrankungen spielt auch bei Magersucht das Endocannabinoid-System eine Rolle. Wir erinnern uns, das ist der Ort, an dem körpereigene Cannabinoide produziert werden und zugeführte Cannabinoide andocken. In verschiedenen Studien wurde festgehalten, dass der Botenstoff Ghrelin eine wesentliche Rolle bei ungewolltem Gewichtsverlust spielt. CBD kann über das Endocannabinoid-System regulierend auf Ausschüttung und Produktion von Ghrelin einwirken.

Signifikanter Anstieg von CB1-Rezeptoren bei Magersucht

Bei magersüchtigen Frauen wurde zudem ein signifikanter Anstieg von CB1-Rezeptoren im Gehirn festgestellt. Die Konzentration von körpereigenen Cannabinoiden war hingegen geringer als bei gesunden Frauen. Auch hier kann die Einnahme von CBD regulierend wirken.

Das Endocannabinoid-System steuert zudem auch das Hunger- und Sättigungsgefühl. Wer über Monate und Jahre hungert, ob durchgehend oder phasenweise, verliert den Bezug zu einem normalen Hungergefühl. CBD kann dabei helfen, diesen Ablauf wieder zu normalisieren. Der Weg von Essen als Feind hin zu Essen als Genuß ist unglaublich hart und steinig, nicht jeder kann ihn bezwingen. Und Magersucht ist zu bewerten wie andere Suchterkrankungen – man bleibt ein Leben lang betroffen. Man kann clean sein, trocken sein, normal essen – aber die Möglichkeit eines Rückfalls bleibt gegeben. Je stabiler die Psyche, desto weniger besteht diese Gefahr. Dabei kann CBD einen guten Beitrag leisten.

Folgeerscheinungen der Anorexie

Als Folgeerscheinungen der Magersucht treten oftmals Darmträgheit, Verstopfung und/oder Übelkeit auf. Manchmal wird ein Missbrauch mit Abführ- oder Entwässerungsmedikamenten betrieben. Auch hier kann CBD beruhigend und lindernd auf Magen und Darm wirken.

Wenn CBD bei Magersucht eingesetzt wird, darf ruhig auf eine hohe Konzentration zurückgegriffen werden, um einen möglichst hohen Erfolg zu erreichen.

KW35/2020: CBD (Cannabidiol) bei Zwangsstörungen (OCD)

Nachdem ich zum letzten CBDonnerstag meine persönliche Geschichte zum Thema „CBD und Magersucht“ mit euch geteilt habe, geht es heute wieder differenzierter zur Sache. Beim Thema psychische Erkrankungen bleiben wir allerdings, denn heute beschäftigen wir uns mit Zwangsstörungen und ob CBD dabei helfen kann.



Zwangserkrankungen – mehr als die Frage nach der verschlossenen Haustür

Gewisse zwanghafte Gedanken oder Handlungen kennt praktisch jeder von sich selbst: Viele kontrollieren vor längerer Abwesenheit mehrfach, ob alles abgeschlossen und ausgeschaltet ist, auch wenn man sich eigentlich sicher ist, alles gemacht zu haben. Wer ist nicht schon mal sicherheitshalber noch einmal zurück in die Wohnung gelaufen, weil er sich überzeugen wollte, dass der Herd wirklich abgeschaltet ist? Mein persönlicher Kryptonit: Das Bügeleisen.

Mehrmals habe ich kurz vor dem Ausgehen eine Klamotte gebügelt und dann den halben Abend darüber gegrübelt, ob ich es wohl ausgeschaltet habe. Das Gedankenkarussell dreht sich da dann ja munter weiter: Passiert überhaupt etwas, wenn es eingeschaltet, aber aufgestellt am Bügelbrett steht? Wie lange dauert es, bis so ein Bügelbrettbezug Feuer fängt? Kann und wird mich die Feuerwehr erreichen? Jedes Mal waren die Gedanken völlig umsonst, 99 % meines Gehirns wusste das auch, aber das eine Prozent schaffte es, mir den Abend zu versauen.

Dennoch – mit richtigen Zwangsgedanken bzw. Zwangshandlungen hat das alles noch lange nichts zu tun. Eine Zwangsstörung liegt dann vor, wenn der Betroffene massiv darunter leidet und sein Alltag eingeschränkt ist. Wer unter einer Zwangserkrankung leidet, fühlt sich oftmals dazu

gezwungen, bestimmte Handlungen immer wieder zu wiederholen, bzw. als Ritual auszuführen. Manche zählen Pflastersteine, weil sie nur auf jeden fünften auftreten wollen. Manche öffnen und schließen Türen und Schubladen mehrmals hintereinander, weil sie alle Tätigkeiten drei Mal ausführen „müssen“. Einige waschen sich auch ewig Hände und Körper, auch wenn die Haut schon total rot und geschädigt ist. Die Zwänge können sich auch in übermäßigem Horten von Dingen äußern (Messie-Syndrom) oder gegen sich selbst richten (Haut aufkratzen, Haare ausreißen).

Sehr komplexe Zwangsrituale

Mit diesen Handlungen versuchen die Patienten, unerwünschte Bilder oder Gedanken aus dem Kopf zu bekommen. Manchmal sind die Ursachen dafür traumatisch, beispielsweise durch eine Vergewaltigung entstanden. Jedenfalls dienen die Zwänge als Bewältigungs- und Ablenkungsmanöver. Ein Problem ist, dass mit der Zeit ein Gewöhnungseffekt eintritt und die Zwangsrituale immer komplexer und ausführlicher werden, bis sie die gewünschte „Wirkung“ (Ablenkung, Entspannung) bringen. Wenn Betroffene ihre Handlungen und Rituale nicht ausführen können, stehen sie unter ungeheurem Druck und Anspannung.

Die an einer Zwangsstörung Erkrankten wissen üblicherweise, dass ihr Verhalten unsinnig ist und in der Öffentlichkeit manchmal belächelt wird. Deshalb bedeutet ein Leben mit einer Zwangsstörung eine große Anstrengung, denn neben dem erlebten Trauma etc. wird auch meistens versucht, die Krankheit in der Öffentlichkeit zu verbergen. Ist das aufgrund der starken Ausprägung nicht mehr möglich, leben die Betroffenen meistens sehr zurückgezogen und isoliert, während sich ihr Leben nur mehr um die selbst auferlegten Zwänge dreht.

Rund 1 bis 3 % der Bevölkerung sind im Laufe ihres Lebens von einer Zwangserkrankung betroffen, die Dunkelziffer jener, die nicht in Behandlung sind, ist mit Sicherheit beträchtlich. Bei Männern treten eher Kontrollzwänge auf, während Frauen häufiger von Putz- oder Waschwängen betroffen sind. Meistens geht eine Zwangsstörung mit Depressionen und/oder einer Angststörung einher. Auch Kinder können von Zwangsstörungen betroffen sein, meistens in Zusammenhang mit einer Lebenskrise bzw. massiven Konfliktsituationen. Häufig treten Zwangserkrankungen zu Beginn des Jugendlichenalters auf.

Wie entstehen Zwangsstörungen?

Eine erbliche Vorbelastung wird aufgrund von Familien- und Zwillingsstudien diskutiert, dies alleine ist jedoch nicht Auslöser genug. Meistens kommen belastende oder traumatische Ereignisse hinzu. Wie man inzwischen weiß, ist auch der Frontallappen des Gehirns bei Menschen mit Zwangserkrankungen überaktiv. Der Frontallappen ist unter anderem zuständig für die Koordination von motorischen Abläufen. Menschen, deren Frontallappenregion durch einen Unfall oder einen Tumor beschädigt wurde, entwickeln ebenfalls überdurchschnittlich häufig Zwangsstörungen.

Und jetzt kommen wir endlich zur Überleitung zum CBDonnerstag, denn ihr fragt euch wahrscheinlich schon längst, wie lange meine Vorlesung „Psychiatrie light“ noch dauert. Und zwar stehen Zwangserkrankungen auch in Zusammenhang mit dem Serotonin Spiegel. Eine Erhöhung des Serotoninspiegels kann Menschen mit Zwangserkrankungen helfen – und da kommt CBD ins Spiel.

Behandlung von Zwangsstörungen

Ohne eine Verhaltenstherapie kann eine Zwangsstörung üblicherweise nicht geheilt oder gebessert werden. Deshalb ist unser Tipp mit CBD wieder als Ergänzung dazu zu sehen, was Arzt bzw. Psychiater verordnet haben.

Inzwischen gibt es bereits einige medizinische Studien, welche die Wirksamkeit von CBD bei Zwangserkrankungen belegen. Eine recht aktuelle stammt aus dem Jahr 2015 von Esther Blessing und Maria Steelenkamp et. al., publiziert im Springer Verlag „Cannabidiol as a potential treatment for anxiety disorders,.. Auch im Tierversuch zeigte sich CBD bei Angststörungen und depressiver Verstimmung wirksam. Wenn ich noch einmal kurz wissenschaftlich werden darf: CBD wird inzwischen eine anxiolytische, antipsychotische und antiepileptische Wirkung bestätigt. Das heißt, es handelt sich um ernst zu nehmende medizinische Wirksamkeit und nicht um Geschwurbel irgendwelcher Hanfliebhaber mit einem dicken Joint zwischen den Lippen. Wie lange Cannabidiol trotzdem noch gegen dieses Image ankämpfen muss, frage ich mich allerdings...

Neben einer Verhaltenstherapie werden oftmals Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer verschrieben, wie sie auch bei Depressionen zum Einsatz kommen. Dabei sind die Nebenwirkungen jedoch nicht zu unterschätzen, Schlaflosigkeit, Übelkeit, verminderter oder vergrößerter Appetit gehören zu den häufigen. Neuroleptika kommen zum Einsatz, wenn Ängste oder Depressionen im Vordergrund stehen. Natürlich rate ich euch keinesfalls dazu, diese Medikamente abzulehnen oder auf eigene Faust zu reduzieren. In Absprache mit dem behandelnden Arzt kann CBD jedoch dazu beitragen, dass die Nebenwirkungen auf ein erträgliches Maß reduziert werden, bzw. dass mit der Zeit eine geringere Dosis des Medikaments eingenommen werden kann.

Zauberwort „Endocannabinoidsystem“

Ihr erinnert euch an das Zauberwort „Endocannabinoidsystem“, mit dem ich quasi jeden CBDonnerstag die Wirksamkeit von CBD zu erklären versuche. Ich glaube, diesen toll klingenden Satz habe ich noch nie eingebracht: Das Endocannabinoid-System schützt vor einer Übererregung des zentralen Nervensystems. Außerdem balanciert es diverse Gehirnaktivitäten durch die Aktivierung von CB1-Rezeptoren aus.

CBD kann außerdem den Betroffenen beruhigen, so dass eine Abschwächung der Zwangshandlungen möglich ist, bzw. die Zeit besser ausgehalten werden kann, bis man den Zwängen nachgeben kann.

KW36/2020: CBD bei Arteriosklerose (Arterienverkalkung)

Die letzten CBDonnerstage waren sehr gespickt mit Infos und ziemlich wissenschaftlich gehalten. Ich hoffe, die geneigte Leserschaft hat mir dies nicht übel genommen und ist nach wie vor dabei... Wir haben schon länger keinen Radler mehr zusammen getrunken und subtile Metal-Anspieltipps gab es auch keine... Ich denke, das sollten wir ändern. Nebenbei muss ich noch meinen Bildungsauftrag erfüllen... Ich soll euch heute nämlich erzählen, ob und wie CBD bei Arteriosklerose hilft.

Ja, zugegeben, wir, die hier lesen, sind vielleicht nicht die ausgesprochene Zielgruppe dieser Erkrankung. Allerdings haben wir alle den einen oder anderen älteren Menschen im Bekanntenkreis, bei denen Arteriosklerose durchaus ein Thema ist. Unsere Mission lautet also, Oma/Opa davon zu überzeugen, dass CBD nicht „dieses Kifferzeugs“ ist und wir sie nicht drogenabhängig machen wollen mit dem mitgebrachten Fläschchen CBD-Öl. Optimalerweise sollten wir zuerst verstehen, was wir eigentlich mit dem CBD-Öl bekämpfen wollen – woran leidet jemand mit Arteriosklerose?



Was ist Arteriosklerose?

Im Volksmund wird die Erkrankung auch als „Arterienverkalkung“ bezeichnet. Salopp gesagt, verstopfen die Gefäße im Laufe der Zeit mit diversem Müll und behindern irgendwann den Durchfluss des Blutes. Dieser Müll besteht hauptsächlich aus Kalk-, Fett- und Bindegewebsablagerungen und kommt oftmals von.... Lebensgewohnheiten, die wir nicht gerne aufgeben. Hierbei ist ungesunde, sehr fettreiche Ernährung und daraus resultierendes Übergewicht gemeint, regelmäßiger Alkoholkonsum, Rauchen, zu wenig Bewegung (Pilze suchen / in die

Schwamma gehn entspannt und man bewegt sich!) ... Zu hoher Blutdruck und Cholesterinwerte sowie Diabetes mellitus als Vorerkrankung wirken sich noch zusätzlich ungünstig aus.

Ich weiß, dass es jetzt eigentlich notwendig wäre, so manchem Arteriosklerose-Patienten diese Punkte immer wieder mal vor Augen zu führen. dass man (=wir) diese A...karte lieber dem Internisten zuspielen, ist aufgrund der Uneinsichtigkeit vieler Betroffener ein wenig nachvollziehbar. Ich habe beispielsweise so einen Fall im Bekanntenkreis... Starker Raucher, zweifache OP aufgrund von Gefäßverengungen. Rauchen reduzieren? Fehlanzeige.

Melodramatisches Festkrallen an der Schachtel Marlboro gepaart mit der Aussage „man kann mir doch nicht alles nehmen“. Ähm, ja. Sein Dach über dem Kopf besitzt er noch, seine Familie auch, sein Kühlschrank ist voll und sein Leben eigentlich recht gemütlich. Jetzt weiß ich nicht genau, was ihm konkret genommen wurde durch die Empfehlung, das Rauchen zu reduzieren bzw. bestenfalls einzustellen. Die Lebensfreude? Also, wenn meine Lebensfreude nur mehr von einem stinkenden Glimmstängel abhängt, weckt mich bitte, dann bin ich im falschen Film. Aber was ich sagen will... Viele Arteriosklerosepatienten sind nicht gerade mit Krankheitseinsicht gesegnet, vor allem dann, wenn sie noch keine größeren Schäden erlitten haben.

Wohlstandserkrankung wie Gicht

Der Vollständigkeit halber muss ich erwähnen, dass Arteriosklerose zwar überwiegend, aber nicht ausschließlich eine Wohlstandserkrankung darstellt. Genetische Faktoren, ausgeprägter Stress über Jahre hinweg, ein dauernd erhöhter Harnsäurespiegel oder andere, eher selten auftretende Blutbildveränderungen spielen ebenfalls eine Rolle bei der Krankheitsentstehung. Auch bei Gicht, Schilddrüsenerkrankungen oder sehr hohem Alter steigt das Risiko einer Erkrankung.

Von Arteriosklerose können sowohl Herz-, als auch Nierengefäße betroffen sein, aber auch das Gehirn oder die Beine. Die Krankheit entwickelt sich schleichend über Jahre und Jahrzehnte hinweg und verursacht über lange Zeit keine Symptome. Bei deutlichen Risikofaktoren können um das 40. Lebensjahr im Ultraschall durchaus schon Gefäßveränderungen nachgewiesen werden. Das eigentliche Problem stellt auch nicht die Arteriosklerose per se dar, sondern die Folgeerkrankungen Herzinfarkt, Schlaganfall oder Raucherbein.

Verdacht auf Arteriosklerose – was tun?

Meistens ist es der praktische Arzt, der im Blutbild Veränderungen des Fettstoffwechsels oder einen zu hohen Blutdruck feststellt. Je nach Krankheitsgeschichte wird er dann eine Ultraschalluntersuchung der Gefäßwände veranlassen. So können schmerzfrei Veränderungen der Gefäßwände, sowie Flussrichtung und Flussgeschwindigkeit des Blutes beurteilt werden.

Wenn die Ultraschalluntersuchung zu wenig aufschlussreich ist oder noch eine nähere Spezifizierung notwendig ist, wird eine Angiographie der Gefäße veranlasst werden. Dazu wird ein Kontrastmittel in die Arterien gespritzt, um alle Gefäße darstellen zu können. Die Beurteilung kann über ein Röntgenbild erfolgen, meistens wird heutzutage allerdings eine MRT durchgeführt ohne Röntgenstrahlenbelastung. Auch diese Untersuchung ist schmerzfrei, die MRT-Röhre ist zwar eng und der Sound ist grottig, aber man hält es schon aus, für euch getestet. Falls jemand auf Hardcore-Techno-Beats steht, party on.

Was danach folgt, hängt von den jeweiligen Befunden ab. Wenn es notwendig ist, können noch spezifischere Untersuchungen von Gehirn oder Herz erfolgen.

Behandlung der Arteriosklerose

Hat sich der Verdacht auf Arteriosklerose bestätigt, dann erfolgt natürlich der unliebsame Hinweis auf eine gesunde Lebensführung. Diabetes, Bluthochdruck oder zu hohe Cholesterinwerte werden, wenn nötig, medikamentös eingestellt.

Eine Arteriosklerose ist somit nicht heilbar, sondern nur mehr oder weniger gut in Schach zu halten. Dabei spielt auch die Blutgerinnung eine Rolle, denn um die Gefahr von Blutgerinnseln zu vermeiden, erhalten viele Patienten sogenannte „Blutverdünner“ (das sind die Medikamente mit ASS im Namen, niedrig dosierte Acetylsalicylsäure).

Wenn die Gefäßverengung schon weit fortgeschritten ist und Herzinfarkt oder Schlaganfall drohen, wird eine Operation notwendig. Ihr habt sicher schon einmal den Begriff Bypass gehört, das wird hier oftmals gemacht, eine Engstelle mit einer körpereigenen Vene überbrückt.

... und was kann CBD bei Arteriosklerose bewirken?

Da Rauchen mitverantwortlich für die Entstehung der Erkrankung ist, bitte Opa nicht zum Rauchen von CBD animieren, außer er ist E-Zigaretten gegenüber aufgeschlossen. Besser wäre allerdings die Darreichungsform als CBD-Öl.

Der Hauptgrund für den Einsatz von CBD ist die Tatsache, dass es durchblutungsfördernd wirken kann. Eine weitere interessante Theorie ist, dass CBD resistente Keime (Makrophagen) aufbrechen und diese empfänglich für weitere Medikamente machen kann. Auch gegen eine ganze Reihe Sekundärerkrankungen kann CBD wirksam eingesetzt werden. Die Diagnose einer Arteriosklerose schlägt oftmals aufs Gemüt, weshalb sich CBD positiv auf depressive Verstimmung, Schlafstörungen, Angst- und Unruhezustände auswirkt.

CBD sollte bestenfalls nicht erst eingesetzt werden, wenn die Diagnose einer Arteriosklerose vorliegt, sondern kann durchaus auch präventiv dazu beitragen, dass es nicht so weit kommt. Ich erinnere wieder an unser körpereigenes Endocannabinoid-System mit seinen CB1 und CB2-Rezeptoren. In diesem Fall sind die CB2-Rezeptoren von Bedeutung, welche an bestimmten Immunzellen haften. Diese Immunzellen sind mitverantwortlich für Entzündungsreaktionen im Körper, wie sie auch bei Arteriosklerose entstehen. Indem diese Reaktionen unterdrückt werden, kann auch die Krankheit gelindert werden.

Jetzt haben wir doch einige Argumente gesammelt für die nächste Unterhaltung mit einem Arteriosklerose-Patienten, oder? Dann kann ich euch ja noch schnell einen Metal-Anspieltipp mit auf den Weg geben: Hört mal rein in das neue Album von Silius, eine Thrash-Metal-Band aus dem Tiroler Oberland „worship to extinction“. Wer Pantera mag, liebt Silius, versprochen!

KW37/2020: CBD (Cannabidiol) bei Stimmungsschwankungen

Goethe wars, der mit „himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt“ Stimmungsschwankungen bildhaft beschrieben hat. Ein bisschen kennen wir das doch alle, dass sich unsere Stimmung urplötzlich verändert, manchmal durchaus auch ohne erkennbaren Grund. Das ist normal und gehört zu unserem täglichen Leben dazu. Während der Pubertät, in der Schwangerschaft oder während der Periode sorgen verschiedene Hormone für ein Auf und Ab der Stimmung. Das ist weder für den Betroffenen, noch für sein Umfeld angenehm. Ab wann sind Stimmungsschwankungen ein Fall für den Arzt, was kann man dagegen unternehmen und vor allem – welche Rolle spielt CBD dabei? Das sind die Fragen, die ich heute versuche, für euch zu beantworten.



Was sind Stimmungsschwankungen?

Mit kurzen Ausreißern auf unserem Gefühlsbarometer können wir normalerweise umgehen. Manche Menschen neigen außerdem zu starker Emotionalität als Teil ihrer Persönlichkeit. Wenn die Stimmungsschwankungen uns allerdings zu belasten beginnen oder wir aufgrund unserer „Unberechenbarkeit“ für unser Umfeld ein Problem darstellen, sollten wir das etwas genauer hinterfragen. Auch wenn uns die Stärke der Stimmungsschwankungen überfordert, ist es an der Zeit für ein Gespräch mit einem Facharzt für Psychiatrie oder Neurologie.

Meistens sind Stimmungsschwankungen auf ein hormonelles Ungleichgewicht zurückzuführen, sie können aber auch ein Symptom für andere körperliche oder psychische Erkrankungen darstellen. Wenn du von starken Stimmungsschwankungen betroffen bist, solltest du dich beobachten, ob dir noch weitere Symptome auffallen, bzw. was die Stimmungsschwankungen in dir auslösen. Treten Angstzustände, Verwirrtheit, Schweißausbrüche oder Schmerzen auf? Dann ist es höchste Zeit für einen Arztbesuch.

Diagnose der Stimmungsschwankungen

Der Arzt wird in erster Linie ein ausführliches Gespräch führen über die Art der Stimmungsschwankungen, wann und wie oft sie auftreten etc. Möglicherweise folgt eine körperliche, bzw. neurologische Untersuchung und eine Blutabnahme. Unter Umständen können auch ein bildgebendes Verfahren oder andere Tests notwendig sein.

Eine mögliche Ursache, welche hinter extremen Stimmungsschwankungen stecken kann, ist eine bipolare affektive Störung (früher als manisch depressiv bekannt). Hier wechseln sich Phasen von übersteigertem Glücksgefühl (Manie) mit tiefen depressiven Phasen ab. Die Phasen können von unterschiedlicher Dauer sein, dazwischen herrschen auch Phasen von normaler Stimmungslage. Viele Betroffene fühlen sich vor allem am Morgen besonders antriebslos und depressiv und im Laufe des Tages bessert sich dann die Stimmung.

Auch bei der Borderline-Störung reagieren Betroffene auf kleinste Ereignisse mit Stimmungsschwankungen, nicht umsonst ist die Rede von einer emotional instabilen Persönlichkeitsstörung.

Auch folgende Ursachen können Stimmungsschwankungen als Symptom aufweisen:

- Demenzerkrankungen,
- starke psychische Belastung,
- Zufuhr von künstlichen Hormonen durch Pille oder sonstige Hormonbehandlungen,
- Schilddrüsenerkrankungen, häufig Schilddrüsenüberfunktion,
- Süchte verschiedener Art, häufig Alkoholismus,
- Drogenkonsum,
- Traumata (beispielsweise sexueller Mißbrauch),
- Hirntumore...

Stimmungsschwankungen bei hormonellem Ungleichgewicht

Pubertät

In der Pubertät werden vermehrt Wachstums- und erstmals Geschlechtshormone ausgeschüttet. Oftmals führt der Zwiespalt zwischen gefühltem kindlichen und erwartetem erwachsenen Verhalten zu Stimmungsschwankungen, bis man sich an die veränderte Rolle gewöhnt hat. Trotzdem gilt es zu beobachten, ob sich nicht eine Depression entwickelt, wie es bei 3 bis 10 % der Jugendlichen der Fall ist.

Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft führt vor allem anfangs zu einem ziemlichen Hormonchaos. Übelkeit und Stimmungsschwankungen sind hier ganz normal. Wenn die Schwangerschaft nicht in die aktuelle Lebenssituation passt, können diese auch ausgeprägter ausfallen.

Menstruation

Viele Frauen leiden vermehrt in der Hälfte ihres Monatszyklus unter Stimmungsschwankungen. Der Fachausdruck hierfür lautet PMS, also das prämenstruelle Syndrom.

Wechseljahre

Im Prinzip die umgekehrte Situation zur Pubertät, die Produktion der Sexualhormone wie Östrogen wird reduziert. Bis der Körper sich auf die neue Situation eingestellt hat, sind Stimmungsschwankungen völlig normal.

Wochenbett

Auch nach einer Geburt kommt es noch einmal zu einer raschen Veränderung der Hormonsituation im Körper. Vor allem die depressive Stimmungslage, als Baby-Blues bezeichnet, kommt häufig vor. Überempfindlichkeit und Appetitlosigkeit sind ebenfalls wie Stimmungsschwankungen eine normale Reaktion des Körpers. Hier ist allerdings genau auf die Dauer der Symptome zu achten, denn eine Wochenbettdepression ist eine häufige Erkrankung, die eine große Belastung für die betroffene Frau darstellt. Oftmals vergeht zu viel Zeit bis zu korrekten Diagnose, während der sich die Frau überfordert und unzulänglich vorkommt.

Wie kann man Stimmungsschwankungen therapieren?

Sind die letztgenannten körperlichen Veränderungen die Ursache, so ist üblicherweise keine Therapie notwendig. Sind die Stimmungsschwankungen ein Symptom einer anderen Erkrankung, so muss die passende Therapie für diese gefunden werden. Bei einer psychischen Erkrankung werden möglicherweise Antidepressiva notwendig. Eine Schilddrüsenerkrankung kann gut medikamentös therapiert werden. Bei Traumata oder starker Belastungssituation wird eine Psychotherapie empfohlen.

Die Einnahme von CBD kann auf jeden Fall unterstützend bei einer Behandlung empfohlen werden, bzw. auch bei den nicht behandlungsbedürftigen Veränderungen zu einer Erleichterung führen. In der Schwangerschaft und Stillzeit gibt es allerdings noch zu wenig Erfahrungen und Studien, deshalb raten wir zu diesem Zeitpunkt von der Einnahme ausdrücklich ab.

Wenn die Erkrankung die Einnahme von Medikamenten erfordert, sollte die CBD-Einnahme zuerst mit dem Arzt besprochen werden. Es sind zwar kaum Wechselwirkungen von CBD mit anderen Präparaten bekannt, aber dennoch sollte der Arzt in vollem Umfang darüber informiert sein, was der Patient einnimmt.

CBD kann deshalb nützlich sein, weil es stimmungsaufhellend und beruhigend wirkt. Unsere Stimmungsschwankungen werden letztlich vom Endocannabinoid-System gesteuert. Und wie wir wissen, kann CBD diesen Steuermechanismus durchaus positiv beeinflussen und für ein Gleichgewicht des Serotonin- und Dopaminspiegels sorgen.

Sogar wenn eine neurologische Erkrankung wie Demenz ursächlich ist, kann die neuroprotektive Wirkung von CBD eine Erleichterung darstellen.

Der antipsychotische Effekt von CBD macht es unter Umständen möglich, dass die verabreichte Dosis von Antidepressiva verrindert werden kann und somit auch mit deutlich weniger Nebenwirkungen zu rechnen ist.

Zu guter Letzt kann es auch oftmals hilfreich sein, dass CBD den Magen und die Verdauung beruhigt und lindernd bei Übelkeit wirkt, was bei Stress und Konflikten ja auch oftmals ein Problem darstellt.

Wen das genaue Zusammenspiel von CBD und Endocannabinoid-System interessiert, den verweise ich heute ausnahmsweise auf vergangene CBDDonnerstage, wo ich dieses Thematik bereits ausführlich erläutert habe.

KW38/2020: CBD (Cannabidiol) bei Muskelverspannungen

Verspannungen klingen erst einmal ziemlich harmlos. Sind sie auch, aber dennoch können sie übelst schmerzen und den Betroffenen ziemlich beeinträchtigen. Woher kommen Muskelverspannungen, wie kann man sie vermeiden und was kann man machen, wenn sie schon da sind? Also meine Oma empfiehlt Rotlicht bei Verspannungen, aber die Stripclubs haben während der Corona-Zeit ja auch eingeschränkte Öffnungszeiten.... Im Zweifelsfalle schauen wir doch einmal, ob uns CBD irgendwie weiterhilft.



Woher kommen Muskelverspannungen?

Muskelverspannungen treten vor allem im Nacken-, Rücken- und Schulterbereich auf. Die Beschwerden sind keine Altersfrage (ich zitiere an dieser Stelle noch einmal Oma: „Oma, mein Rücken schmerzt.“ „Junge Menschen wissen nicht mal, wo ihr Rücken ist.“), bereits 16 % der 15- bis 25-jährigen leiden an Rückenschmerzen. Natürlich sind Bewegungsmangel und einseitige Körperhaltung hier hauptursächlich. Es wird gerne erwähnt, dass die heutige Jugend nur mehr vor dem TV oder der Playstation sitzt. Das stimmt natürlich einerseits schon, nur wenn ich daran denke, wie viel Zeit ich auch in den 1990ern in der Schule und beim Lernen sitzend verbracht habe, hat das durchaus für Rückenschmerzen und eine schlechte Körperhaltung gereicht.

Weitere Ursachen sind Stress, Angst und psychische Belastung, nicht umsonst hat man das Gefühl, dass sich dann der ganze Körper zusammenzieht. Ist das dauerhaft der Fall, können Muskelstränge verhärten und Schmerzen auftreten. Mit der Zeit treten auch haltungsbedingte Verschleißerscheinungen an den Gelenken und der Wirbelsäule auf. Aus diesem Grund ist es wichtig, Verspannungen nicht auf die leichte, nicht verspannte Schulter zu nehmen.

dass sich die Muskeln bei Stress verhärten, ist übrigens noch ein „Überbleibsel“ aus der Zeit, als wir noch Jäger und Sammler waren. Erspähten wir den Säbelzahn tiger, zack – waren wir fluchtbereit. Heutzutage ist dieses reflexhafte Verhalten kaum noch notwendig. dass wir es unbewusst dennoch ständig machen, merken wir dann, wenn Schmerzen auftreten. Anstatt zu überlegen, wie wir besser abschalten und entspannen können, nehmen wir stattdessen eine Haltung ein, in der die Schmerzen besser auszuhalten sind. Durch diese Schonhaltung entstehen anderweitig Verspannungen und erneute Schmerzen. Ein Mensch, der unter dauernder Anspannung steht, merkt schon gar nicht mehr, wo überall Verspannungen auftreten. Es ist also wichtig, wieder ein Gefühl für den eigenen Körper zu bekommen.

Ein weiterer, leicht behebbarer Grund für Muskelverspannungen kann auch ein Magnesiummangel sein. Magnesium ist der Gegenspieler von Kalzium und sorgt für eine ausgewogene An- und Entspannung der Muskulatur. Genauer lässt sich leicht über ein Blutbild beim Hausarzt herausfinden.

Was tun bei Muskelverspannungen?

Wir wissen also nun, dass Muskelverspannungen mit unseren Bewegungsabläufen zusammenhängen. Es hilft also, wenn wir monotone Bewegungsabläufe pausieren (klar möchten wir möglichst schnell die Wohnung fertig ausgemalt bekommen, es hilft nur nicht, wenn wir die Bewegung beim Streichen nicht gewohnt sind und dann eine Woche lang ausgeknockt sind durch massive Nackenschmerzen).

Bewegungsmangel ist je nach beruflicher Tätigkeit nicht immer so leicht beizukommen, aber auch hier gibt es Mittel und Wege... Wenn du einen sitzenden Beruf ausübst, kannst du zumindest versuchen, möglichst auf Rolltreppen und Lift zu verzichten, kurze Strecken mit dem Rad zurückzulegen oder nach der Arbeit einen Spaziergang zu machen. Hier geht es nicht um sportliche Leistung, sondern um die Regelmäßigkeit und das Loslassen.

Wer eine untrainierte Muskulatur hat, leidet auch leichter an Verspannungen. Eine Stärkung der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur trägt enorm dazu bei, die Beschwerden zu verbessern. Auch die Bauchmuskeln sollten dabei nicht vergessen werden. Am besten lässt du dir die passenden Übungen von einem Profi (Fitnesstrainer etc.) zusammenstellen.

Wenn du einen sitzenden Beruf ausübst, denke regelmäßig an deine Sitzhaltung. Stuhl- und Bildschirmhöhe müssen unbedingt zu dir passen, strecke immer wieder deinen Rücken durch und drücke die Schultern nach hinten. Investiere auch in eine ergonomisch zu dir passende Maus und Tastatur, denn Sehnenüberlastungen an den Armen können ebenfalls zu üblen Schmerzen führen (hier spricht wieder einmal jemand aus Erfahrung...).

Wie kann man Muskelschmerzen behandeln?

Medikamente sind definitiv keine dauerhafte Lösung. Herkömmliche Schmerzmittel sprechen oftmals auch gar nicht richtig an. In der Akutphase kommt man aber oftmals nicht darum herum. Unterstützend können auch Kälte- oder Wärmeanwendungen helfen, was davon dir hilft, musst du selbst herausfinden. Ein warmes Vollbad, eine Wärmeflasche oder ein Wärmepflaster aus der Apotheke empfinden die meisten Betroffenen als entspannend und angenehm. Diese Wärmepflaster bzw. Umschläge haben den Vorteil, dass du sie bis zu 8 Stunden lang am Körper bequem unter der Kleidung tragen kannst.

Kommen wir nun zur donnerstäglichen Gretchenfrage: Was kann CBD dabei für dich tun? Hm, ich habe euch schon lange nicht mehr von Cannabidiol erzählt, fällt mir gerade auf... Habe ich eigentlich schon erwähnt, dass es nicht psychoaktiv wirksam ist? Hoffentlich ist wirklich jemand dabei, der an dieser Stelle schmunzelt, dann weiß ich, dass derjenige schon länger unsere CBDDonnerstage verfolgt. Also, CBD macht weder high noch süchtig, ist legal erhältlich und trotzdem wirksam bei... verdammt vielem. Für Muskelverspannungen ist besonders der durchblutungsfördernde Effekt von Bedeutung. So wird mehr Sauerstoff zugeführt, und die Muskulatur löst und entspannt sich.

CBD bei Muskelverspannungen – wie einnehmen?

Auf welche Art CBD angewendet wird, hängt davon ab, welche Ursache hinter den Muskelschmerzen steckt. Ist es Stress, psychische Überlastung, depressive Verstimmung etc., sollte CBD-Öl eingenommen werden. Die Tropfen werden einfach unter die Zunge geträufelt und für einige Minuten dort behalten. Angefangen sollte mit der geringstmöglichen Dosis werden, welche bei Bedarf gesteigert werden kann. Angst vor Nebenwirkungen bzw. Überdosierung ist unbegründet, allerdings ist es nicht sinnvoll, eine große Dosis einzunehmen, wenn man auch mit weniger auskommen würde. Ernsthaft, das sage ich nicht, weil ich eine Spaßbremse bin, aber auch wenn ihr das gesamte Fläschchen runterkippt, werdet ihr keine lustigen Sachen sehen, sofern sie nicht wirklich vorhanden sind. Deshalb – lasst es bleiben und findet eure passende Dosis, lustiger wird es nicht mehr.

Kommen die Muskelverspannungen allerdings von sportlicher Betätigung oder ungewohnten Bewegungsabläufen, können sich CBD-haltige Salben und Sprays bewähren. CBD-Salben sind auch als wärmende oder kühlende Salbe erhältlich. Mein persönlicher Tipp bei Muskelkater ist ein CBD-haltiger Spray, der auch Magnesiumöl enthält.

KW39/2020: CBD für eSports und Gaming – CBD Öl für Gamer

Es sind jetzt fast 9 Monate, in denen ich euch den CBDDonnerstag präsentiere. Jeden Donnerstag gibt es News zu bestimmten Symptomen / Krankheitsbildern, und wie CBD dabei helfen kann. Ich habe auch Cannabidiol von allen Seiten beleuchtet und stets mein Mantra verkündet, dass es nicht psychoaktiv wirksam ist. Keine Sorge (oder Vorfreude, wie man es nimmt), daran hat sich nichts geändert. Aber zum ersten Mal dachte ich mir bei einem Thema (CBD für eSports und Gaming) für den CBDDonnerstag schlicht und einfach „Wtf??“. Ja, ich bin kein Nerd. Wenn ich an der Playstation zocke, dann ein chilliges Rollenspiel wie „Herr der Ringe – Krieg im Norden.“ Was mir dabei regelmäßig ausgeht, ist die Spielzeit, weil ich ja doch noch den einen oder anderen winzigen Text verfassen muss. Doch hilft mir dabei CBD.... Nein, da muss noch was anderes dahinter stehen. Was genau, habe ich für euch recherchiert, zumal das Thema für mich wirklich völliges Neuland darstellte.



CBD für eSports und Gaming – Sportlicher Wettkampf am Computer

Damit man versteht, warum man CBD für eSports und Gaming einsetzen kann, muss man sich etwas intensiver mit E-Sports auseinandersetzen. Ich bin sicher, dass einige von euch das schon längst getan haben, selbst aktive Gamer sind und jetzt stoßseufzen. Habt bitte Nachsicht mit mir, ich glaube fest daran, dass da draußen vielleicht noch mehr unbedarfte Gelegenheitszocker (oder man stelle sich vor: gar keine Zocker!!) rumlaufen, die ebenso wie ich staunend in die Materie hineinschnupern.

Ist E-Sport eigentlich Sport? Wenn man sportliche Ertüchtigung im eigentlichen Sinne als Maßstab hernimmt, wohl kaum. Warum um Himmels willen gilt das Rücken von Schachfiguren auf einem

Brett dann als Sport? Meinen Recherchen zufolge offenbar nicht deswegen, weil es die Motorik so umfassend trainiert, sondern weil der Deutsche Schachbund Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund ist. In Österreich nennen wir so etwas „Freunderlwirtschaft“. Einige andere Länder wie USA, Brasilien, China, Frankreich erkennen E-Sport auch als Sportart an.

Was muss man eigentlich können, um beim E-Sport erfolgreich zu sein? Frage ich die Generation meines Vaters, kommt die Antwort wie aus der Pistole geschossen: „Nichts.“ Das ist allerdings so nicht korrekt, denn um beim E-Sport etwas zu erreichen, braucht es umfassende motorische und geistige Fähigkeiten, wie beispielsweise:

- eine gute Koordination von Hand- und Augenbewegungen,
- eine hohe Reaktionsgeschwindigkeit,
- ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen,
- Ausdauer,
- Spielverständnis,
- vorausschauendes Denken....

Man kann auch nicht sagen, dass E-Sportler vereinsamen, denn viele Computerspiele werden auf Mannschaftsebene ausgetragen. Die erste Weltmeisterschaft, die World Cyber Games, wurde 2000 in Seoul ausgetragen. In Frankreich finden seit 2013 jährlich Pokalwettkämpfe statt. Insgesamt wurden im E-Sport Stand 2019 bereits über 1,1 Milliarden Dollar an Preisgeldern ausbezahlt. Professionelle Spieler (Pro-Gamer) verdienen sich damit auch bestens ihren Lebensunterhalt. Wie andere Sportler auch, müssen Pro-Gamer Trainingseinheiten und spezielle Programme absolvieren, Bootcamps besuchen etc.

Und was spielen diese Gamer so? Echtzeit-Strategiespiele, Egoshooter und Sportsimulationen sind im E-Sport am häufigsten vertreten. Die meisten professionellen Spieler konzentrieren sich sogar auf ein Spiel, bzw. zumindest auf ein Genre. Wer einzelne Spielnamen wissen will: Battle Royal Spiele wie Playerunknown's Battlegrounds (PUBG), Counter-Strike, League of Legends und Fortnite sind sehr populär, auch World of Warcraft hält sich schon ewig in den Top 10.

Wie wird man E-Gamer?

Der Traum unseres Nachwuchses: Jeden Tag zocken, bis die Augäpfel rauskullern, und damit Geld verdienen. Tatsächlich muss man als professioneller Gamer natürlich laufend trainieren. Für umfassendes Wissen im Bereich Gaming sind Studiengänge wie Computervisualistik oder Game Programming von Vorteil. Gute Englischkenntnisse sind ebenfalls unerlässlich. Aber wie wird die Öffentlichkeit auf den Zocker zu Hause aufmerksam? Dafür gibt es Turniere und Gaming-Events. Wenn du auf internen Ranglisten vorne liegst, werden dich Teamleiter oder Scouts zu Probetrainings oder Castings einladen (vielleicht). In einem professionell geführten Team erhält der Spieler ein monatliches Gehalt, das er sich mit Preisgeldern noch erheblich aufbessern kann.

Nicht zuletzt ist es auch wichtig, über Social Media auf sich aufmerksam zu machen. YouTube und Twitch-Kanäle bieten die Möglichkeit, Spielsessions live zu streamen oder Gameplay-Videos zu veröffentlichen.

Was natürlich nicht außer Acht gelassen werden darf: Die Karriere ist endlich. Die Branche ist schnelllebig, der es gibt enorm viel interessierten Nachwuchs und die eigene Reaktionsfähigkeit nimmt mit dem Alter ab. Hat man keine andere Ausbildung absolviert, wird es schwierig, später

einen Job außerhalb der Gaming-Szene zu finden. Das übliche Argument unseres Nachwuchses an dieser Stelle ist natürlich, dass sie dann schon so viel verdient haben, dass sie sich darüber keinen Kopf mehr zerbrechen müssen. Nun, es sei ihnen zu wünschen, darauf verlassen würde ich mich allerdings nicht.

CBD für eSports: Und was hat CBD mit E-Gaming zu tun?

Auch E-Sportler leiden unter typischen „Berufskrankheiten“, dazu gehören Kopfschmerzen, aber auch Schlafstörungen, depressive Verstimmung, Stressreaktionen und Nervosität. Bei vielen Spielern ist der Schlaf-Wach-Rhythmus gestört, die langen Sessions bis tief in die Nacht vor dem Computerbildschirm lassen das Einschlafen schwer fallen.

Manche Spieler haben auch ungesunde Ernährungsgewohnheiten, und der regelmäßige Ausgleich durch Bewegung fehlt. So sind Übergewicht und die damit verbundenen Probleme mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen keine Seltenheit.

Die dauernden Klickbewegungen an der Maus stellen eine Belastung für die Sehnen dar, was bei Überlastung zu schmerzhaften Entzündungen führen kann.

CBD für eSports und Gaming: CBD ist im Gaming also sehr wichtig, um einen erholsamen Schlaf zu fördern. Ohne Schlaf keine Erholung und keine Reparatur von neuronalen Schäden, die Folge sind Konzentrationsstörungen und dann gewinnt man auch kein Turnier. Bis diesbezüglich ein Erfolg zu vermerken ist, muss CBD mit Sicherheit mehrere Wochen lang eingenommen werden.

Was für uns Gelegenheitszocker eher ein Grund zum Lächeln darstellt, ist aber eine ernste Sache: Stressreaktionen. Stress bedeutet, unser Körper schüttet das Stresshormon Kortisol aus, Herzfrequenz und Blutdruck erhöhen sich, wir können schärfer denken. Auch bei E-Sports sind diese Reaktionen hilfreich, das Problem ist, wenn der Stress über einen längeren Zeitraum hinweg anhält. Die Einnahme von CBD kann beim Stressabbau behilflich sein, ohne dem Spieler die gewünschten Vorteile einer Stressreaktion bei einem Wettkampf zu nehmen.

CBD für eSports und Gaming: CBD schmerzlindernd und entzündungshemmend

Zu guter Letzt wirkt CBD schmerzlindernd und entzündungshemmend – und beim Gaming können einige schmerzhaft Zustände auftreten. Karpaltunnelsyndrom, Tennisellbogen oder haltungsbedingte Rückenschmerzen sind nur einige davon. Hier kann überlegt werden, die Einnahme von CBD mit der äußerlichen Anwendung einer CBD-haltigen Creme zu kombinieren.

Egal, welche Drogentests vor einem Gaming-Event zu absolvieren sind, die Einnahme von CBD wird kein Problem darstellen, vorausgesetzt natürlich, es stammt nicht vom Schwarzmarkt und hat den vorgeschriebenen niedrigen Gehalt an THC.

KW40/2020: CBD bei Antibiotikaresistenz

Antibiotikaresistenz: Antibiotika – manche verteufeln sie, manche wollen ohne die Arztpraxis nicht verlassen und die wortwörtliche Übersetzung klingt nicht gerade charmant (anti = gegen, bios = Leben). Aber gegen welches Leben ist das Antibiotikum, gegen unseres? Keine Sorge, damit sollen Mikroorganismen abgetötet werden, die in unserem Körper nichts verloren haben. Klingt nach einer feinen Sache – was spricht also dagegen? Sagen wir einmal, vernünftig eingesetzt, nicht viel, wenn man von den Nebenwirkungen absieht. Und was versteht man nun unter vernünftigem Einsatz? Dazu plaudere ich mal wieder ein wenig aus meinem Nähkästchen ...



Ein Beispiel, wie Antibiotika nicht eingesetzt werden sollten

Ein Antibiotikum wird üblicherweise zur Behandlung von bakteriellen Infektionskrankheiten eingesetzt. Ich betone: Bakteriell. Komme ich mit einer üblen Erkältung zum Arzt, leide ich allerdings üblicherweise an einer von Rhinoviren verursachten Erkrankung. Klar kann sich daraus eine bakterielle Erkrankung entwickeln, Angina, Nebenhöhlenentzündung u.s.w... Aber den Beginn der Erkrankung machen Viren aus. Und diese mit einem Antibiotikum niederzukuñpeln ist sinnlos, um nicht zu sagen fahrlässig. Ich hatte bereits als Kind große Probleme mit meiner Pollenallergie, welche allerdings erst in der Pubertät als solche erkannt wurde. Zuvor wurde ich leider mit allen möglichen Antibiotika behandelt, welche üblicherweise wirkungslos (Antibiotikaresistenz?) blieben (wenn man von 14 Tagen Durchfall und Bauchschmerzen einmal absieht).

Allerdings führte das nicht zu einer Therapieänderung, sondern nur zu einer Änderung des verordneten Antibiotikums. Die Seele aus dem Leib gehustet habe ich mir trotzdem (was retrospektiv mit dem Wissen, an einer Allergie zu leiden, auch nicht weiter verwunderlich war). Ob ich nun eine Antibiotikaresistenz entwickelt habe? Ich weiß es nicht. Seit meiner Volljährigkeit habe

ich nämlich nur noch zwei Mal einen wirklichen Grund gesehen, Antibiotika einzunehmen, und zwar eine Zahnoperation und eine Nierenbeckenentzündung. Hier hat es augenscheinlich auch geholfen. Aber wenn bei einer Erkältungskrankheit ein Arzt als erstes mit einem Antibiotikum winkt, bin ich schneller aus der Praxis draußen, als er blinzeln kann. Das soll jetzt für niemanden eine Aufforderung sein, es mir gleich zu tun, nur für mich ist es tatsächlich der beste Weg, weil ich einfach schon viel zu viel unnötigerweise von dem Zeug verabreicht bekam.

Antibiotikaresistenz: Was sind Antibiotika eigentlich?

Wir wissen bereits, sie töten Leben. Dabei bestehen Antibiotika selbst aus Leben, und zwar als Stoffwechselprodukt von Pilzen oder Bakterien. Das bekannteste natürliche Antibiotikum stammt aus dem Schimmelpilz und heißt Penicillin. Antibiotika können aber auch künstlich hergestellt werden.

Man unterscheidet weiters zwischen einem Antibiotikum mit großem Wirkspektrum (Breitbandantibiotikum), sowie einem mit schmalem Wirkspektrum. Bei letzterem ist der Sinn, dass nur eine bestimmte Erregerart abgetötet und die körpereigene Flora geschont werden soll. Das Problem ist, dass Antibiotika eben auch „gute“ Bakterien vernichten, wie zum Beispiel unsere Darmbakterien. Das hat eben dann Bauchschmerzen, Durchfall und/oder Übelkeit zur Folge. Weitere häufige Nebenwirkungen sind Hautprobleme oder Pilzerkrankungen.

Antibiotika wirken, indem sie entweder die Zellwand der Bakterien zerstören und sie damit töten, die Eiweiße hemmen, welche für das Bakterienwachstum benötigt werden oder die Bildung von Folsäure bzw. eines Enzyms hemmen, welches für die Bakterienbildung notwendig ist.

Antibiotikaresistenz: Wann ist ein Antibiotikaeinsatz sinnvoll?

Wie schon gesagt, bei viralen Erkrankungen helfen Antibiotika nicht. Das gilt übrigens auch für den Coronavirus und den Verursacher der echten Influenza. Hingegen bei folgenden Erkrankungen ist ein Antibiotikaeinsatz völlig gerechtfertigt:

- Hirnhautentzündung,
- Blasen-, Nierenbeckenentzündung,
- Lungenentzündung,
- Blutvergiftung,
- bei Organtransplantationen,
- Tuberkulose,
- entzündeten Wunden...

Wie kann ich Antibiotikaresistenz vermeiden?

Wenn du dein Eindruck hast, dass dein Arzt sehr „großzügig“ bei der Verschreibung ist, solltest du die Indikation genauer hinterfragen. Oft gibt es eine andere, verträglichere Lösung – oder schlimmstenfalls einen anderen Arzt. Wenn der Einsatz eines Antibiotikums notwendig ist, solltest du dich unbedingt an die vom Arzt verschriebene Einnahmedauer halten. Antibiotika lassen uns oftmals sehr rasch viel besser fühlen, es entsteht der Eindruck, „gesund“ zu sein und das Medikament nicht mehr zu brauchen. Das täuscht! Wird das Medikament zu früh abgesetzt, vermehren sich die Bakterien wieder, die Infektion kommt zurück und ist dann deutlich schwieriger

zu behandeln. Für Kleinkinder, ältere Menschen und Menschen mit schwachem Immunsystem kann das ein großes Problem für ihre Gesundheit darstellen!

CBD kann die Wirksamkeit von Antibiotika erhöhen

Und diese Behauptung stammt nicht von mir, sondern von einem internationalen Forscherteam in Kooperation mit der Universität von Westminster. CBD.... Müssen/sollen wir kurz...? Ich sag mal ja, falls du gerade zum ersten Mal am CBDonnerstag dabei bist. Cannabidiol ist ein nicht psychoaktiv wirksamer Pflanzenstoff des weiblichen Hanfs. Cannabinoide, wie diese Gruppe allgemein genannt wird, werden allerdings nicht nur von außen zugeführt, sondern auch von unserem Körper in unserem Endocannabinoid-System gebildet. Es handelt sich dabei also um einen absolut natürlichen Stoff und um keine Erfindung von Hanffreaks.

Für die besagte Studie war von Bedeutung, wie sich CBD auf die Freisetzung sogenannter Membranvesikel auswirkt. Letztere sind für die Interaktion und Kommunikation zwischen Bakterien und Antibiotikum zuständig, und beeinflussen solchermassen die Wirksamkeit. Kombinierte man nun also die Einnahme von Antibiotika mit CBD, so veränderte sich die Anzahl und die Struktur der Membranvesikel. Besonders bei dünnwandigen Bakterien zeigte sich eine besonders hohe Wirksamkeit. Das Antibiotikum konnte also in Verbindung mit CBD definitiv mehr Bakterien abtöten als ohne. Daraus ergibt sich, dass CBD das Antibiotikum nicht nur wirksamer macht, sondern auch dafür sorgt, dass sich weniger schnell Resistenzen bilden, da das Medikament sparsamer eingesetzt werden kann.

In Italien wurde auch mit multiresistenten Keimen geforscht, die also gegen Antibiotika bereits resistent sind. Durch die Zugabe von CBD wurden die Erreger auch wieder für Antibiotika empfänglich und konnten so abgetötet werden. Bei multiresistenten Keimen, auch MRSA genannt, handelt es sich meistens um Staphylokokkus aureus, welche vor allem in Krankenhäusern und Pflegeheimen ein ernst zu nehmendes Problem darstellen.

CBD bietet den großen Vorteil, dass es auch in hohen Dosen bedenkenlos eingenommen werden kann, da es gut verträglich ist. Wenn dir dein Arzt also ein Antibiotikum verordnet, informiere ihn dennoch, wenn du vorhast, es mit CBD zu kombinieren.

Inwieweit die antibiotische Wirkung von CBD selbst ausreicht, um es mit diversen Bakterien aufzunehmen, wurde noch zu wenig erforscht. Auf jeden Fall kann die Einnahme aber prophylaktisch sinnvoll sein, damit sich aus einer einfachen Erkältungskrankheit nicht doch in den Nebenhöhlen oder im Hals eine bakterielle Erkrankung entwickelt.

CBDonnerstag KW41/2020: CBD (Cannabidiol) bei Lebererkrankungen

Was verbindet ihr ad hoc mit Lebererkrankungen? Vielleicht lustige Trink- und Leberwitze wie beispielsweise „Was früher meine Leber war, ist heute eine Minibar.“ Wie, noch einen? Na gut... „Zwischen Leber und Nierchen passt immer ein Bierchen.“ Aber jetzt ernsthaft, für Lebererkrankungen gibt es viel mehr Gründe als Schäden durch Alkohol. Man muss sich bewusst sein, dass es sich bei der Leber um ein sehr gutmütiges Organ handelt. Sie ist sehr widerstandsfähig, erfüllt ihre Aufgaben auch noch, wenn sie teilweise geschädigt ist, vieles repariert sie selbst wieder und mangels Nerven schmerzt sie auch nicht. Das ist das Gute daran, das ist das Schlechte daran. Denn viele Lebererkrankungen werden oft erst erkannt, wenn sie schon weit fortgeschritten sind.



CBD bei Lebererkrankungen – Kleiner Steckbrief der Leber

Sie wiegt rund 1,5 kg beim Erwachsenen und ist so unser größtes inneres Organ. Sie befindet sich im rechten Oberbauch, unter dem Zwerchfell, in der Nähe des Rippenbogens. Ihre wichtigste Aufgabe ist die Entgiftung unseres Körpers, z.B. durch Alkohol oder Medikamente. Die Giftstoffe werden anschließend über den Harn oder die Galle ausgeschieden. Außerdem produziert sie täglich ca. 600 ml Gallenflüssigkeit zur Fettverdauung und wichtige Eiweiße für die Blutgerinnung und das Abwehrsystem. Auch für den Fettstoffwechsel ist sie von Bedeutung. Sie kann Glukose aufnehmen und speichern, sie kann Nahrungsfette in Speicherfett umwandeln oder bereit stellen, wenn es für Energie benötigt wird. Das Fett kann außerdem das Grundgerüst für verschiedene Hormone bzw. Cholesterin darstellen. Sexual- und Wachstumshormone werden in der Leber abgebaut, ebenso wie Insulin und Glukagon. Aktiviert werden Schilddrüsenhormone und Vitamin D.

Ihr seht, unsere Leber hat äußerst vielfältige Aufgaben, und wenn sie geschädigt oder krank ist, kann sich das auf viele Bereiche in unserem Körper auswirken. Die Symptome einer

Leberschädigung sind daher ebenfalls vielfältig und oftmals diffus. Zu den Symptomen gehören beispielsweise:

- Müdigkeit und Abgeschlagenheit,
- mangelnder Appetit, Gewichtsabnahme,
- Gelbfärbung der Lederhaut der Augen und Haut,
- Wassereinlagerungen (Ödeme) im Bauch und den Beinen,
- Dunkler Urin, heller Stuhl,
- Juckreiz,
- Vergrößerung der Leber (Fettleber),
- Blutbildveränderungen,
- gerötete Handinnenflächen und Fußsohlen.

Welches sind die häufigsten Lebererkrankungen?

- Akute Hepatitis (A, B, C),
- chronische Hepatitis,
- Fettleber (durch Alkohol, Medikamente, Übergewicht, Diabetes),
- Leberschädigung durch Alkohol (führt letztlich zu einer Leberzirrhose),
- Lebertumore.

Impfungen gegen Hepatitis A und B

Hepatitis A und B kann durch eine Impfung vermieden werden. Vernünftiger Umgang mit Alkohol und Medikamenten trägt ebenfalls zur Gesunderhaltung der Leber bei. Regelmäßige Bewegung und eine nicht zu fettreiche Ernährung tragen weiters dazu bei, das Risiko einer Fettleber zu reduzieren.

Viele Lebererkrankungen führen im fortgeschrittenen Stadium zu einer Leberzirrhose. Dabei wird Lebergewebe in Bindegewebe umgewandelt, und die Organfunktion nimmt solchermassen ab. Irgendwann kann die Leber ihre Aufgaben nicht mehr erfüllen, und der Patient stirbt an akutem Leberversagen. Wird die Ursache rechtzeitig behoben, kann die Leberzirrhose aufgehalten werden. Entstandene Schäden lassen sich aber nicht mehr rückgängig machen. Bei schwerer Leberzirrhose wird oftmals eine Lebertransplantation durchgeführt.

Wie werden Lebererkrankungen behandelt?

Die Vielfältigkeit der Probleme, die eine Lebererkrankung mit sich bringt, erschwert die Behandlung, und so gibt es nicht das eine Medikament zur Linderung, bzw. Heilung. Aber wenden wir uns mal wieder langsam der Frage zu, was kann CBD für dich bei Lebererkrankungen tun?

CBD, der nicht psychoaktiv wirksame Pflanzenstoff aus dem weiblichen Hanf, wirkt entzündungshemmend. Entzündungen der Leber entstehen u.a. durch Alkoholmissbrauch. Wer sich entschließt, dem ein Ende zu setzen, kann natürlich ebenfalls auf CBD bauen. CBD hilft einerseits dabei, Erscheinungen des Entzugs wie Zittern und Übelkeit abzubauen. Viel wichtiger ist jedoch noch, dass es dort eingreift, wo das Suchtverhalten „zu Hause“ ist, nämlich im CB1-Rezeptor unseres Endocannabinoidsystems, das sogenannte Belohnungssystem. Wie das genau funktioniert, werden wir noch einmal in einem gesonderten CBDDonnerstag-Artikel beleuchten.

CBD kann aber auch präventiv helfen, Leberschäden zu vermeiden. Beispielsweise wissen wir, dass starke Schmerzmittel (Analgetika) leberschädigend sind. Wenn wir alternativ CBD dazu

verwenden, um Schmerzen zu lindern, brauchen wir eine niedrigere Dosis Schmerzmedikation, bzw. können vielleicht überhaupt auf ein verträglicheres Medikament umsteigen.

Wirksamkeit von CBD bei Lebererkrankungen

Die Wirksamkeit von CBD bei Lebererkrankungen lässt sich auch anhand einer Studie beweisen, denn im British Journal of Pharmacology berichten Forscher über eine signifikante Verbesserung bei Leberversagen ihrer Patienten, nachdem diese 12 Tage lang CBD eingenommen hatten.

Eine andere Studie, mit der ich zwar ganz definitiv keine Werbung betreiben möchte, aber die dennoch Beachtung finden sollte hat Folgendes bewiesen: Um die schädigende Wirkung von Alkohol auf die Leber nachzuweisen, wurden Probanden untersucht, welche in übermäßiger Form harten Alkohol konsumierten. Bei jenen Patienten, welche zusätzlich auch noch Cannabisprodukte konsumierten (nennen wir es beim Namen, die THC rauchen), wurden jedoch deutlich weniger Leberschäden festgestellt. Um die protektive Wirkung zu erreichen, braucht man allerdings nicht das psychoaktive THC. Das ist im Übrigen der Stoff, mit dem ich so meine Probleme habe, weil er allen anderen Hanfprodukten eine Art „Schmuddelimage“ eingetragen hat und dem Konsumenten suggeriert, das man sich am Rande der Illegalität bewegt, wenn man irgendetwas Hanfhältiges zu sich nimmt. Die selbe schützende Funktion kann man auch durch die Einnahme von CBD erreichen, nur eben ohne halluzinogenen Rausch und der Gewissheit, dass sich wirklich das im Fläschchen befindet, was draufsteht. Vorausgesetzt, dass man das CBD-Öl bei einem seriösen Händler kauft und nicht am Schwarzmarkt...

CBD zum Schutz vor Fettleber?

Weitaus seltener entsteht eine Fettleber, die nicht in Zusammenhang mit Alkoholkonsum steht. Aber auch dann kann CBD helfen, weil es das Nüchtern-Insulin senkt und die Leber so vor diversen Erkrankungen schützt.

Viele Lebererkrankungen gehen auch mit depressiver Verstimmung einher, und wie wir bereits vielfach betont haben, hat CBD eine stimmungsaufhellende Wirkung, die hier wiederum von Vorteil ist.

Inwieweit CBD auch bei Hepatitis wirksam sein kann, wird noch näher erforscht. Die bisherigen Ergebnisse klingen aber definitiv erfolgsversprechend und hoffnungsvoll.

CBDonnerstag KW42/2020: CBD – warum ein CBD-Verbot falsch wäre

Wenn man sich ansieht, was ich seit Anfang des Jahres über CBD zusammengetragen habe, dürfte sich diese Frage eigentlich gar nicht stellen, ob es ein CBD-Verbot geben soll. Warum landet es trotzdem ständig in der Schmutzedecke, die Wirkung wird von Vertretern der Pharma geschmälert bis geleugnet, aus den Supermarktregalen sollen die Nahrungsergänzungsmittel und Kosmetika wieder verschwinden. Warum sorgt eine harmlose Nutzpflanze für derart viel Aufruhr?



CBD-Verbot wäre ein Skandal: Unwissenheit bei vielen Menschen

Zum einen liegt es daran, dass viele Menschen sich zu wenig mit der Thematik befassen und Cannabidiol und THC in einen Topf werfen. Es ist „Hasch, Marihuana, somit Droge“ und gehört verboten. Wie ihr wisst, ist mein unermüdliches CBDDonnerstags-Mantra, nur THC ist psychoaktiv wirksam. Nicht CBD, CBDA, CBG oder irgend ein anderer der hunderten im Hanf enthaltenen Pflanzenstoffe. Und ohne die Droge THC zu verharmlosen, befürworten oder sonstwie werten zu wollen: Wie viel Leute kennt ihr, die unter Einfluss von Cannabis (ich meine ausschließlich Cannabis, kein Mischen mit Alkohol oder anderen Drogen) aggressiv wurden, Schlägereien begonnen haben, andere anpöbeln und anstänkern etc.? Ich hingegen kenne sehr viele, die sich unter dem Einfluss der legalen Droge Alkohol ziemlich... daneben benehmen. Und dass ein häufiger Alkoholrausch für den Körper auf Dauer definitiv schädlicher ist als der Konsum von Cannabis ist keine Erfindung von Reggaeängern und Rastafaris, sondern lässt sich inzwischen auch anhand von medizinischen Studien eindeutig beweisen.

Die Beliebtheit von CBD ist in den letzten Jahren drastisch gestiegen. Auch ältere Herrschaften trauen sich inzwischen zu fragen, ob ein paar Tropfen CBD-Öl als Einschlafhilfe oder zur

Verringerung der Dosis an Schmerzmedikation angebracht sind. CBD wird an Haustiere verabreicht, ziemlich viele Vierbeiner erleben dadurch ein stressfreieres Silvester, gehen entspannter zum Tierarzt oder können Umzüge besser verkraften. Konditoreien kreierten süße Desserts mit CBD, in hippen Cafés wurde Hanfmilch, Hanftée oder Kaffee mit CBD verkauft. So weit, so easy. Wer es mag, kann es konsumieren, wem es nicht gefällt, kann es bleiben lassen, wie mit allen anderen Dingen eigentlich auch. Weil freies Land und so. Es gibt auf jeder Speisekarte Dinge, die ich nicht bestellen würde, weil sie meinen Geschmack nicht treffen.

Allerdings brülle ich deshalb nicht zum Nachbartisch, der exakt diese Speisen konsumiert, was sie für einen besch... eidenen Geschmack haben und dass der Konsum eigentlich verboten gehört.

Leider bleibt jedoch bei Hanfprodukten, anders als beim Alkohol, die Eigenverantwortung der Konsumenten auf der Strecke. Es muss irgendwie klar sein, dass Hanf und damit auch CBD etwas Schlechtes ist, sonst könnte ja das leidige Thema Legalisierung von Hanf wieder aufkommen. Deshalb war es auch notwendig, dass die Politik das vollkommen unbedenkliche CBD unter völlig bizarre Auflagen stellt. Beispielsweise wurde CBD als neuartiges Lebensmittel 2019 in die Novel Food-Verordnung aufgenommen. Das bedeutete das Aus für Nahrungsergänzungsmittel mit CBD in Supermärkten etc, da sie zum zulassungspflichtigen Lebensmittel wurden. Die Rechtsgrundlage ist völlig unklar und scheint auch noch unterschiedlich zu sein in den jeweiligen Bundesländern Deutschlands. Während in einigen Teilen Deutschlands der Verkauf dieser Lebensmittel toleriert wird, sind sie in der Stadt Köln per Erlass verboten.

EU-Kommission überlegt sich ein CBD-Verbot

Ende Juli machte die nächste Hiobsbotschaft die Runde, nämlich dass die EU-Kommission überlegt, Cannabidiol als Betäubungsmittel einzustufen. Das würde dann bedeuten, dass CBD aus dem Handel komplett verschwinden muss und fortan gegen Vorlage eines Rezepts in Apotheken zu horrenden Preisen gekauft werden muss. Die endgültige Entscheidung wird für Dezember 2020 erwartet, doch was im August 2020 zu hören war, klingt nicht gerade positiv: Nach Ansicht der EU-Kommission soll CBD, welches aus fruchtbaren und blühenden Spitzen der Hanfpflanze gewonnen wird, als Betäubungsmittel betrachtet werden.

dass CBD ein unschädliches, wirksames Naturheilmittel ist, steht außer Zweifel und ist wissenschaftlich belegt. dass also ein Verbot von CBD der Gesundheit einer Vielzahl von Personen schaden würde, steht außer Frage. dass die Pharmalobby darüber wieder anderer Meinung ist, steht ebenfalls außer Frage. Denn wer profitiert davon, wenn Oma und Tante Else wieder Schlaftabletten und mehr Schmerzmittel schlucken... Richtig.

Das ist aber noch längst nicht alles... Die Hanfproduktion boomt und stellt mittlerweile die Lebensgrundlage von 1500 Personen in Österreich dar. Eine vergleichbare Zahl für Deutschland konnte ich leider aktuell nicht finden. Allerdings würde ein Verbot von CBD bedeuten, dass zusätzlich zu all jenen Personen, die aufgrund der Corona-Pandemie etc. ihren Job verloren haben, auch diese Personen noch hinzukommen. Sie hätten zwar eine Beschäftigung, der sie nachgehen könnten, dürften aber nicht. Deshalb ist es wohl sinnvoller, die ohnehin drastisch angeschlagene Staatskasse auch für Arbeitslose bezahlen zu lassen, die eigentlich nicht arbeitslos wären, sondern dabei sind, einen Markt mit Zukunftspotential aufzubauen. Paradox? In der Tat. Gerade zu Pandemiezeiten wiegt das Wort der WHO ja ziemlich schwer, also warum überhört man so gerne,

dass eben jene 2018 dem CBD eine gute Verträglichkeit und ein gutes Sicherheitsprofil attestiert hat? Fragen über Fragen...

Branchenverband Cannabiswirtschaft e.V. äußert Bedenken

Der Präsident des Branchenverbands Cannabiswirtschaft e.V., Dr. Stefan Meyer, hat ebenfalls seine Bedenken dahingehend geäußert, dass ein Verbot von CBD einen weiteren Schwarzmarkt auf den Plan rufen würde. Sehr viel sinnvoller wäre es hingegen, einheitliche, sinnvolle und durchschaubare Qualitätsstandards einzuführen. (Sinnvoll und durchschaubar lässt sich aber in der Regel schlecht mit EU-Regelungen in Einklang bringen, das ist aber jetzt nur meine böse Zunge am Rande). dass schwarzen Schafen, welche meistens online agieren und Konsumenten abzocken, definitiv keine Möglichkeit mehr gegeben werden soll, Schund zu verkaufen und als CBD zu deklarieren, befürworte ich natürlich. Eine strengere Regulierung und eine klarere Gesetzeslage wünschen sich viele Branchenvertreter.

Im Endeffekt stellt die neue Regulierung eine Erhöhung der Bürokratie und große Probleme für legale Firmen dar. Wer bisher illegal gearbeitet hat, kann das genauso gut auch weiterhin tun. Und warum Händler gezwungen sind, Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel als Aromaprodukte zur Raumbeduftung zu deklarieren, sodass sie dem Chemikalienrecht unterliegen, ist ebenfalls sinnbefreit, meiner Meinung nach. Drogenpolitik als Lebensmittelrecht verschleiert – brauchen wir das wirklich auch noch??

Petitionen gegen ein CBD-Verbot

Zu diesem Thema finden sich einige Petitionen online – wer Lust hat und der Meinung ist, dass CBD nicht vom Markt verschwinden darf, kann und sollte seine Unterschrift unter eine oder mehrere setzen.... Ich werde euch jedenfalls auch in den nächsten Wochen jeden Donnerstag mit Infos rund ums Thema Hanf und CBD versorgen.

CBDonnerstag KW43/2020: CBD bei Migräne Kopfschmerzen

„Nicht jetzt, Schatz, ich habe meine Migräne.“ Nichts hat der Akzeptanz und Anerkennung der Migräne als höllisches Übel mehr geschadet als das Bild der übellaunigen Frau mit Lockenwicklern und Nachtcreme im Gesicht, die solchmaßen versucht, die Avancen ihres Partners abzuwehren. Jeder, der auch nur einmal in seinem Leben migrän(iforme) Kopfschmerzen erlebt hat, hasst dieses Sinnbild und Menschen, die Migräne als Ausrede missbrauchen. Migräne sind nicht „nur“ Kopfschmerzen. Migräne ist ein Vorzimmer der Hölle.



Hilft CBD bei Migränekopfschmerzen?

Migränekopfschmerzen treten anfallsartig auf, manche Menschen erleben eine sogenannte „Aura“ und wissen dann, was sie in Kürze erwartet. Häufig äußert sich diese Aura in Form von Sehstörungen (z.B. schwarze Punkte vor den Augen), es kann aber auch zu einer Geruchs- oder Geschmacksüberempfindlichkeit kommen. Und ja, es ist sogar üblich, dass man sich kurz vorher noch topfit fühlt und anschließend sterbenselend, es handelt sich um keinerlei Willkür, wie manchen Patienten unterstellt wird („aber gerade eben konntest du noch tanzen und lachen....“).

Rund 12 bis 14 % aller Frauen und 6 bis 8 % der Männer sind in Deutschland von der neurologischen Erkrankung betroffen. Bei Klein- und Schulkindern leiden rund 5 % an Migräne. Üblicherweise tritt die erste Attacke im Pubertätsalter auf (bei Frauen etwas früher im Alter von 12 bis 16, bei Männern eher von 16 bis 20). Ca. ab dem 55. Lebensjahr bessern sich die Attacken bei den meisten Patienten wieder. Aber – was tun bis dorthin, was verursacht die Migräne überhaupt, und was bringt sie außer Kopfschmerzen noch mit sich? Darüber möchte ich euch am heutigen CBDonnerstag noch ein wenig berichten. Apropos CBDonnerstag – falls ihr erst heute dazugestoßen seid, möchte ich euch außer einem Willkommen noch ans Herz legen, den Artikel von

letzter Woche nachzulesen. Da ging es nämlich um ein drohendes CBD-Verbot, und warum dieses völlig verkehrt wäre. Wir haben auch die Möglichkeit verlinkt, die Petition dagegen zu unterschreiben, was natürlich sehr wichtig ist, wenn man auch künftig von CBD profitieren möchte. dass es dazu einiges zu sagen gibt, zeigt immerhin die Tatsache, dass es den CBDonnerstag bereits seit Jahresbeginn wöchentlich gibt. Aber kommen wir wieder zurück zur Migräne...

Was verursacht die Migräne?

Wie erwähnt, handelt es sich um eine neurologische, oftmals erblich bedingte Erkrankung. Lange Zeit glaubte man an eine gefäßbezogene Fehlsteuerung. Grob gesagt, verengen sich vor einer Migräneattacke die Blutgefäße im Gehirn, was zu einer schlechteren Durchblutung führt. Die überschießende Gegenreaktion besteht in der Erweiterung der Blutgefäße, und diese Dehnung soll zu den migränetypischen Kopfschmerzen führen. Diese Erklärung ist jedoch nicht mehr auf dem neuesten Stand der Wissenschaft.

Mit Hilfe von Schichtbildern, die mittels PET (Positronen-Emissions-Tomographie) angefertigt werden, lässt sich sogar das „Migräne-Zentrum“ nachweisen. Der Vollständigkeit halber, es liegt im Hirnstamm und zeichnet sich durch periaquäduktales Grau aus. Eine Migräneattacke beginnt mit einer Überaktivität von Nervenzellen im Hirnstamm, das Migränezentrum wird aktiviert und stärker durchblutet. Die Blutgefäße des Gehirns kommunizieren (in diesem Falle leider) gerne mit den Nervenzellen des Trigeminusnervs im Gesicht, von diesem reichen nämlich feinste Verästelungen bis in die Blutgefäße des Gehirns hinauf. Die Überaktivität der Nervenzellen im Hirnstamm führt also dazu, dass die Fasern des Trigeminusnervs an das Gehirn „SCHMERZ INCOMING“ melden. (Jemand hier mit Trigeminusneuralgie? Der hat das echt drauf mit dem Schmerzen melden, nicht wahr). In Folge werden vermehrt vasoaktive Neuropeptide ausgeschüttet. Jetzt steigt ihr mir aus, oder? Moment, ich versuche es irgendwie anders... Können wir uns auf Botenstoffe, welche eine Dehnung der Blutgefäße verursachen, einigen? Entzündliche Eiweißstoffe freisetzen können diese Botenstoffe dummerweise auch noch. Aber ihr seht, worauf ich hinauswill, oder? Denn als regelmäßiger Leser des CBDonnerstags wisst ihr natürlich, dass CBD antientzündlich wirkt. Doch mehr dazu später.

Einer dieser besagten Botenstoffe ist übrigens das bekannte Serotonin. Eine hohe Konzentration von Serotonin im Blut, wie sie während der Zyklusblutung oder beim Genuss bestimmter Nahrungsmittel oder Rotwein auftritt, begünstigt das Auftreten von Migräneattacken. Selbiges gilt für einen erhöhten Histaminspiegel.

Migräneattacken zwischen 4 und 72 Stunden

Auf jeden Fall verursachen die entzündlichen Eiweißstoffe eine Art vorübergehende Aufschwemmung und Entzündung des Hirngewebes und der Hirnhäute. Das hat Schmerzimpulse zur Folge, die als Migränekopfschmerzen wahrgenommen werden. Die Schmerzempfindlichkeit wird derart erhöht, dass die Pulsschlagwelle des Blutes als Pochen wahrgenommen wird.

Eine typische Migräneattacke fühlt sich stechend, pulsierend bzw. pochend an. Der Schmerz beginnt in der Regel einseitig und breitet sich über die Schläfe, Stirn und den Bereich der Augen aus. Bei ca. jedem fünften Patienten sind die Schmerzen beidseitig wahrnehmbar. Eine Migräneattacke dauert üblicherweise zwischen 4 und 72 Stunden, oftmals beginnt sie in den frühen Morgenstunden. Begleitet werden die Kopfschmerzen in vielen Fällen von Übelkeit, oftmals

Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit. Körperliche Betätigung und Stress wirkt sich meistens negativ auf den Zustand aus. Auslöser können neben bestimmten Nahrungsmitteln auch unregelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus darstellen, Änderungen des Hormonhaushaltes, Unterzuckerung, Wettereinflüsse (Föhn), Flackerlicht, Lärm oder bestimmte Gerüche sein. Auch starke Emotionen oder seelische Belastung können Migräneattacken auslösen, meistens tritt diese dann in der Entspannungsphase auf.

Ich glaube, ich kann mir sogar den Hinweis sparen, dass ihr beim Verdacht auf Migräne einen Neurologen aufsuchen sollt. Wer den Schmerz einmal erlebt hat, wird sich gerne und freiwillig dorthin begeben und beispielsweise Triptane verschrieben bekommen, um eine Migräneattacke abzuwenden bzw. abzumildern. Triptane helfen übrigens nur bei Migräne- und Clusterkopfschmerzen, sind also nicht üblicherweise in jeder Hausapotheke vorhanden. Außerdem dürfen sie nicht öfter als an maximal zehn Tagen im Monat eingenommen werden, da es sonst zum Paradoxon Kopfschmerz verursacht durch Kopfschmerzmedikation kommt.

CBD bei Migräne

Ihr habt es an der Dramatik, wie ich die Migräne beschrieben habe, wohl bereits erkannt, ich kann euch leider nicht sagen, nehmt CBD und die Migräne ist futsch. Das sage ich übrigens prinzipiell bei gar nichts. Aber ihr wisst schon, worauf ich hinauswill...

Im Prinzip geht es darum, die Lebensqualität so gut wie möglich aufrecht zu erhalten. CBD kann viele sogenannte „Triggerfaktoren“ positiv beeinflussen, wie beispielsweise Stress oder Einschlafstörungen. Wer also eine belastende Zeit durchlebt, kann durch regelmäßige Einnahme von CBD dafür sorgen, dass das Auftreten einer Migräneattacke weniger wahrscheinlich wird.

CBD wirkt schmerzlindernd, das heisst, auch wenn alle Stricke reißen, kann die zusätzliche Einnahme von CBD bewirken, dass die Dosis des benötigten Schmerzmittels geringer ausfällt. Leber, Niere und Verdauungstrakt lassen grüssen und bedanken sich für die Entlastung.

CBD wirkt antientzündlich, und wie ich oben ausgeführt habe, spielen entzündliche Prozesse bei der Entstehung einer Migräneattacke eine bedeutsame Rolle. Durch längerfristige Einnahme besteht die Möglichkeit, dass diese Prozesse deutlich seltener auftreten.

Zu guter Letzt wirkt CBD neuroprotektiv, was bedeutet, dass es die Nervenfasern schützt und dafür sorgt, dass man nach einer Migräneattacke schneller wieder fit wird.

Zur Dosis ist noch zu sagen, dass dies wie immer sehr individuell ist. Als Migräneprophylaxe empfehlen sich 2 x 3 bis 5 Tropfen täglich unter die Zunge zu träufeln. Diese Dosis kann je nach Bedarf gesteigert werden.

CBDonnerstag KW44/2020: CBD bei Verdauungsstörungen

Verdauungsstörungen gehören zu den Dingen, die meine Oma lieber in Schweigen gehüllt hat, denn „darüber spricht man nicht.“ Ihr seid aber von mir bereits gewohnt, dass ich an den CBDDonnerstagen über fast alles spreche, also nehme ich mir auch heute kein Blatt vor den Mund. Ich sage es mal mit den Worten, die zur aktuellen Lage passen: Riechst du den Furz, war der Abstand zu kurz.



CBD bei Verdauungsstörungen

Fangen wir einmal damit an, was denn eigentlich alles zu Verdauungsstörungen zählt. Typischerweise handelt es sich dabei eben um Beschwerden, die mit der Verdauung von Nahrung zusammenhängen, so zum Beispiel:

- Appetitlosigkeit
- Übelkeit
- Sodbrennen
- Verstopfung
- Durchfall

Verdauungsstörungen oft Folge einer falschen Ernährung

Wenn wir gewohnt sind, dass unsere Verdauung stets reibungslos läuft, sodass wir uns nie darüber Gedanken machen, verfallen wir logischerweise ins Grübeln, wenn es denn einmal anders ist. Doch der Panikmodus ist dabei völlig fehl am Platz. Da wird dann Dr. Google zu Rate gezogen, und die Diagnosen dort lauten vom Austausch der Zylinderkopfdichtung bis hin zum unheilbaren

Zwölffingerdarmgeschwür. Dabei ist es sehr viel einfacher und effektiver, einmal kurz in sich zu gehen (ich meine sprichwörtlich), und sich zu fragen, ob sich ernährungstechnisch etwas verändert hat. Dabei meine ich nicht nur das WAS wir essen, sondern auch das WIE.

Wenn unser Verdauungsapparat im Grunde genommen gesund ist, dürfen wir ab und zu mal über die Stränge schlagen. Es liegt in unserer Verantwortung, eine vernünftige Balance zwischen der Schweinshaxe und der leichten Fischmahlzeit mit Gemüsebeilage herzustellen. Gelingt uns das, wird unser Verdauungsapparat in der Regel auch nichts dagegen haben, ab und an ein üppiges Festmahl zu verwerten. Belasten wir ihn jedoch ständig mit fetter, schwer verdaulicher Nahrung, möglicherweise noch kurz vor dem Zubettgehen, und garnieren das Ganze mit dauerhafter mangelnder Bewegung, werden uns Magen und Darm irgendwann die rote Karte zeigen. Die Toleranzschwelle ist dabei von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Wichtig wäre es, die gelbe Karte nicht zu übersehen, die unser Körper meistens vorausschickt, in Form von Blähungen, Völlegefühl oder Krämpfen.

Völlgefühl lässt sich in der Regel sehr einfach vermeiden, stammt es ja üblicherweise daher, dass man zu schnell zu viel gegessen hat. Ja, auch wenn ich mir als Freiberuflerin zumindest den Luxus leisten kann, mein „zu Tisch“ selbst einzuteilen, so kenne ich stressige Mittagspausen dennoch zur Genüge. Tage, an denen Mahlzeiten stehend, im Vorbeigehen, in Lift oder Öffis verzehrt werden, die gibt es. Es liegt an uns, diese weitestgehend zu minimieren. Und übrigens: Ein Red Bull in Kombination mit einer Zigarette gilt entgegen der landläufigen Meinung nicht als Mahlzeit, diese Meinung teilt auch unser Magen-Darm-Trakt.

Hastiges Essen mit viel Lufteinschluss führt auch zu einem weiteren, unangenehmen Problem: Blähungen. Die Gase entstehen sowohl durch das Schlucken von Luft, als auch durch Verdauungsprozesse in Magen und Darm. Viele Nahrungsmittel, die als sehr gesund gelten, fördern leider auch die Bildung von Blähungen, weshalb man von Kohlgemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Milchprodukten während der Arbeitszeit eher Abstand nehmen sollte.

Um die Verdauung gesund zu halten, helfen auch folgende kleine Maßnahmen: Gründliches Kauen vermengt den Speisebrei mit Speichel, der bereits ein Enzym zur Verdauung enthält. Das leistet bereits enorme Vorarbeit für den Magen.

Es ist wichtig, zu den Mahlzeiten ausreichend zu trinken. Alkohol und Kaffee zählt dabei nicht, oh Wunder.

Bewegung hilft dabei, unsere Verdauung in Schwung zu bringen. Allerdings NACH der Mahlzeit, nicht währenddessen.

Bei schwer verdaulichen oder blähenden Nahrungsmitteln helfen auch bestimmte Gewürze: Anis, Fenchel, Senf oder Kreuzkümmel, Pfefferminze, Ingwer und Kurkuma sind bekannte Vertreter dafür.

Darm und Gehirn – eine enge Beziehung

Auch wenn wir im besten Fall nichts davon mitbekommen, so stehen unser Darm und unser Gehirn in engstem Kontakt. 500 Millionen Nervenzellen sind in unserem Verdauungstrakt enthalten, sie

bilden das enterische Nervensystem, unser „Darmhirn“. dass sich Stress, schlechte Stimmung oder negative Nachrichten auf unseren Magen schlagen, ist wohl bekannt. Aber auch Magen und Darm kommunizieren ihrerseits mit dem Gehirn. Dies konnte man beispielsweise dadurch nachweisen, indem manche neurodegenerative Erkrankungen wie Parkinson auch Schädigungen an der Darmflora hinterlassen. Manche Wissenschaftler gehen sogar so weit zu behaupten, die Zusammensetzung unserer Darmflora beeinflusst unser Verhalten. Dazu habe ich aber kein konkretes Studienmaterial mit menschlichen Probanden gefunden.

Sind die Verdauungsbeschwerden nicht mit Ernährung, Essverhalten oder psychischer Belastung zu erklären, ist es sinnvoll, der Sache mit ärztlicher Hilfe auf den Grund zu gehen. Verschiedenste Allergien, Infekte, Mangelerscheinungen, Reizdarm, Morbus Crohn oder eine Menge anderer Diagnosen können natürlich ebenfalls der Grund für Verdauungsbeschwerden sein.

CBD für die Gesundheit unseres Verdauungstraktes

Wie vorhin angesprochen, gibt es einige Dinge, auf die wir selbst achten können. Je nach Lebensumstände gelingt uns das einmal besser, einmal schlechter. CBD kann uns dabei helfen, auch in schlechteren Zeiten dafür zu sorgen, dass es mit der Verdauung klappt. Und wie?

Wer noch weiß, was es mit dem Endocannabinoid-System auf sich hat, gewinnt eine Rolle Klopapier. Für alle anderen: Es ist ein Teil des Nervensystems und umfasst jene Rezeptoren, an denen Cannabinoide andocken, und zwar sowohl körpereigene, als auch äußerlich zugeführte. Wir wissen inzwischen, dass sich das Endocannabinoidsystem nicht nur im Gehirn befindet, sondern auch beispielsweise im peripheren Nervensystem, also auch im Darm. Das Endocannabinoidsystem spielt eine Rolle in vielen wichtigen Prozessen: Entstehung des Hungergefühls, Funktion der Darmflora und die Darmbewegung (Motilität).

Durch das Blockieren des CB1-Rezeptors durch die Einnahme von CBD setzt eine beruhigende Wirkung ein. Wer also unter nervösen Magen-Darm-Beschwerden leidet, profitiert bereits zu diesem Zeitpunkt von der Einnahme von CBD-Öl.

Weiters sorgen die Inhaltsstoffe von CBD für eine ausgeglichene Darmflora (unser Mikrobiom), welches entzündlichen Prozessen entgegenwirkt. Deshalb profitieren auch Patienten mit einer diagnostizierten entzündlichen Darmerkrankung wie Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa davon. Empfehlenswert ist für Einsteiger ein CBD-Öl mit 5 oder 10 %, wie üblich sollte man mit einer niedrigen Dosis von 4 bis 5 Tropfen, unter die Zunge geträufelt, beginnen. Wird der gewünschte Effekt nicht erreicht, kann man die Dosis weiter steigern. Nebenwirkungen oder Gewöhnungseffekte sind nicht zu erwarten, und wie immer sei erwähnt: CBD ist legal und muss uns deshalb auch als natürliches Heilmittel weiterhin zur Verfügung bleiben.

CBDonnerstag KW45/2020: CBD bei Diabetes (Zuckerkrankheit)

Diabetes mellitus ist im Volksmund als Zuckerkrankheit bekannt. Doch warum macht Zucker diese Menschen krank? Fangen wir einmal mit einer grundlegenden Erklärung an. Beim Diabetiker ist der Zuckerspiegel krankhaft erhöht, und zwar aufgrund einer Stoffwechselstörung. Das kann untherapiert oder schlecht eingestellt eine Menge an Problemen und Folgeschäden mit sich bringen. dass Diabetes-Patienten Insulin benötigen, habt ihr sicher schon gehört. Schauen wir uns also als erstes einmal an, wobei es sich beim Insulin eigentlich handelt.



Was ist Insulin, und welche Rolle spielt es bei Diabetes?

Beim Insulin handelt es sich um ein Proteohormon, welches in unserer Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Weil ich die genaue Bezeichnung witzig finde, sage ich die auch noch dazu: Es wird in den Beta-Zellen gebildet, und diese befinden sich in den Langerhans-Inseln der Bauchspeicheldrüse. Auch die Alpha-Zellen sind von Bedeutung, denn dort entsteht der Gegenspieler zum Insulin, das Glukagon. Gegenspieler deshalb, denn während Insulin den Zuckerspiegel senkt, sorgt Glukagon für dessen Anstieg.

Der Zucker, um den es sich die ganze Zeit über dreht, stammt aus unserer Nahrung. Die zugeführten Kohlenhydrate werden vom Dünndarm unter anderem in Traubenzucker aufgespalten. Über die Darmwand gelangen sie ins Blut, und von dort aus in die Muskel- und Fettzellen, weil Zucker der Energiegewinnung dient. Damit die Zellen für die Zuckermoleküle aufnahmebereit sind, braucht es Insulin. Wenn dieser Vorgang wie beim Diabetiker gestört ist, staut sich der Zucker im Blut an, und es kommt zu einer Reihe von Symptomen, auf die wir später noch eingehen.

Insulin ist weiters auch für die Appetitregulung im Gehirn zuständig, und es hemmt den Abbau von

Fettgewebe. Deshalb leiden auch viele Patienten, vor allem bei Typ 1-Diabetes, unter Gewichtszunahme.

Im nüchteren Zustand (ich spreche von Essen) haben wir üblicherweise Blutzuckerwerte von 70 bis 80 mg/dl, wenn wir üppig gegessen haben, sollten sie nicht über 140 mg/dl steigen. Dauerhaft zu hohe Blutzuckerwerte verursachen Schäden an den Organen, zu niedrige (< 50 mg/dl) Blutzuckerwerte gefährden die Versorgung des Gehirns, man spricht von Unterzuckerung.

Man unterscheidet beim Diabetes drei Typen

Diabetes Typ 1

Bei diesen Betroffenen produziert die Bauchspeicheldrüse zu wenig oder gar kein Insulin. Sie müssen ihren Körper ein Leben lang damit unterstützen, Insulin per Spritze oder Pumpe zuzuführen.

Diabetes Typ 2

Hierbei handelt es sich um eine mangelhafte Insulinwirkung an den Körperzellen, sodass nicht genug Zucker aus dem Blut ins Gewebe gelangt. Im Blut bleibt der Zuckerspiegel erhöht, und in den Zellen kommt es trotzdem zu einem Energiemangel. Diese Art von Diabetes kann durch Medikamente oder Diät eingestellt werden.

Schwangerschaftsdiabetes

Wie der Name sagt, tritt diese Form als Begleigerscheinung bei 4 von 10 Schwangeren auf, es muss auf die Ernährung geachtet werden. Üblicherweise ist der Zuckerspiegel nach der Schwangerschaft wieder im Normbereich.

Die Behandlung von Diabetes

Der Typ 1-Diabetes wird meistens in jüngeren Jahren, oftmals schon im Kindesalter, diagnostiziert. Die Betroffenen leiden unter starkem Durst, ständigem Harndrang, Juckreiz, fühlen sich schwach, schlapp und leistungsgemindert. Wird der Diabetes nicht rechtzeitig erkannt, kommt es bei rund einem Viertel der Betroffenen zu einer schweren Stoffwechselentgleisung, was bis zu Bewusstlosigkeit und Koma führen kann.

Typ 2-Diabetes wird meistens erst durch Zufall entdeckt, weil die typischen Symptome fehlen. Am ehesten treten Müdigkeit oder gehäufte Infektionen auf.

Apropos Diagnose: Lange Zeit wurde Diabetes diagnostiziert, indem Ärzte den Urin ihrer Patienten kosteten, denn der zu hohe Zuckergehalt sorgt für einen süßlichen Geschmack. Zur Erleichterung der meisten Ärzte gibt es allerdings inzwischen Diabetes-Schnelltests mit Indikatorstäbchen und natürlich die Blutuntersuchung.

Wenn eine Diabetes-Erkrankung diagnostiziert wird, macht es vor allem beim Typ 1 Sinn, eine Schulung zu besuchen. Das ständige Messen des Blutzuckerspiegels, worauf gilt es bei der Ernährung zu beachten, was bedeuten die verschiedenen Werte und was ist zu tun bei Komplikationen ist eine sehr komplexe Angelegenheit, die erst erlernt und verinnerlicht werden muss.

Besonders achten müssen Diabetiker auf ihre Aufnahme von Kohlenhydraten. Damit sie die richtige Menge an Insulin vor dem Essen spritzen, müssen sie wissen, welche Menge an Kohlenhydraten sie verzehren. Dabei hilft die Einteilung in Broteinheiten. Eine Brotheinheit entsprechen 12 g Kohlenhydrate. Entsprechende Lebensmitteltabellen gibt es bei Ärzten, Selbsthilfegruppen und im Internet. Eine Brotheinheit hebt den Zuckerspiegel um 40 mg/dl. Wie viel Broteinheiten die Mahlzeit des Betroffenen enthalten soll/darf, wird im Gespräch mit Arzt/Ernährungsberater erarbeitet.

... und was kann CBD bei Diabetes bewirken?

Besonders bei einer solch komplexen Erkrankung, deren korrekte Behandlung lebenswichtig ist, gilt: Bitte nichts auf eigene Faust machen. Also bitte keine Medikation eigenmächtig verändern oder weglassen, nur weil man CBD ausprobieren möchte. Cannabidiol ist eine willkommene Ergänzung, aber definitiv nicht eine Alternative oder ein Ersatz zum ärztlich verordneten Insulin!

Hoffnung bietet CBD allerdings vor allem für Typ 1-Patienten, bei denen die Insulinproduktion eingeschränkt oder gar nicht funktioniert. Und zwar leiden diese Patienten auch unter einer entzündeten Bauchspeicheldrüse, dem sogenannten Insulitismus. Und wir wissen inzwischen hinlänglich, dass CBD antientzündlich wirkt. So könnte die Einnahme von CBD dazu führen, dass die Entzündung rückläufig wird und die Bauchspeicheldrüse ihre Arbeit wieder aufnehmen mag und somit wieder Insulin produziert.

Auch für Typ 2-Diabetiker ist die antientzündliche Wirkung von Bedeutung, denn sie leiden an Durchblutungsstörungen und entzündlichen Herden im Adersystem.

CBD hilft auch dabei, den Stoffwechsel anzukurbeln. Und wir haben bereits gehört, dass vor allem Typ 1-Diabetiker unter ungewollter Gewichtszunahme leiden, da ihr Fettstoffwechsel gestört ist und die Schwankungen des Insulinspiegels Heißhungerattacken auslösen. CBD kann auf diese Problematik durchaus einen günstigen Einfluss haben.

Nicht zu vergessen ist die neuroprotektive, also nervenschützende Wirkung von CBD. Eine gefürchtete Folgeerscheinung von Diabetes sind Nervenschäden, als diabetische Neuropathie bekannt. Was mit Kribbeln und einer Störung der Wahrnehmung von Wärme und Kälte beginnt, führt auch zu schlechter Wundheilung, Schmerzen bei Ruhe und in der Nacht, Muskelschwäche etc. CBD kann Erkrankten dabei helfen, diese Folgeerscheinungen in Schach zu halten.

Eine weitere Begleiterscheinung bei vielen Diabetes-Betroffenen sind depressive Verstimmungen. Die Krankheit bringt vor allem anfangs Einschränkungen und Unsicherheiten mit sich, die Lebensqualität ist eingeschränkt. Die positive Wirkung von CBD bei Depressionen, Ängste und Nervosität ist bewiesen und kann auch hier zu mehr Wohlbefinden verhelfen!

CBDonnerstag KW46/2020: CBD bei Rheuma

Woran denken die meisten von euch, wenn sie „Rheuma“ hören? An ältere Personen, die sich schmerzgeplagt mühsam aus dem Sessel hieven. Aber halt, Rheuma ist gar keine Alterserkrankung! Und DAS Rheuma gibt es in diesem Sinne auch nicht! Und CBD kann mit ziemlicher Sicherheit den Betroffenen etwas Gutes tun! Ihr seht, wir haben schon wieder einigen Gesprächsstoff für den heutigen CBDonnerstag.



Geplantes, willkürliches CBD-Verbot – CBDbleibt

Übrigens sei noch am Rande erwähnt: Die EU-Kommission plant weiterhin, den nicht psychoaktiven Wirkstoff der Hanfpflanze Cannabidiol als Betäubungsmittel einzustufen. Wobei „der nicht psychoaktive Wirkstoff“ fast schon ein wenig skurril klingt in Anbetracht der Tatsache, dass Hanf zwar hunderte Pflanzenstoffe enthält, aber nur ein einziger psychoaktiv wirkt, nämlich das THC. Warum nun das CBD als Betäubungsmittel gelten soll? Nun, da gab es 1961 ein Einheits-Übereinkommen über Suchtmittel, in welchem Extrakte und Tinkturen von Cannabis aufgelistet ist. Und da hier niemanden der CBD- und THC-Gehalt der betreffenden Erzeugnisse interessiert, wird es per se als Suchtmittel eingestuft. Weil man 1961 diese Ansicht vertreten hat. Während man sonst Fortschritt und Entwicklung proklamiert und Studien am liebsten dann gültig sind, wenn sie übermorgen durchgeführt werden und vorgestern Ergebnisse liefern, aber bitte gleichzeitig. Aber Cannabis war schon 1961 pfui und muss es folgerichtig noch immer sein, und zwar bitte alles, was jemals aus dieser schändlichen Hanfpflanze gewonnen wurde. Muss man jetzt nicht verstehen. Falls es wer versteht, bitte mich aufklären. Hm. Ich verzettelte mich gerade thematisch. Trotzdem: #cbdbleibt.

Rheuma – keine Alterserkrankung

Am häufigsten werden rheumatische Erkrankungen um das 40. Lebensjahr diagnostiziert, bei Frauen häufiger als bei Männern. Rund jeder Dritte leidet einmal in seinem Leben an rheumatischen Beschwerden. Ich sage bewusst rheumatische ErkrankungEN, da man rund 100 (!) verschiedene Formen unterscheidet. Die zähle ich euch jetzt alle in alphabetischer Reihenfolge auf. Halt, hiergeblieben, ihr kennt mich doch schon. Aber ich kann euch sagen, was alle Formen gemeinsam haben, nämlich Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Die Erkrankung betrifft hauptsächlich Gelenke, Knochen und Bindegewebe und kann in drei Hauptkategorien unterteilt werden:

- Entzündliche rheumatische Erkrankungen (z.B. Arthritis, Morbus Bechterev)
- nicht entzündliche rheumatische Erkrankungen (z.B. Arthrose, Fibromyalgie)
- stoffwechselbedingte rheumatische Erkrankungen (z.B. Gicht)

Die entzündlichen Prozesse werden durch Fehlreaktionen des Immunsystems (sogenannte Autoimmunerkrankungen) ausgelöst. In manchen Fällen können auch die Haut und innere Organe davon betroffen sein. Die Schmerzen sind meistens an Tageszeiten gebunden (in der Nacht, wenn man sich länger nicht bewegt hat...). Vor allem morgens sind die Gelenke steif für länger als 30 Minuten. Die betroffenen Gelenke sind auch oftmals gerötet oder geschwollen. Üblicherweise sind nicht alle Gelenke betroffen, sondern einzelne. Auch Muskeln, Sehnen und Bänder schmerzen dabei.

Auch bei nicht entzündlichen rheumatischen Erkrankungen kann es zu Entzündungen kommen, aber nicht als Auslöser, sondern als Folge der Erkrankung. Innere Organe oder die Haut sind bei diesen Formen praktisch nie betroffen. Zu dieser Form der Erkrankung kann es beispielsweise in Folge von Unfällen, Übergewicht oder Überlastung durch monotone Haltung (beruflich) kommen. Die Schmerzen treten hauptsächlich bei Belastung auf, die Steifigkeit verbessert sich durch Bewegung.

Rheuma rasch diagnostizieren lassen

Es ist wichtig, dass rheumatische Erkrankungen rasch diagnostiziert werden, damit irreparable Schäden an den Gelenken vermieden werden. Außerdem ist eine adäquate Schmerztherapie und die Erhaltung der Gelenkfunktion wichtig für die Lebensqualität. Der Hausarzt ist die erste Anlaufstelle, eine Blutabnahme gibt Aufschluss, auch eine Röntgenuntersuchung wird oftmals durchgeführt. Oftmals überweist der Hausarzt auch an einen speziellen Facharzt für Rheumatologie für weitere Diagnostik und Therapie.

Welche Therapie zum Einsatz kommt, hängt von der Art der Rheumaerkrankung ab. Gegen Schmerzen kommen oftmals NSAR (nicht steroidale Antirheumatika) zum Einsatz. Sind diese nicht mehr ausreichend, greift man auf Opioide zurück. Um den Krankheitsverlauf selbst zu beeinflussen, wird häufig mit Kortison behandelt. Es stehen auch verschiedene Basistherapeutika zur Behandlung des Krankheitsverlaufs zur Verfügung.

Heilgymnastik und physikalische Therapie sind ebenfalls wichtige Bausteine in der Rheumatherapie. Ernährungstechnisch wird Rheumapatienten oft empfohlen, möglichst wenig Wurst und Fleisch zu essen, da die enthaltene Arachidonsäure entzündliche Reaktionen fördert. Stattdessen sollte öfter Fisch gegessen werden.

CBD bei Rheuma

Regelmäßige Leser des CBDDonnerstags, wo ich euch ja alle einstufen darf, haben wahrscheinlich bereits bei den Worten „entzündlich“ und „Schmerzen“ gewusst, worauf ich – wieder einmal – hinaus will. Natürlich ersetzt das CBD nicht die vom Arzt verschriebene Rheumamedikation. Also bitte keine Selbstversuche starten, nichts ohne Absprache weglassen oder reduzieren! Es ist aber durchaus möglich, dass nach einiger Zeit der Einnahme von CBD-Öl eine Reduktion der Schmerzmedikation vorgenommen werden kann. Das würde eine enorme Entlastung von Leber, Niere und Verdauungstrakt bedeuten.

Schmerzbedingt leiden Rheumapatienten oftmals unter einer gestörten Nachtruhe. Auch hier kann CBD-Öl vor dem Zubettgehen hilfreich sein, da es schlaffördernd wirkt.

Und natürlich muss auch einmal das Endocannabinoid-System erwähnt werden. Ihr wisst schon, die... Andockzentrale für Cannabinoide. Letztlich geht es auch von dort aus, dass Entzündungen gedämpft werden. Aus dem Lehrbuch zitiert würde das heissen, dass durch die Aktivierung der Cannabinoidrezeptoren CB1 und CB2 die Verhaltensreaktion auf schädliche Reize unterdrückt wird.

Da es von CBD verschiedene Darreichungsformen gibt, ist es bei rheumatoiden Erkrankungen durchaus auch empfehlenswert, eine CBD-hältige Creme zu probieren und das schmerzende Gelenk damit zu behandeln. Auf einen möglichst hohen CBD-Gehalt ist zu achten, Nebenwirkungen sind keine zu erwarten, wie auch bei allen anderen CBD-Produkten. Beim Kauf von CBD-Öl solltest du stets auf zertifizierte Händler, wie z.B. Nordic Oil, setzen. Nur hier hast die Garantie, dass es sich um ein hochwertiges Produkt frei von schädlichen Zusatzstoffen oder synthetischen Ersatzstoffen handelt.

CBDonnerstag KW47/2020: CBD (Cannabidiol) bei Parkinson

Woran denken wir bei Parkinson als Erstes? An ältere, stark zitternde Personen. Aber ist Parkinson nur Zittern, und können auch jüngere Personen betroffen sein? Was kann man dagegen tun? Und natürlich – was kann CBD dabei wieder Gutes tun? Fragen über Fragen ... Wie immer beantwortet von CBDoris am CBDonnerstag.



Parkinson – eine neurologische Erkrankung

Fangen wir damit an, uns genauer anzusehen, was Parkinson eigentlich ist: Es handelt sich um eine neurologische Erkrankung, bei der dopaminproduzierende Zellen im Gehirn absterben. Nicht nur das Zittern ist ein Problem, sondern auch die ausgeprägte Muskelsteifigkeit, Probleme beim Denken und manchmal auch Demenz. Rund 0,2 % der Bevölkerung sind von dieser Erkrankung betroffen, Männer häufiger als Frauen. Bekannte Beispiele: Schauspieler Michael J. Fox und Ottfried Fischer, Boxer Muhammad Ali oder Maler Salvador Dali.

Welche Anzeichen gibt es für das Auftreten einer Parkinson-Erkrankung?

Bevor das eigentliche Hauptsymptom, das Zittern, auftritt, können jahrelang zuvor verschiedene unspezifische Symptome als Anzeichen auftreten. Dazu gehören:

- Schlafprobleme: Lebhaftere Träume, der Betroffene redet im Schlaf und führt die Bewegungen aus, von denen er träumt.
- Probleme mit dem Geruchssinn
- Vermindertes Mitschwingen der Arme beim Gehen

- Störungen des Farbensehens
- Das Schriftbild verändert sich, wirkt verkrampfter und kleiner
- Verdauungsprobleme
- Müdigkeit, depressive Verstimmung
- sozialer Rückzug

Viele dieser Symptome werden oftmals als typisch für fortgeschrittenes Alter angesehen. Treten jedoch mehrere davon über längeren Zeitraum hinweg auf, sollte das Gespräch mit dem Arzt gesucht werden, denn je früher eine Behandlung eingeleitet werden kann, desto eher kann die Krankheit in Schach gehalten werden. Eine Heilung für Morbus Parkinson gibt es derzeit nicht. Als erste Anlaufstelle empfiehlt sich der Hausarzt, der den Patienten bestenfalls schon länger kennt. Wenn sich der Verdacht auf eine Parkinson-Erkrankung erhärtet, wird eine Überweisung zu einem Facharzt für Neurologie erfolgen.

Die eigentlichen Hauptsymptome für Parkinson beginnen schleichend und meistens an einer Seite des Körpers. Bei zunehmender Erkrankungsdauer werden sie immer intensiver. Diese Symptome sind wie folgt:

- Verlangsamung der Bewegungen, was irgendwann zu Bewegungsarmut bis hin zur Bewegungslosigkeit führt, das macht sich als erstes am Gangbild bemerkbar. Parkinson-Patienten bewegen sich auffällig langsam und mit kleinen Schritten,
- Muskelsteifigkeit, auch Rigor genannt, die dauernde Anspannung führt zu Muskelschmerzen,
- Muskelzittern in Ruheposition, Tremor genannt,
- Schwierigkeiten beim Aufrechterhalten des Körpers,
- Gestik und Mimik erstarrt, das Sprechen wird leise und monoton,
- Störungen der Feinmotorik.

Das Zittern in Ruheposition ist eine charakteristische Abgrenzung von anderen neurologischen Störungen, welche mit Zittern verbunden sind. Wenn ein Zittern auftritt, wenn man eine gezielte Bewegung ausführen möchte oder einen Gegenstand festhält, handelt es sich meistens um die am häufigsten vorkommende Bewegungsstörung, den essentiellen Tremor. Dieser ist zwar lästig und störend, aber ansonsten harmlos. Dieser Tremor tritt oftmals familiär gehäuft auf.

Welche Ursachen hat eine Parkinson-Erkrankung?

Die Ursachen für Morbus Parkinson sind weitgehend unerforscht, in 75 % der Fälle liegt ein idiopathisches Parkinson-Syndrom vor. Idiopathisch steht in der Medizin immer für „weiß der Geier, wo das herkommt.“ Die restlichen 25 % entfallen auf das genetische Parkinson-Syndrom, das sekundäre und das atypische Parkinson-Syndrom.

Bei der Parkinson-Erkrankung „befallen“ ist die „schwarze Substanz“ im Mittelhirn. Sie enthält Eisen und Melanin und unterscheidet sich deshalb von anderem Hirngewebe. Jedenfalls befinden sich in dieser Substanz Nervenzellen, welche Dopamin produzieren. Leidet man an Parkinson, sterben diese Nervenzellen aus ungeklärter Ursache ab. Durch den entstehenden Dopaminmangel kommt es schließlich zu den oben beschriebenen Bewegungsstörungen.

Der Dopaminmangel stört allerdings auch das Gleichgewicht der Nervenbotenstoffe, so kommt es dadurch zu einem übermäßig hohen Gehalt an Acetylcholin. Das ist wiederum die Ursache für das

Zittern und die steifen Muskeln. Das Ungleichgewicht der Botenstoffe ist wahrscheinlich auch ursächlich für die depressive Verstimmung vieler Patienten.

Was man inzwischen mit ziemlicher Sicherheit weiß, ist, dass die Nervenzellen von Parkinson-Patienten „Zellschädlinge“ nur ungenügend abbauen können. Dazu gehören beispielsweise freie Radikale (langsam bekommt ihr eine Vorstellung davon, was CBD machen kann, richtig?) Möglicherweise werden bei Betroffenen, welche an Parkinson erkranken, aber auch ungeahnt viele von diesen Schädlingen produziert. Ursachen für Parkinson werden jedenfalls laufend erforscht und diskutiert.

Um ein Parkinson-Syndrom zu diagnostizieren, erfolgt als erster Schritt eine neurologische Untersuchung. Erfahrenen Neurologen gibt diese meist schon viel Aufschluss. Um andere neurologische Erkrankungen auszuschließen, kommt manchmal auch ein bildgebendes Verfahren wie eine Computertomographie oder eine MRT zum Einsatz.

Ein L-Dopa-Test dient der Diagnosesicherung, hier wird der Patient mit Dopamin behandelt. Wenn sich seine Beschwerden daraufhin bessern oder sogar verschwinden, ist die Diagnose Parkinson äußerst wahrscheinlich.

Therapie der Parkinson-Erkrankung

Die Parkinson-Therapie ist sehr spezifisch und wird genau auf die Bedürfnisse des einzelnen Patienten abgestimmt. Manchmal ist eine Kombinationstherapie aus verschiedenen Präparaten sinnvoll.

Wichtig ist es, den Dopaminspiegel im Gehirn der Patienten wieder anzuheben. Dies geschieht mittels Levodopa (L-Dopa) in Kombination mit Decarboxylase-Hemmern. Solchermaßen lassen sich die typischen Symptome meistens rasch und effektiv lindern.

Leider ist diese Therapie auch mit deutlichen Nebenwirkungen behaftet, die oftmals während der Behandlungsdauer zunehmen. Magen-Darm-Probleme, psychische Störungen, starke Müdigkeit und Herz-Kreislauf-Störungen werden dabei häufig genannt.

Weiters zum Einsatz kommen Dopamin-Agonisten, welche die Wirkung des Dopamins nachahmen, sowie MAO-B und COMT-Hemmer, welche den Dopaminabbau verlangsamen sollen.

Anticholinergika verhindern den Überschuss an Acetylcholin, welcher in zu großer Menge beim Parkinson-Patienten vorhanden ist.

Wie unterstützt CBD bei der Parkinson-Erkrankung?

Wie die Überschrift sagt, CBD dient zur Unterstützung der ärztlich verordneten Therapie, nicht als deren Ersatz. Studien zu CBD und Parkinson gibt es augenblicklich noch zu wenige aussagekräftige, da die Teilnehmerzahl jeweils nur sehr gering war, um davon allgemeine Aussagen ableiten zu können. Was man aber mit Sicherheit feststellen konnte, war eine Verbesserung der Lebensqualität der Patienten. Dies betrifft vor allem die Bereiche Schlaf, depressive Verstimmung, Magen-Darm-Probleme und Verspannungen und Schmerzen. Vieles davon sind

Begleiterscheinungen der notwendigen Levodopa-Therapie, die unter Einnahme von CBD deutlich verträglicher sein könnte.

Da es bei manchen Patienten unter der Einnahme von CBD aber auch zu einer Verstärkung des Zitterns kam, sollte die geplante Einnahme vorher auf jeden Fall mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

Ob CBD wirklich an der Ursache der Erkrankung etwas ändern kann, bzw. sogar vor einer Parkinson-Erkrankung schützen kann, indem es Nerven und Gewebe vor freien Radikalen schützt, ist nicht nachgewiesen und kann nur vermutet werden.

CBDonnerstag KW48/2020: CBD für Sportler

Sport (CBD für Sportler). Wer hat sich dieses Thema für mich ausgedacht... Sport soll einem wohl das Gefühl geben, nackt besser auszusehen. Das tut Tequila allerdings auch. Entschuldigung, ich bin schon wieder ernst. Ich habe, was Sport anbelangt, wohl ein Schulsporttrauma. Ihr kennt doch sicher alle das Kind, welches beim Zirkeltraining nicht über diesen blöden Sprungkasten gekommen ist. Nun, ich war das Kind, welches den Kasten umgestoßen hat.



CBD für Sportler

Allerdings geht es hier nicht um solche Kinkerlitzchen, sondern eigentlich soll ich euch darüber erzählen, wie es CBD sogar in den Leistungssport geschafft hat. Nein, nicht als Team. Also... Um als Spitzensportler zu gelten, müssen auch Spitzenleistungen erbracht werden, und damit das möglich ist, muß dementsprechend viel, in der Regel täglich, trainiert werden. Für den Leistungssport gelten einige wichtige Punkte:

- ausgewogene Ernährung,
- regelmäßiges Training,
- regelmäßige ärztliche Kontrollen.

Es gilt nämlich, bestimmte Risiken für den Körper zu minimieren, dazu gehören:

- Schäden an Muskeln, Sehnen oder Gelenken,
- ernährungsbedingte Mangelerscheinungen,
- bleibende Schäden durch Sportverletzungen,

- Herzprobleme,
- Übertraining.

Damit alle Punkte sichergestellt werden, umgibt den Sportler ein Team aus Trainern, medizinischen Beratern, sonstigen Coaches, aber auch sportpsychologische Betreuung steht zur Verfügung.

Es erreichen allerdings auch viele Hobbyathleten ein hohes Leistungsniveau. Selbstbestätigung, Spaß am Messen mit der Leistung anderer, persönliche Grenzen anzugehen, auszutesten und/oder zu verschieben sind einige Motivationen dahinter. Ein Hobbysportler übt seine Leidenschaft allerdings ohne Bezahlung aus, bzw. kann er zumindest seinen Lebensunterhalt nicht davon bestreiten. Wer es schafft, einen Sponsor für sich zu interessieren, ist auf dem besten Weg in Richtung Profisport. Dank der heutigen Möglichkeiten von Social Media und Co. ist es leichter, auf sich aufmerksam zu machen, jedoch ist auch die Konkurrenz dementsprechend groß.

CBD und Sport (CBD für Sportler) – ist das überhaupt legal?

Ja, ja und ja. Ich kann es nicht laut und nicht oft genug sagen. Egal, ob es um das Autofahren, das Ausüben der beruflichen Tätigkeit oder eben Sport geht, Cannabidiol ist legal. Voraussetzung, es entstammt einer sicheren Quelle, wo garantiert ist, dass der THC-Gehalt unter 0,2 % liegt.

Der Trend zu CBD-Öl im Sport stammt eigentlich aus Amerika, die Welt-Doping-Agentur hat CBD 2018 von der Liste verbotener Substanzen gestrichen. THC und synthetische Cannabinoide sind und bleiben hingegen verboten, was auch nachzuvollziehen ist. Nicht nachvollziehbar für mich: Die EU-Kommission zerbricht sich den Kopf über das Verbot von CBD auf Basis einer Suchtmittelliste aus den 60er Jahren, wo CBD auch nur drauf gelandet ist, weil es ein Produkt aus dem bösen Hanf ist. Oh, hoppla, Thema verfehlt. Ach, wenn es doch wahr ist ...

Schneller, fitter, besser – was bringt CBD für Sportler?

Um diese Frage zu beantworten, schauen wir einmal drauf, wie CBD grundsätzlich wirken kann, und zwar:

- CBD wirkt beruhigend, angstlösend und lindert Nervosität,
- CBD entkrampft und entspannt die Muskulatur,
- CBD kann entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken,
- es kann antioxidativ wirken und den Körper vor freien Radikalen schützen.

Diese Eigenschaften lassen sich natürlich bestens auf den Sport umlegen, egal ob Breiten- oder Spitzensport.

Mikroentzündungen heilen – Muskelkater minimieren

Beispielsweise verursacht intensive sportliche Betätigung Mikroeinrisse im Muskelgewebe. Diese Mikrotraumata verursachen auch kleine Entzündungsherde. Sie sind eigentlich ungefährlich, aber verursachen den lästigen „Muskelkater“. Je besser aufgewärmt und vorbereitet ein Sportler ins Training startet, desto geringer fallen diese Mikroverletzungen aus. Natürlich können die Symptome auch mit Wärme, Analgetika und einer Extraportion Magnesium bekämpft werden. Zusätzlich kann allerdings CBD die rasche Heilung der Mikroentzündungen fördern und für Regeneration und gutes Wachstum der Muskeln sorgen.

Weniger Schmerzen – schneller wieder leistungsfähig

Leichte Sportverletzungen gehören zum Alltag im Profisport. Dennoch zehren sie an der Leistungsfähigkeit des Sportlers. Die schmerzlindernde Wirkung von CBD sorgt dafür, dass schneller wieder „Vollgas“ gegeben werden kann, und zwar nicht nur, weil CBD dafür sorgt, dass der Körper die Schmerzen weniger wahrnimmt, sondern aktiv die Heilung unterstützt.

Lockere Muskeln, weniger Verletzungsgefahr

Viele Sportverletzungen entstehen durch verkrampte, zu wenig gelockerte Muskulatur. CBD hilft dabei, verkrampte Muskulatur zu lockern, da es einen durchblutungsfördernden Effekt hat und dabei hilft, mehr Sauerstoff in die Muskeln zu bekommen. Die Muskeln werden geschmeidiger und somit auch belastbarer.

Freie Radikale killen

Die Bildung von freien Radikalen ist ein normaler biologischer Prozeß, den der Körper auch für sich nutzt, beispielsweise Immunzellen töten so krankmachende Keime ab. Bei intensiver Belastung entstehen jedoch mehr freie Radikale, als der Körper abbauen kann. Dies kann zur Folge haben, dass gesunde Zellen angegriffen und geschädigt werden. Besonders bei untrainierten Gelegenheitssportlern ist dieser Punkt zu beachten. Für den Abbau freier Radikale werden Antioxidantien benötigt, und wir wissen inzwischen, dass CBD antioxidativ wirkt und die Körperzellen vor oxidativem Streß schützt.

Anspannung und Nervosität lindern

Egal ob es ein bevorstehender Wettkampf ist, der die Nerven des Sportlers zum Flattern bringt, oder ein Motivationstief, das ihn nur schwer zum Training motivieren kann: CBD wirkt stimmungsaufhellend, beruhigend und sorgt dafür, dass die Anspannung weicht und die Ausdauer steigt.

Das Ein- und Durchschlafen fördern

Guter Schlaf ist wichtig für uns alle, aber wenn ein Wettkampf ansteht, ist es noch wichtiger, dass der Sportler ausgeruht und fit erscheint. Muskelkater, Aufregung und Unruhe sorgen eventuell dafür, dass das Einschlafen erschwert wird. Auch hier kann CBD auf natürliche Weise Abhilfe schaffen ohne dem typischen Watte im Kopf-Katergefühl von Schlafmitteln am nächsten Morgen.

CBD-Öl gehört also definitiv in die Hausapotheke von allen, die sich sportlich betätigen, egal ob Hobbysportler oder Profi. Wer zusätzlich noch gezielten Muskelaufbau betreibt, sollte sich auch mit Hanfprotein näher befassen, denn dies ist eine perfekte Quelle für Eiweiß und Ballaststoffe und lässt sich einwandfrei in die tägliche Ernährung integrieren.

Ich werde mich jetzt in meine Jogginghose werfen, mit der ich genauso oft gejoggt bin, wie ich mit der Küchenrolle durch die Küche gerollt bin. Aber halt, wie sagte Karl Lagerfeld, in Jogginghosen hat man die Kontrolle über sein Leben verloren. Solange ich nicht joggen muss, habe ich ja noch die Kontrolle. Also bleibe ich wohl, wie ich bin, bis zum nächsten CBDonnerstag...

CBDonnerstag KW49/2020: CBD (Cannabidiol) bei Osteoporose

Osteoporose ist eine Krankheit für alte Leute und verursacht ein Verschwinden der Knochen. So weit, so fehlinformiert. Aber tatsächlich hat mir einmal eine ehemalige Nachbarin erklärt, sie würde sich vor allem im Winter so sehr vor dem Hinfallen fürchten wegen ihrer „Osperose“. Und war wirklich alt, trotz der Tatsache, dass für eine 8-jährige rasch jemand „ziemlich alt“ ist. Also womit haben wir es bei Osteoporose zu tun, dass man die Krankheit auch „Knochenschwund“ nennt? Lösen sich hier Knochen in Luft auf? Und dabei soll CBD nun auch noch helfen können? Ihr seht, es braucht dringend wieder einen CBDonnerstag, um der Sache ein wenig nachzuspüren.



Osteoporose in a nutshell

Bei der Osteoporose handelt es sich um eine chronische, nicht heilbare Knochenerkrankung. Um die Problematik von Knochenauf- und abbau besser zu verstehen (ja, beides ist normal und findet ständig in uns statt), machen wir einen kurzen Exkurs zum Thema Knochenstoffwechsel. An jene, die jetzt nicht vor Schreck weggeklickt haben: Danke. Unser Skelett befindet sich andauernd im Auf-, Ab- und Umbau. Ich kann jetzt gar nicht mehr sagen, so wie der Flughafen Berlin Tegel, nachdem der jetzt ja fertiggestellt wurde.

Unsere Knochen haben drei Hauptbestandteile: Eine organische Matrix, welche überwiegend aus Kollagenfasern besteht, eine mineralische Phase aus Kalzium, Phosphat und Karbonat, sowie diversen Knochenzellen. Für den Knochenaufbau und Erhalt sind die Osteoblasten zuständig, für den Knochenabbau die Osteoklasten. Die genannten Knochenzellen kennen zwar ihre Funktion, jedoch nicht genau ihren Programmablauf, sie werden von Hormonen und verschiedenen Wachstumsfaktoren gesteuert. Solange die Osteoklasten nicht schneller abbauen, als die

Osteoblasten aufbauen können, ist alles paletti. Ansonsten kommt es zu einer Störung im Knochenstoffwechsel, und somit auch früher oder später zu einer Osteoporose.

Osteoporose bedeutet also weniger Knochenschwund, als den Verlust von Halt und Stabilität. Es droht das Risiko von Knochenbrüchen, wenn unser Körper die eigene Last nicht mehr tragen kann, bzw. es vermehrt zu Stürzen kommt. Weil die Osteoporose schleichend beginnt und anfangs keine Beschwerden bereitet, kommen viele Patienten oft erst mit einem fortgeschrittenen Verlauf zur Behandlung. Augenblicklich sind in Deutschland mehr als sechs Millionen Menschen von Osteoporose betroffen, Frauen aufgrund ihrer hormonellen Situation in und nach den Wechseljahren mehr als Männer.

Risikofaktoren für Osteoporose

Manche Risikofaktoren, wie fortgeschrittenes Alter, Bettlägerigkeit oder weibliches Geschlecht, sind nicht beeinflussbar. Wenn allerdings auf gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung geachtet wird, leistet man einen großen Beitrag zur Osteoporoseprävention. Folgende Risikofaktoren spielen weiters eine Rolle:

- Zu wenig Bewegung und körperliche Aktivität
- Vitamin D- und/oder Kalziummangel
- erhöhter Alkohol-, Nikotin- und Koffeingenuß
- phosphatreiche Ernährung
- Medikamenteneinnahme (vor allem Kortison, Chemotherapie/Bestrahlungen, Antihormontherapien)
- Knochenerkrankungen
- Mangelernährung, Unterernährung
- früh einsetzende Wechseljahre
- Östrogenmangel
- genetische Veranlagung durch an Osteoporose erkrankte direkte Blutsverwandte

Symptome für Osteoporose

Wie ich bereits erwähnte, entwickelt sich die Osteoporose langsam und wird oftmals erst bemerkt, wenn es zum ersten Knochenbruch kommt. Beispielsweise kann es zu starken Rückenschmerzen kommen, weil ein Wirbelkörper eingebrochen ist. Folgende Symptome können auf eine vorliegende Osteoporose hindeuten:

- Verminderung der Körpergröße durch Fehlstellungen und Skelettveränderungen
- Verkrümmung des Oberkörpers
- häufiger auftretende Frakturen ohne erkennbare Ursache
- schwer zu definierende Schmerzen im Körper

Die Schmerzzustände können sich zu einem chronischen Verlauf entwickeln und deutlich die Lebensqualität mindern. Schlafprobleme, Gereiztheit und depressive Verstimmung sind dann keine Seltenheit. Auch entwickelt sich ein Teufelskreis, wenn öfters Knochenbrüche auftreten. Der Betroffene wird ängstlich und unsicher, vermeidet Bewegung und schafft sich so weitere Risikofaktoren wie Bewegungs- und Vitamin D-Mangel, der durch mangelndes Sonnenlicht entsteht.

Vermutete Osteoporose – was tun?

Wenn man den Verdacht hat, an Osteoporose zu leiden, führt der erste Weg zum Hausarzt. Sehr wahrscheinlich wird dieser eine Messung der Knochendichte, eine sogenannte Knochendensitometrie, veranlassen. Dies geschieht mittels Röntgenstrahlen an einer bestimmten Stelle der Wirbelsäule und am Oberschenkelhals. Die Meßwerte werden dann mit den Mittelwerten der jeweiligen Altersgruppe verglichen. Die Untersuchung selbst ist völlig unproblematisch und schmerzfrei.

Bestätigt sich der Verdacht auf Osteoporose, dann ist möglicherweise eine Behandlung notwendig. Wie diese aussieht, ist absolut individuell. Manchmal reicht bereits eine Basisbehandlung mit Kalzium und Vitamin D, in schweren Fällen kommen Medikamente wie Biphosphonate zum Einsatz. Sie sollen den Knochenabbau reduzieren. Diese gibt es als Tabletten, Spritzen oder Infusionen. Allerdings sind sie auch mit Nebenwirkungen behaftet, Magen-Darm-Beschwerden werden besonders häufig genannt.

Ergänzend werden oftmals Schmerzmedikamente verordnet, je nach Intensität nicht steroidale Antirheumatika oder Opiate. Auch Muskelrelaxantien bringen manchmal Linderung.

Wie hilft CBD bei Osteoporose?

Abgesehen davon, dass CBD bei den verschiedensten Symptomen helfen kann, lassen Studien erahnen, dass es auch direkten Einfluß auf den Krankheitsverlauf nehmen kann. Wodurch? Nun, dazu müssen wir wieder einmal zu unserem allseits beliebten Endocannabinoid-System switchen. Kenner des CBDDonnerstags wissen, dass ich darüber schon so manches Referat gehalten habe. Deshalb beschränke ich mich inzwischen meist nur mehr auf die Kurzform, wer mehr wissen mag, bitte gerne in den vorangegangenen Artikeln stöbern.

Das Endocannabinoid-System besteht aus körpereigenen und zugeführten Cannabinoiden und den Rezeptoren CB1 und CB2, an welche sie sich binden. Beide Rezeptoren befinden sich auch im Knochengewebe, wobei CB2-Rezeptoren hauptsächlich in den knochenbildenden Zellen zu finden sind. So kann also über die Einnahme von CBD die Knochenbildung angeregt werden.

Im Tierversuch wurde bestätigt, dass die Knochen von Mäusen deutlich robuster wurden, wenn sie mit CBD behandelt wurden. Knochenverletzungen heilten deutlich schneller und besser ab. Mit CBD kann also der Krankheitsverlauf verlangsamt und die Stabilität und Flexibilität der Knochen verbessert werden.

Einige von euch haben sich bestimmt schon bei meiner Aufzählung „Schmerzen, depressive Verstimmung, Schlafprobleme...“ gedacht, worauf ich wieder hinauswill. Und – Bingo! Auch wenn CBD die Schmerzmedikation wahrscheinlich nicht zur Gänze ablösen wird – jede nicht eingenommene Tablette ist eine gute Tablette, das denken sich auch Leber, Niere und der Magen-Darm-Trakt.

dass CBD einschlaffördernd, angstlösend und beruhigend wirkt, wissen wir inzwischen ebenso, wie dass es depressiver Verstimmung entgegenwirkt.

Empfohlen werden als Richtwert 25 mg Vollspektrum-CBD Öl täglich, wie immer gilt es, die persönliche benötigte Menge selbst herauszufinden.

CBDonnerstag KW50/2020: CBD (Cannabidiol) für Kinder?

Bevor ich mit dem heutigen Thema – CBD für Kinder – loslege, gebt mir einen kurzen Moment... Partyhütchen auf und hoch die Tassen! Was es zu feiern gibt? Den 50. CBDonnerstag natürlich... An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die mich auf meiner CBD-Reise durch das Jahr begleitet haben. Wir blicken auf ein hartes, seltsames Jahr zurück mit Entbehrungen und Veränderungen. Trotzdem hoffe ich, dass ich euch irgendwann in jedem Artikel mal zum Schmunzeln gebracht habe, denn das war mein persönlicher Anspruch an mich selbst.



Der 50. CBDonnerstag mit CBDoris

50 Artikel über CBD, und da gibt es immer noch was drüber zu sagen? Spoiler: Ja, gibt es. Ja, Schmerzen, Entzündungen, Ängste, Schlafstörungen und depressive Verstimmung waren häufig Thema, weil wir dazu bereits eine passable Studienlage haben. Und Kenner wissen natürlich um mein Lieblingsthema, wenn ich anfangs darüber zu dozieren, wie CBD wirkt. Und jetzt alle: Das En-do-can-na-bin-oid-sys-tem. Lacht nicht, aber ich hatte schon Träume, wo das verflixte Endocannabinoidsystem zum Hauptdarsteller wurde.

Im Spätsommer gab es dann noch einmal den Hammer, als publik wurde, dass die EU-Kommission CBD als Suchtmittel einstufen wollte. Gottseidank gibt es inzwischen ein gegenteiliges Urteil vom Europäischen Gerichtshof. Auch hier haben wir noch einmal ausgiebig darüber gesprochen, wie hirnrissig es wäre, ein Naturheilmittel wie CBD einen derartigen, völlig unberechtigten Stempel aufzudrücken.

Und tatsächlich gibt es auch heute, am 50. CBDonnerstag, wieder eine Novität. Und zwar habe ich bisher ausnahmslos immer bei jedem vorgestellten Krankheitsbild den Einsatz von CBD mehr oder

weniger befürwortet. Ich habe darauf hingewiesen, wann es weniger Sinn macht oder wann man mit der Schulmedizin besser bedient ist. Aber explizit von der Einnahme abgeraten habe ich noch nie. Gut, das tue ich auch heute nicht. Aber trotzdem gehe ich das Thema vorsichtiger an als jedes andere zuvor.... CBD für Kinder, ja oder nein?

Ist CBD für Kinder geeignet?

Die Studienlage ist dürftig, Langzeitstudien existieren praktisch keine. Wir wissen, dass CBD für Erwachsene praktisch nebenwirkungsfrei ist, aber ob das auf den kindlichen Stoffwechsel ebenso umlegbar ist... Ist nicht erwiesen, dass CBD nicht high macht, müssen wir wohl kaum explizit erwähnen. Die erlaubten und erhältlichen CBD-Produkte liegen unter einer THC-Grenze von 0,3 % und können somit keinesfalls psychoaktiv wirksam sein. THC-hältige Produkte an Kinder zu verabreichen ist absolut illegal und ist mit Körperverletzung gleichzusetzen. Grundsätzlich gilt auch, dass an Kinder unter 2 Jahren kein CBD verabreicht werden soll.

Ich hatte heute schon das Endocannabinoidsystem erwähnt.... Ich komme nicht darum herum, noch einmal festzustellen, dass eben dieses für die Wirksamkeit von CBD quasi verantwortlich ist. Wir produzieren Anandamid, ein körpereigenes Cannabinoid, welches an die Rezeptoren des besagten Endocannabinoidsystems andockt und dort unterschiedliche Reaktionen in Gang setzt. Auch zugeführte Cannabinoide docken dort an und verstärken diese Reaktionen. Das ist auch beim kindlichen Organismus bereits so. Zu beachten ist allerdings, dass Kinder sich eben noch im körperlichen Wachstum und der geistigen Entwicklung befinden und es deshalb eben schwer abzuschätzen ist, wie stark die einzelnen Reaktionen ausfallen. Aus diesem Grund rate ich dazu, CBD bei Kindern nur in bestimmten Fällen anzuwenden in Abwägung der Grunderkrankung mit den möglichen Nebenwirkungen. Manche Erkrankungen wie Epilepsie oder Krebs schränken natürlich das Leben derart ein, dass man eventuelle Nebenwirkungen toleriert. Auch bei ADHS etabliert sich die CBD-Behandlung immer mehr. Dazu später noch ein wenig ausführlicher.

Zu den möglichen Nebenwirkungen von CBD bei Kindern zählen wie folgt:

- Magen-Darm-Probleme,
- Schläfrigkeit,
- Veränderungen des Appetits,
- Veränderungen des Gewichts.

CBD für Kinder – welche Produkte und welche Dosierung?

Bis zu 1500 mg CBD-Öl täglich gelten als gut verträglich und unbedenklich. Grundsätzlich sollte bei Kindern wie auch Erwachsenen die niedrigste mögliche Dosierung angewendet werden. Es gibt keine speziellen CBD-Produkte für Kinder, also sollte man darauf achten, ein CBD-Öl etc. mit möglichst niedriger Konzentration zu kaufen. Die Dosierung klingt jetzt auf den ersten Blick ein wenig knifflig, aber das war die beste Formel, die ich finden konnte... Damit man diese Formel anwenden kann, muß man die jeweilig angestrebte Dosis für Erwachsene kennen. Und dann rechnet man wie folgt:

$(1,5 \times \text{Körpergewicht in kg}) + 10 = \text{Prozentsatz der Dosis für Erwachsene}$

Wenn also für ein bestimmtes Symptom für Erwachsene 15 mg CBD empfohlen sind und sich laut oben stehender Rechnung beispielsweise 45 ergibt, so sind 45 % von 15 mg die empfohlene Dosis für das Kind.

Bitte unbedingt mit dem Arzt absprechen, wenn CBD an ein Kind verabreicht werden soll, welches regelmäßig Medikamente einnehmen muß! Es empfiehlt sich auch, Aufzeichnungen in der Art eines Tagebuchs zu machen, um festzustellen, welche erwünschte und unerwünschte Wirkungen mit welcher Dosierung erreicht wurden.

Welche CBD-Produkte sind für Kinder geeignet?

CBD in Form von Gummibonbons ist eine bei Kindern besonders beliebte Form der Darreichung. Diese können auch bei Bedarf halbiert etc. werden, um die genaue Dosis zu erreichen.

CBD-Öle bieten sich ebenfalls gut an, da sie entweder mit fetthaltiger Nahrung oder in ein Getränk (Smoothie etc.) gemischt werden können. Für CBD-Öl pur werden nur die wenigsten Kinder zu gewinnen sein.

CBD-haltige Cremes können bei Neurodermitis, Schuppenflechte und anderen Hauterkrankungen gute Erfolge erzielen.

Welche Produkte sind für Kinder nicht geeignet?

Auf Alkohol basierende Tinkturen. Es sollte immer genau auf die Inhaltsstoffe geachtet werden, bevor ein CBD-Produkt an ein Kind verabreicht wird.

Kapseln sind für Kinder keine adäquate Darreichungsform, da die Gefahr besteht, dass die Kapseln in der Kehle stecken bleibt und schlimmstenfalls Erstickungssymptome hervorrufen kann.

Konzentrate sind für Kinder ebenfalls nicht geeignet, und zwar aus dem Grund, den der Name schon verrät, sie sind zu stark konzentriert.

Ob es wirklich eine Erwähnung braucht, dass E-Liquids nicht an Kinder gegeben werden sollen, ich weiß es nicht, aber der Vollständigkeit halber sage ich es eben.

Bei welchen Beschwerden wird CBD bei Kindern angewendet?

Das am besten erforschte Krankheitsbild, wo sich auch große Erfolge zeigen, ist die Behandlung von CBD bei Epilepsie. Sogar bei einer eher seltenen, aber sehr schwer ausgeprägten Form der Epilepsie, dem Dravet-Syndrom, hat sich der Einsatz von CBD bewährt. Bitte aber unbedingt vorher mit dem Arzt absprechen!

ADHS oder Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom wird hauptsächlich mit Medikamenten behandelt, welche aber ein ausgeprägtes Nebenwirkungsprofil haben. CBD stellt eine wirksame, natürliche Ergänzung oder vielleicht sogar Alternative dar.

Bei Reiseübelkeit ist CBD ebenfalls sicherlich einen Versuch wert.

Diverse Hauterkrankungen können wie oben beschrieben mit CBD-Salben behandelt werden. Bei Schlaflosigkeit und Angstzuständen kann versucht werden, mit CBD-Produkten dem Kind etwas Ruhe und Entspannung zu verschaffen.

CBDonnerstag KW51/2020: CBD (Cannabidiol) bei Reizdarm

Am heutigen CBDonnerstag habe ich ein wirklich extrem nerviges Thema für euch: Den Reizdarm. Nervig deshalb, weil der Betroffene einen hohen Leidensdruck hat, aber dennoch keine faßbare Diagnose für ständige Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfälle etc. bekommt. „Reizdarm“ ist also eine Art Ausschlußdiagnose, wenn alle anderen in Frage kommenden Erkrankungen nicht ursächlich sind. Ähnliche Symptome können eine Lactose- oder Fructoseintoleranz verursachen, auch die entzündlichen Darmerkrankungen Colitis Ulcerosa, sowie Morbus Crohn müssen ausgeschlossen werden.



CBD bei Reizdarm

Ich wünsche jedem Reizdarmpatienten, dass er bei einem verständnisvollen Arzt mit ein bißchen Weitblick landet. Es gibt wirklich nichts Schlimmeres, als unter massiven Beschwerden zu leiden, welche das tägliche Leben erheblich einschränken, die man nicht „beweisen“ kann. Schlimmstenfalls fühlt man sich wie ein Simulant oder Hypochonder, obwohl die Beschwerden ganz eindeutig da sind.

Wissenswertes über das Reizdarmsyndrom

Die Diagnose Reizdarm betrifft fast jeden zweiten Patienten mit Magen-Darm-Problemen, welche länger als drei Monate andauern. Frauen sind dabei rund doppelt so oft betroffen als Männer. Die folgenden Ursachen sprechen nicht ausschließlich für das Vorliegen eines Reizdarmsyndroms, sondern können auch bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen auftreten.

Ursachen für das Reizdarmsyndrom:

- Störung der natürlichen Darmbewegung (Motilität)
- unnatürlich starke Durchlässigkeit der Darmschleimhaut
- erhöhte Immunaktivität der Darmschleimhaut
- Infektionen im Magen-Darm-Trakt
- Fehlbesiedelungen der Darmflora
- Störungen im Serotoninhaushalt
- Streß, psychische Belastung

Abhängig von den Leitsymptomen unterscheidet man vier Krankheitstypen:

- Schmerztyp
- Durchfalltyp
- Verstopfungstyp
- Blähungstyp

Natürlich gibt es auch Mischtypen, Übergänge von dem einen in einen anderen Krankheitstyp oder abwechselndes Auftreten verschiedener Krankheitstypen. Völlegefühl, das Gefühl, den Darm nicht vollständig entleert zu haben oder Schleim im Stuhl sind Reizdarmsymptome, die bei allen Krankheitstypen auftreten können.

Diffuse, häufig auftretende Bauchschmerzen treten in Zusammenhang mit einem Reizdarmsyndrom fast immer auf. Die Schmerzen haben eine unterschiedliche Lokalisation und fühlen sich auch unterschiedlich an, was die Diagnosestellung erschwert. Die Bauchschmerzen können dumpf oder stechend sein, oftmals auch krampfartig oder ein Gefühl wie Seitenstechen auslösen. Grund dafür ist einerseits die gereizte Darmschleimhaut, andererseits vermehrte Gasbildung, welche die Darmwand dehnt. Meistens bessern sich die Bauchschmerzen nach dem Stuhlgang vorübergehend. Wer an Reizdarmsyndrom mit Durchfall leidet, hat mindestens drei Mal täglich flüssigen Stuhlgang. Diese Form des Reizdarmsyndroms schränkt die Lebensqualität am meisten ein, da die Betroffenen manchmal aus Angst vor dem starken Stuhldrang die Wohnung nicht mehr verlassen.

Umgekehrt können Betroffene von Reizdarmsyndrom mit Verstopfung oft nur maximal drei Mal wöchentlich zur Toilette gehen. Der Stuhl ist sehr hart, der Stuhlgang schmerzt.

Häufige Begleiterkrankungen:

- Migräne
- Erschöpfungszustände
- Kreislaufprobleme
- Reizblase
- depressive Verstimmung
- Angststörungen

Schließlich gibt es noch eine Reihe von Symptomen, die nicht für ein Reizdarmsyndrom sprechen. Wer diese Symptome zusätzlich feststellt, sollte bitte unverzüglich ärztlichen Rat einholen, um ernsthafte Erkrankungen auszuschließen. Dazu gehören:

- Fieber
- Gewichtsverlust
- blutiger Stuhl

- fettiger Stuhl
- Anämie (Blutarmut)

Um andere Erkrankungen auszuschließen, dienen neben einer ausführlichen Anamnese auch folgende Untersuchungen:

- Magen- und Darmspiegelung
- Laboruntersuchung des Blutes
- Stuhluntersuchung
- Ultraschall
- evt. Röntgenbild oder Computertomographie

Psychische Situation beim Reizdarmsyndrom

Die Erkrankung ist nicht lebensbedrohlich und nicht im herkömmlichen Sinne „gefährlich“. Dennoch sind die Einschränkungen vorhanden, oftmals fühlen sich die Betroffenen von ihrem Umfeld und auch den Ärzten nicht verstanden. „Reiß dich zusammen“ ist ein Satz, der aus dem Sprachgebrauch im Umgang mit Reizdarmpatienten am besten schleunigst verschwinden sollte. Klar ist es nicht lustig, wenn der Bekannte ein Treffen das dritte Mal absagt, weil er entweder Bauchschmerzen oder Angst hat, zur Toilette zu müssen und womöglich nicht rechtzeitig eine zu finden. Aber wer glaubt, mit „jetzt reiß dich mal zusammen“ jemandem Kraft zu geben, der glaubt auch, Taubstumme müßten nur genauer hinhören und lauter sprechen.

Mehr als die Hälfte aller Reizdarmpatienten entwickeln eine Depression. Eine Psychotherapie und/oder eine adäquate medikamentöse Behandlung sind daher unumgänglich, um die Teilnahme am „normalen“ Leben wieder zu ermöglichen.

Therapie bei Reizdarmsyndrom

Es gibt keinen allgemein gültigen Therapieansatz beim Reizdarmsyndrom. Es gilt, die Beschwerden bestmöglichst in Schach zu halten, und das funktioniert praktisch für jeden Patienten anders.

Wer an häufigem Durchfall leidet und in der Folge Probleme in der Öffentlichkeit hat, wird wahrscheinlich seine Notfallration Loperamid stets dabei haben. Loperamid sorgt dafür, dass die Darmmuskulatur ruhig gestellt wird und der Stuhl länger im Darm verweilt und somit härter wird. Als Dauertherapie ist Loperamid aber überhaupt nicht geeignet, da es sonst zu ausgeprägter Verstopfung kommt. Natürliche Hilfen bei Durchfall sind Gerbstoffe, wie sie im Schwarztee zu finden sind oder wasserlösliche Ballaststoffe wie Flohsamen, Pektin oder Johannisbrotkernmehl. Wer häufig unter starkem Durchfall leidet, sollte auf seinen Elektrolythaushalt achten und mit entsprechenden Getränken ausgleichen.

Gegen die Verstopfung hilft ausreichend Bewegung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Ballaststoffe oder natürliche Abführmittel aus der Apotheke.

Krampfartige Bauchschmerzen können mit Ölen von Pfefferminze oder Kümmel behandelt werden, bei Blähungen helfen Anis oder Fenchel. Es gibt die Öle als Kapseln oder Tee. Medikamentöse Hilfe verschafft der Wirkstoff Butylscopolamin, aber auch dieser ist keine dauerhafte Option.

Manchen Patienten hilft eine Darmsanierung mit Probiotika, vor allem, wenn eine vorangegangene Magen-Darm-Infektion bekannt ist.

Wie hilft CBD bei Reizdarmsyndrom?

Aufmerksame CBDDonnerstag-Leser haben bestimmt schon mehrmals genickt, als die Rede von Schmerzen, Entzündungen, Angst, Depressionen und Verdauungsstörungen war. Und richtig, überall dort kann CBD einhaken.

Aber es gibt noch einen wichtigen Punkt zu beachten, der bei den Ursachen genannt wurde, und zwar „Störungen im Serotoninhaushalt“. Ihr ahnt, was zweifelsohne kommen muß, ohne geht es an keinem CBDDonnerstag: Vorhang auf für das Endocannabinoidsystem! Die Cannabinoidrezeptoren CB1 und CB2, an welche körpereigene und zugeführte Cannabinoide andocken, befinden sich nämlich auch im Darm. Die Ausschüttung von Serotonin wird unter anderem über unser Endocannabinoidsystem geregelt. CBD kann sich direkt an Serotoninrezeptoren binden, sollten also Störungen im Haushalt dieses Botenstoffs vorliegen, wird CBD dafür sorgen, dass sie reguliert werden.

Die Serotoninrezeptoren regulieren unter anderem Schmerzen, Appetit, Schlaf, Übelkeit, Stimmung und Angst. All diese Faktoren spielen beim Reizdarmsyndrom eine große Rolle. Man kann also sagen, dass CBD nicht nur zu Verbesserung der einzelnen oben genannten Symptome beitragen kann, sondern auch direkten Einfluß auf die Krankheit nehmen kann, indem es z.B. dafür sorgt, dass der Serotoninspiegel nicht zu niedrig ist.

CBDonnerstag KW52/2020: CBD (Cannabidiol) bei Übergewicht

Üblicherweise wird nach Weihnachten damit kokettiert, dass man dringend ein paar Kilos oder Pfunde loswerden möchte. Und wie schafft man das, üblicherweise mit fdH (friss die Hälfte *sorry*) und Sport. Jetzt haben wir da heuer eine Situation, in der vieles anders ist. Die Pandemie verdammt uns immer wieder durch diverse Verordnungen zum Nichtstun, Sportstätten wurden geschlossen, die Ausübung verschiedener Sportarten untersagt. Für manche stellte das ein größeres Problem dar, für manche weniger. Für die mit dem größeren Problem hatte die Bundesregierung jedoch auch rasch eine Lösung parat: Die drei Heldenvideos. Extremcouching rettet Menschenleben. „Abschimmeln“ und „tapferes Rumgammeln“ macht uns zu Helden.



CBD bei Übergewicht

Ob gewollt oder nicht, 2020 hat definitiv das Potential dazu, dass wir „guten Gewissens“ übergewichtig werden. Nicht falsch verstehen, Fittibude und Joggingrunden stehen bei mir auch nicht auf der Tagesordnung. Aber trotzdem möchte ich mir nicht bewußt Übergewicht anfuttern. Ich weiß, dass ich mir mit dieser Aussage den Unmut der body positivity community zuziehe, dabei geht es mir aber nicht darum, Dünnsein als das einzig Erstrebenswerte darzustellen. Es ist auch keine Frage der Ästhetik, denn da sage ich, jeder so, wie er mag. Was man trotz Wohlfühleffekt aber nicht außer Acht lassen sollte: Übergewicht verursacht ernste Folgeerkrankungen. Und wenn wir schon die Pandemie angesprochen haben, Übergewicht ist ebenfalls ein Risikofaktor für einen schweren Verlauf der Corona-Erkrankung.

Wann spricht man von Übergewicht?

In Deutschland sind rund zwei Drittel aller Männer und die Hälfte aller Frauen übergewichtig. Davon ein Viertel gilt als stark übergewichtig, bzw. adipös. Bei Jugendlichen ist es jeder Dritte und jedes fünfte Kind, Tendenz steigend. Unter Übergewicht im Allgemeinen versteht man eine Erhöhung des Körpergewichts durch eine Vermehrung des Körperfettanteils, welches über ein Normalmaß hinausgeht. Was als Normalmaß gilt, hängt unter anderem von der Körpergröße ab.

Eine gängige Methode, um Unter- oder Übergewicht zu ermitteln, ist der BMI (body mass index):

Körpergewicht in kg : (Körpergröße²)

Ergibt sich dabei ein höherer Wert als 25, gilt man als übergewichtig, ein Wert ab 30 bedeutet Adipositas. Allerdings darf man den BMI nicht als alleinigen Indikator ansehen, denn es gilt ein paar weitere Faktoren zu beachten:

- das Alter (die BMI-Tabelle gilt zwischen 18 und 65 Jahren)
- die Körpergröße (sehr kleine oder sehr große Personen sind anders zu beurteilen)
- sehr muskulöse Personen, denn Muskeln wiegen schwerer als Fett
- wo das Fett lokalisiert ist.

Der letzte Punkt klingt eigenartig, tatsächlich spielt es aber eine Rolle, denn Menschen mit erhöhtem Bauchumfang haben ein deutlich höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes mellitus Typ 2. Menschen, deren Fettpolster an Hüften, Gesäß und Oberschenkel sitzen, haben ein geringeres Risiko.

Für die Messung der Körperfettverteilung gibt es eine eigene Rechenformel, und zwar den Taillen-Hüftquotient. Man errechnet ihn, indem man den **Taillenumfang in cm durch den Hüftumfang in cm dividiert**. Ein erhöhtes Krankheitsrisiko besteht bei Frauen ab einem Wert von 0,85, bei Männern ab einem Wert von 1.

Wie kommt es zu Übergewicht?

Irgendwie eine doofe Frage, denn wer mehr Energie zuführt, als er verbraucht, nimmt zu, einfache Rechnung. Dennoch kommen bei manchen Personen noch weitere Faktoren hinzu, die das Entstehen von Übergewicht deutlich begünstigen. Dazu gehören:

- Mangel an Bewegung
- Einnahme verschiedener Medikamente (Kortison, Antidepressiva, Pille, Schilddrüsenmedikamente...)
- Stoffwechselerkrankungen (Diabetes, Schilddrüsenunterfunktion)
- Hormonelles Ungleichgewicht (Schwangerschaft, Wechseljahre)
- Genetische Vorbelastung

Welche Probleme verursacht Übergewicht?

Hier landen wir also bei einer der Kernaussagen des Artikels, nämlich, Übergewicht ist nicht gesund. Was ziemlich auf der Hand liegt, ist die Belastung der Gelenke. Hüfte, Knie, Sprunggelenke und unterer Hüftbereich leiden unter jedem überflüssigen Kilo, sie nutzen sich schneller ab und beginnen früher zu schmerzen.

Bei Übergewichtigen arbeitet auch die Lunge mehr, um das ganze Körpergewebe mit Sauerstoff zu versorgen. Trotzdem herrscht oftmals in manchen Körperzellen Sauerstoffmangel. Kurzatmigkeit, geringe Leistungsfähigkeit und Müdigkeit ist die Folge. Außerdem leiden Übergewichtige vermehrt an Schnarchen und kurzen Atemaussetzern (Schlafapnoe) während der Nacht, was die oben genannten Symptome noch verstärkt.

Auch das Herz leistet Überstunden, um das gesamte Fettgewebe zu durchbluten. Die ständige Mehrarbeit führt irgendwann in vielen Fällen zu erhöhtem Blutdruck, Angina pectoris, Herzinsuffizienz bis hin zum Infarkt.

Die psychische Komponente ist ebenfalls nicht zu vernachlässigen, denn viele übergewichtige Personen leben irgendwann sozial zurückgezogen und entwickeln Depressionen.

Störungen des Fettstoffwechsels, Tumorerkrankungen, Gallensteine, Fettlebererkrankungen und Diabetes sind ebenfalls Krankheitsbilder, bei deren Entstehung Übergewicht eine große Rolle spielt.

Wie hilft CBD bei Übergewicht?

Auf allgemeine Tipps zur Vermeidung von Übergewicht brauche ich an dieser Stelle wohl nicht näher einzugehen. Ich denke, praktisch jeder Betroffene weiss, dass es darum geht, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu überdenken und zu ändern. dass das enorm schwierig und oftmals nur mit professioneller Anleitung möglich ist, ist mir dabei durchaus bewusst. Euch ist wiederum bewusst, dass ich an dieser Stelle wie ein Kaninchen aus dem Hut das CBD zaubere und darüber berichte, was es im speziellen Fall zu leisten vermag.

Außerdem brauche ich noch das Zauberwort... Ihr wißt schon. Endocannabinoid-System, bestehend aus den Rezeptoren CB1 und CB2, zum Andocken von Cannabinoiden. Untersuchungen bestätigten, dass Personen mit Übergewicht einen erhöhten Anteil an CB1-Rezeptoren in den Fettzellen haben. Was passiert also, wenn man diese Rezeptoren durch die Zufuhr von CBD aktiviert? Anscheinend führt es dazu, dass sich schlechte, weiße Fettzellen in gute, braune umwandeln. Das braune Fettgewebe dient hauptsächlich der Isolierung des Körpers, während das weiße Fett als Speicherfett fungiert. Braune Fettzellen verbrauchen Kalorien, indem sie Energie in Wärme umwandeln. Je mehr braune Fettzellen der Körper hat, desto mehr Energie kann er verbrennen. Das bedeutet also langfristig gesehen einen Gewichtsverlust.

Es gibt noch einen weiteren Punkt, an dem CBD einhaken kann, nämlich bei der Tatsache, dass das gestörte Essverhalten mancher Menschen mit einer Sucht gleichzusetzen ist. Süchte haben ihren Ursprung im „Belohnungszentrum“ im Gehirn und gehen mit einem gestörten Dopaminspiegel einher. CBD sorgt dafür, dass der Spiegel des Neurotransmitters im Gleichgewicht bleibt. Ein hoher Dopaminspiegel löst Euphorie und Rauschzustände aus, während ein zu niedriger Dopaminspiegel auf Dauer krank macht. Ein wenig konkreter werde ich noch am nächsten CBDonnerstag, wenn es um das Thema Rauchentwöhnung geht, da werden wir das Thema Sucht und Belohnungszentrum noch einmal anschneiden.

Im Übrigen hilft CBD auch bei den Begleiterscheinungen des Übergewichts wie Gelenksbeschwerden, Entzündungen, Schlafproblemen oder depressiver Verstimmung. Nur darf sich niemand erwarten, dass ohne die Veränderung von Ernährung und Lebensstil Wunder geschehen, denn dafür ist CBD nicht zuständig.

CBDonnerstag KW53/2020: CBD (Cannabidiol) zur Rauchentwöhnung

So wie wir das neue Jahr mit einem CBDonnerstag begonnen haben, schließt sich heute tatsächlich dieser Kreis. Ein humoriger Jahresrückblick mit Zwinkersmiley... ich kriege es nicht hin. Losgelöst vom Coronawahnsinn fällt mir nämlich nicht wirklich viel ein, worauf es sich lohnen würde, 2020 zurück zu blicken. Hamsterkauf und Klopapier... Ausgelutscht. Lockdownwitze.... Bitte nicht, ich bin aus Österreich und wir hatten grad einen. Ich merke gerade selbst, ich will zu hoch hinaus für dieses Jahr. Ich glaube, man hat 2020 viel erreicht, wenn man selbst gesund ist, die Familie gesund ist und man seinen Job noch hat.



CBD zur Rauchentwöhnung

Ich... habe keine Erfahrung mit solchen Jahren, das gebe ich ganz ehrlich zu. Ihr alle, die meine CBDonnerstage lest und verfolgt, wahrscheinlich auch nicht. Ein gemeinsamer Wunsch verbindet uns wohl alle, möge baldmöglichst wieder Normalität herrschen. Und zwar die bekannte und gewohnte, nicht die oftmals zitierte neue Normalität. Möge dieser Wunsch rasch in Erfüllung gehen... Und darüber hinaus natürlich auch unsere vorsichtigen, kleinen Wünsche, die das Leben lebenswert machen... Beim Sound der Lieblingsbands voll abgehen steht dabei ganz oben bei mir....

Eben weil 2020 in seiner Gesamtheit eher bescheiden war, wollte ich eigentlich nicht mit guten Vorsätzen und Laster bekämpfen anfangen. Aber was soll ich machen, mir bleibt nur mehr dieses Thema im Topf, und vielleicht hat ja vielleicht wirklich der eine oder andere Lust auf ein rauchfreies 2021.... Schauen wir es uns einmal an.

Tabak macht abhängig

Rund ein Viertel der deutschen Bevölkerung raucht. Die meisten Menschen wissen über die Schäden, welche sie ihrem Organismus damit zufügen, Bescheid, aufhören wollen bzw. können sie trotzdem nicht. Viele sind auch bereits maximal genervt aufgrund von Kosten, Gestank und der Tatsache, dass Rauchen immer mehr aus dem öffentlichen Leben verbannt wird, dennoch können sie von ihrem Laster nicht lassen. Doch warum ist das so?

Der Grund liegt im Tabak enthaltenen Nikotin, welches über die Lunge aus dem Tabakrauch aufgenommen wird. Solchermaßen gelangt es ins Blut, und von dort ins Gehirn. Nikotin kann auch über die Haut als Nikotinplaster, bzw. über die Mundschleimhäute als Spray oder Kautabak aufgenommen werden. Am schnellsten „wirkt“ Nikotin jedoch als Zigarette geraucht.

Was verursacht Nikotin im Körper?

Das Gehirn bietet nicht nur für Cannabinoide Andockstellen, sondern dort befinden sich auch Nikotinrezeptoren. Dockt das Nikotin dort an, werden verschiedene Botenstoffe ausgeschüttet. Es entsteht ein trügerisches Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden. Negative Gefühle sind ebenfalls möglich, wir erinnern uns an unsere erste Zigarette, Übelkeit und Schwindel sind da keine Seltenheit. Und wie viele von uns haben trotzdem tapfer weitergeraucht, bis irgendwann das Wohlfühlgefühl überwogen hat? Tja.

Nikotin sorgt für eine Menge an körperlichen Reaktionen, von denen genauer betrachtet nicht wirklich viele erstrebenswert oder gesund sind. Nehmen wir einmal das Herz-Kreislauf-System: Der Körper erhält durch das Nikotin ein Signal für Alarmbereitschaft, der Herzschlag wird schneller, der Blutdruck steigt. Auch die Atmung beschleunigt sich. Überdies verstärkt Nikotin die Gerinnungsneigung des Blutes, die Gefahr für Blutgerinnsel steigt.

Das Wohlfühlgefühl durch das Rauchen einer Zigarette entstammt dem Botenstoff Dopamin, den das Belohnungszentrum aufgrund von Nikotin freisetzt. Nikotin sorgt auch dafür, dass im Gehirn Acetylcholin freigesetzt wird. Das macht uns wacher und leistungsfähiger, wenn auch nur für kurze Zeit. Nikotin kann auch dazu führen, dass wir schmerzempfindlicher werden.

Jeder von uns kennt bestimmt mindestens einen Raucher (oftmals weiblich), der nicht aufhören will, weil er sonst an Körpergewicht zunimmt. Das ist tatsächlich so, denn das ausgeschüttete Dopamin sorgt auch dafür, dass der Appetit gebremst und der Energieverbrauch gesteigert wird. Die Darmtätigkeit wird angeregt, was bei empfindlichen Personen auch zu Durchfall führen kann.

Ist jeder Raucher süchtig?

So pauschal lässt sich diese Frage nicht beantworten. Eine Abhängigkeit lässt sich auf jeden Fall erkennen, wenn das Verlangen nach einer Zigarette sehr stark ist. Manche Raucher vermeiden Flüge oder längere Zugfahrten, weil sie dort nicht rauchen können. Auch wenn immer mehr Zigaretten geraucht werden müssen, um den gewünschten Effekt zu erreichen, ist das ein Zeichen von Abhängigkeit. Körperliche Entzugserscheinungen sind möglich, wenn der Tabakkonsum eingestellt oder die Nikotinmenge verringert wird. Auch wer weiter raucht, obwohl bereits Gesundheitsschäden eingetreten sind, kann sich als abhängig bezeichnen. Am meisten süchtig macht mit Sicherheit das positive Gefühl durch die Ausschüttung des Dopamins. Oft reicht dann der Anblick von Zigaretten, einem Aschenbecher oder anderen rauchenden Menschen, um dieses

Gefühl sofort selbst wieder haben zu wollen. Auch Rituale sind oft sehr schwer abzugewöhnen, wie die Zigarette nach dem Essen, zum Kaffee, in Verbindung mit Alkohol etc.

Welche Folgeerkrankungen werden durch Rauchen verursacht?

Ich beschränke mich auf eine saloppe Aufzählung, da die gesundheitlichen Schäden durch Rauchen vermutlich hinlänglich bekannt sein dürften.

- Vorzeitige Alterung
- Schlaganfälle, Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt
- Lungenerkrankungen
- Diabetes
- Schäden an Zähnen und Zahnfleisch
- Mundboden-, Kehlkopf-, Luftröhren- und Speiseröhrenkrebs
- Schäden am Ungeborenen, wenn während der Schwangerschaft geraucht wird
- Erektionsstörungen

Wie hilft CBD bei der Rauchentwöhnung?

Ein gestörter Dopaminspiegel gehört zu den leitenden Symptomen einer Suchterkrankung, auch beim Rauchen. Wir haben ja gehört, beim Rauchen wird Dopamin vom „Belohnungszentrum“ ausgeschüttet – und der Körper will mehr. Je mehr Dopamin ausgeschüttet wird, desto weniger produziert der Körper allerdings nach. Um trotzdem das gleiche Wohlgefühl zu erhalten, muß mehr von der Droge konsumiert werden – ein Teufelskreis.

CBD senkt die Ausschüttung von Dopamin, das bedeutet, dass die Wirkung der Zigarette viel weniger intensiv ausfällt, und das Verlangen danach geringer wird. Gleichzeitig sorgt CBD allerdings dafür, dass die benötigte Wirkung auf natürliche Weise eintritt, also es entspannt, entkrampft und beruhigt. Auch der Heißhunger auf Ersatzstoffe wie Süßigkeiten fällt deutlich geringer aus, wenn CBD-Öl eingenommen wird. Viele Ex-Raucher fühlen sich in der Zeit „danach“ besonders gestreßt, wobei CBD wirksam Abhilfe schaffen kann.

Studien legen nahe, dass die Interaktion von CBD mit dem Endocannabinoidsystems des Körpers sogar die Erinnerung, daß Rauchen etwas Tolles ist, verdrängen kann.

Wichtig ist, mit der Einnahme von CBD in kleinen Dosen zu beginnen und möglichst Aufzeichnungen darüber zu führen, ab welcher Dosis eine Zigarette zum Kaffee plötzlich kein Muss mehr war. Und man kann sich sicher sein, durch die Einnahme von CBD nicht in neue Abhängigkeit zu gelangen.