



Bild © pixabay.com/flozskru

CBD ist aktuell in aller Munde – und das im wahrsten Sinne des Wortes. Dennoch gibt es nach wie vor viele Vorurteile gegenüber dem Inhaltsstoff, welcher aus der Hanfpflanze gewonnen und deshalb fälschlicherweise mit einer berauschenden Wirkung assoziiert wird. Wir verraten Ihnen, was Sie über die Eigenschaften von Cannabidiol, dessen Anwendung und die vielversprechenden medizinischen Effekte wissen müssen.

CBD – Was ist das eigentlich?

Cannabidiol – oder kurz CBD – ist ein Inhaltsstoff der weiblichen Hanfpflanze. Über 100 verschiedene Wirkstoffe enthält die Cannabispflanze, Cannabidiol ist nur einer davon. In Bezug auf CBD gibt es einige Verwirrung, denn viele Menschen denken bei Hanf sofort an Rauschzustände. CBD ist jedoch nicht zu verwechseln mit THC, was in der Tat einen berauschenden Effekt hat. Cannabidiol hat keine psychoaktive Wirkung und ist absolut legal erhältlich. Im Handel wird das Cannabidiol am häufigsten in Form von Öl verkauft. Bei CBD-Öl handelt es sich um ein Extrakt aus der Hanfblüte, welcher mit einem Basisöl verdünnt wurde. Doch wieso der Hype?

EINSATZ BEI VERSCHIEDENEN BESCHWERDEN

Bereits seit einigen Jahren steht Cannabidiol im Fokus der Wissenschaft. Aufgrund seiner besonderen Eigenschaften und verschiedenen Wirkungsweisen kann das CBD bei unterschied-

lichen Anwendungsgebieten und Beschwerden zum Einsatz kommen. Diverse Studien konnten die positiven gesundheitlichen Effekte bereits belegen und auch Internet-Foren sind voll von positiven Meinungen und Erfahrungsberichten seitens der Anwender. Laut klinischen Studien soll CBD angstlösend, stresslindernd und antidepressiv wirken. Dank der beruhigenden und entspannenden Wirkung kann CBD sehr gut bei Überbelastung, Nervosität und Beklemmungen helfen. Auch bei Panikattacken und Angstzuständen soll die Einnahme wirksam sein. Ein Zeitungsredaktor von «Die Zeit» schildert die Wirkung folgendermassen: «Wie es ist? Schwer zu sagen. Angeblich wirkt CBD vor allem symptomlindernd, was den Effekt wohl bei jedem etwas anders macht. Ich würde die Wirkung so beschreiben: das Dämpfende eines grossen Glas Rotweins, nur ohne das Betrunkensein, hohe psychische und physische Entspannung. Kurz: Die meisten Dinge sind einem plötzlich wurscht. Ich nahm das Öl vor einer kleinen Rede, die ich halten musste. Das Herz hat davor wie immer etwas stärker geklopft. Aber die Nervosität, das Angstgefühl, dieses schwarze Loch, das direkt unter dem Zwerchfell sitzt, das war so ziemlich weg.»

SCHMERZLINDERNDE EIGENSCHAFTEN

Besonders bekannt ist inzwischen die schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung von CBD. Dies gilt sowohl für Nervenschmerzen als auch für Schmerzen, die aufgrund von Entzündungen entstehen. Da Cannabidiol im menschlichen Nervensystem die körpereigenen Reaktionen nicht nur auf Ängste und Stresszustände, sondern auch auf Schmerzen steigert, können das Schmerzempfinden abgeschwächt und Entzündungen gelindert werden. Das macht CBD zu einem vielversprechenden natürlichen Schmerzmittel für die Behandlung chronischer

Schmerzen, entzündlicher Erkrankungen, Epilepsie, Psychosen, Schizophrenien und gar einiger Krebsarten. Wissenschaftler und Mediziner veröffentlichen immer wieder neue aussichtsreiche Forschungsergebnisse – es bleibt also spannend. Je nach Beschwerdeggrad und Anwender gibt es aber jetzt schon zahlreiche Erfahrungsberichte, laut denen die Einnahme von CBD bei Migräne und Kopfschmerzen, Krämpfen und Spasmen, rheumatischen Beschwerden und Regelschmerzen helfen soll.

WERTVOLLE INHALTSSTOFFE

Die Inhaltsstoffe von CBD sollen ausserdem auf natürliche Weise gegen Schlaflosigkeit helfen und sind eine gute Alternative zu Schlafmitteln, welche nicht selten Nebenwirkungen haben. Letzteres ist ein weiterer Vorteil von Cannabidiol: Es weist bei sachgemässer Anwendung nahezu keine Nebenwirkungen auf und gilt als ausgesprochen sicher. Bis auf eventuelle milde Verdauungsprobleme bei empfindlichen Personen wurden bisher keine nennenswerten Nebenwirkungen festgestellt. Kinder sowie schwangere und stillende Frauen sollten aber dennoch auf eine Einnahme verzichten. Alle anderen Anwenderinnen und Anwender profitieren von den im CBD enthaltenen Mineralstoffen und Spurenelementen wie Eisen, Zink, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Mangan, Kupfer und Phosphor, Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren sowie einer Vielzahl an Vitaminen. Vitamin E unterstützt beispielsweise Anti-Aging-Prozesse und gilt als wichtiges Antioxidans. Vitamin B1 beeinflusst den Serotoninspiegel und wird unter anderem zur Stimmungsaufhellung bei Depressionen eingesetzt.

EINNAHME UND DOSIERUNG

CBD-Öl wird in der Regel oral eingenommen. Dabei wird empfohlen, einige Tropfen des Öls unter die Zunge zu geben. Das Öl hat allerdings einen intensiven, etwas bitteren Geschmack,



an den man sich erst gewöhnen muss. Alternativ kann CBD-Öl auf Brot oder ein anderes Lebensmittel geträufelt in einer alkoholfreien Flüssigkeit eingenommen werden. Hinblick auf die richtige Dosierung der Tropfen sollten Sie in einem Fachgeschäft beraten lassen, denn eine genaue Dosisempfehlung hängt zum einen vom Körpergewicht ab, zum anderen vom Anwendungsgrund bzw. -ziel sowie der Art und dem Grad der Beschwerden. Bei leichten und unregelmäßig auftretenden Krankheitssymptomen könnten z.B. in der ersten Woche morgens und abends jeweils drei Tropfen eines CBD-Öls mit einer geringen Konzentration von 5% eingenommen werden, in der folgenden Woche könnte die Dosis dann auf fünf Tropfen erhöht werden. Für mittelschwere Beschwerden kann ein Öl mit einer 10- bis 15-prozentigen Konzentration hilfreich sein. Grundsätzlich wird empfohlen, zunächst mit kleineren Mengen zu beginnen und die Menge erst nach und nach zu steigern. Achten Sie stets darauf, wie Ihr Körper auf die Einnahme reagiert und passen Sie die Anzahl der Tropfen entsprechend an. CBD-Öl sind im Handel übrigens auch Kapseln, Sprays, Cremes und Tees mit Cannabidiol erhältlich.



IHR SCHWEIZER HANF UND CBD-SPEZIALIST IN RAPPERSWIL

Hanf ist eine der vielseitigsten Pflanzen der Natur. In unserer neuen HANFTHEKE in Rapperswil können Sie das wohltuende Potenzial dieser Pflanze bei einem persönlichen Beratungsgespräch und in einem einladenden Wellness- und Wohlfühlambiente kennenlernen.

Hanftheke Rapperswil
Obere Bahnhofstr. 58 · 8640 Rapperswil · 055 211 08 03

hanftheke.
RAPPERSWIL

«Ausbildungszentrum für traditionelles Kung Fu, mentales Training & die Tugenden der Shaolin in Wald»

greenlion-kungfu.ch

COACHING id
klar · bewegen · verwirklichen

Ingrid Dettling
Ganzheitliche Persönlichkeitstrainerin
Dipl. Mental Coach / Natur Coach

Aktuelle Flyer:

- Bewegt ankommen
- Tagesauszeit für Erwachsene
- Begleitung bei Trauer und Abschied

Praxis für ganzheitliches Wohlbefinden www.coaching-id.ch

Mental Coaching • Meditation • Auszeit

Eichwiesstrasse 9, 8630 Rüti Tel. +41 (0)79 209 57 28

Von den Zusatzversicherungen der Krankenkassen anerkannt

Gutschein
für eine kostenlose TCM-Diagnose

In der Erstkonsultation wird aufgrund einer Puls-Zungen-Diagnose abgeklärt, ob eine Therapie mit TCM sinnvoll ist.

Obere Bahnhofstr. 44, 8640 Rapperswil, 055 556 71 73
Marktstrasse 11, 8853 Lachen SZ, 055 556 70 71
Kantonsstrasse 162, 8807 Freienbach, 055 410 35 66
info@gongtcm.ch, www.gongtcm.ch