



Hempions

Der CBD Guide für Vitalität & Wohlbefinden

Handbuch für die Anwendung bei Mensch & Tier



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	03
Die Geschichte von Hanf & CBD	04
Allgemeines zu CBD	05
Das Endocannabinoid-System ECS	06
Einnahme und Wirkungsdauer	07
Dosierung & Tipps zur Anwendung	08
Anwendung von CBD	
– Bei Schmerzen & Entzündungen	10
– Bei Arthrose, Arthritis, Rheuma & Gicht	11
– Bei Migräne und Kopfschmerzen	12
– Zur Linderung von Menstruationsbeschwerden	13
– Zur Bewältigung von Stress und Angstzuständen	14
– Bei Behandlung für die Haut und bei Hautproblemen	15
– Zur Verbesserung der Schlafqualität	16
– Bei Epilepsie & zur Kontrolle von Anfällen	17
– Zur Unterstützung bei Krebs	18
– Bei Depression & für die psychische Gesundheit	19
– Für Gesundheit & Wohlbefinden	20
– Im Sport	21
Anwendung von CBD bei Tieren	22
Mögliche Nebenwirkungen von CBD	23
Häufig gestellte Fragen	24

VORWORT

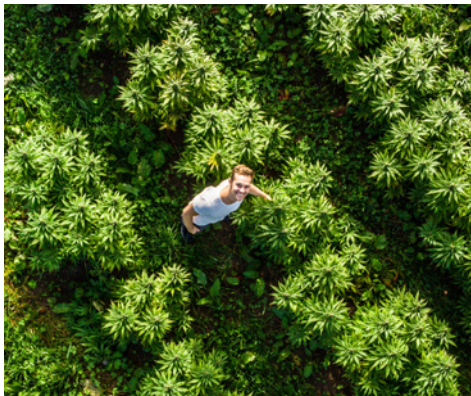
Nutze das Potenzial von Hanf für Dich

Hanf gehört zu den vielseitigsten Nutzpflanzen der Erde. Gerade deshalb hat Hanf auch immer wieder Kontroversen ausgelöst, insbesondere in den vergangenen 100 Jahren. Angetrieben vom Trend zu umweltfreundlichen und natürlichen Alternativen, erlebt Hanf heute eine Renaissance.

Zu den wichtigsten Verwendungen von Hanf gehört der medizinische Bereich. Dafür ist ein Schlüsselement von besonderer Bedeutung: Cannabidiol, besser bekannt als CBD. Die Möglichkeiten, die diese Verbindung bietet, sind besonders umfassend und vermehrt Gegenstand von Forschungen.



Neben grundlegendem Wissen zu CBD findest Du in diesem Buch eine Sammlung an Anwendungsmöglichkeiten für Mensch und Tier. Diese stammen aus wissenschaftlichen Studien und Artikeln. Der CBD Guide dient Dir als Leitfaden für die Nutzung von CBD, einer wichtigen Facette der oftmals missverstandenen Nutzpflanze Hanf.



A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Fabian Braitsch'.

Fabian Braitsch, MSc

Hempions Gründer
Ski Europacup Gesamtsieger

KAPITEL 1

Die Geschichte von Hanf und CBD

Hanf, auch Cannabis genannt, gehört zu den ältesten Nutzpflanzen der Erde. Kaum eine andere Pflanze hat die menschliche Entwicklung begleitet wie Hanf. Sei es als hochwertige Nahrung aus den Samen, robuste Faser aus den Stängeln oder wirksame Medizin aus Blüten und Blättern.

Die alten Ägypter nutzten Hanf als Heilmittel und zur Gewinnung von Fasern. Funde legen nahe, dass Hanffasern seit mindestens 6.000 Jahren verwendet werden. Bis zum Beginn des 19. Jahrhunderts spielte Hanf eine wichtige Rolle als Nahrungsmittel, Medizin und Faserlieferant.

Durch Entdeckung der psychoaktiven Wirkung von THC (Tetrahydrocannabinol), sowie durch Druck der Industrie begannen viele Länder den Hanfanbau in den 1930er Jahren einzudämmen.



Der US-Chemiker Roger Adams isolierte im Jahr 1940 als Erster das CBD Molekül aus der Hanfpflanze. Erst 20 Jahre später veröffentlichte der israelische Chemiker Raphael Mechoulam im Jahr 1963 seine Arbeiten über THC, CBD und weiteren Substanzen der Hanfpflanze.

Mechoulams Arbeiten ebneten den Weg für weitere Forschungen zu den nicht psychoaktiven Eigenschaften von Cannabinoiden und deren Wirkung im menschlichen Körper, darunter CBD und THC. Mittelpunkt der Forschungen war das Endocannabinoid-System (ECS), ein körpereigenes Netzwerk an Rezeptoren, welche auf Cannabinoide reagieren.

Des Weiteren erforschte Mechoulam die therapeutischen Anwendungen von Cannabinoiden, unter anderem bei Erkrankungen wie Epilepsie und Schmerzen. Den medizinischen Effekt bestimmt dabei der Gehalt an Cannabinoiden in der Pflanze. Deshalb werden verschiedene Hanfsorten meist in zwei Haupttypen eingeteilt.

- Pflanzen mit niedrigem THC-Gehalt unter 1%, auch Industrielhanf genannt
- Pflanzen mit hohem THC-Gehalt, über 1%

In der EU gesetzlich vorgegebene Grenzwert für THC bei 0,3% in allen Pflanzenteilen, womit um eine Verwendung von Hanf als Suchtmittel ausgeschlossen werden kann

KAPITEL 2

Allgemeines zu CBD

Cannabidiol, kurz CBD, ist eines von über 100 bekannten Cannabinoiden, welche von Natur aus in der Hanfpflanze vorkommen.

Cannabinoide sind die aktiven Stoffe der Hanfpflanze. Die Blüten der Hanfpflanze weisen meist die höchste Konzentration an Cannabinoiden auf, wobei auch alle anderen Pflanzenteile, die Härchen besitzen, Cannabinoide produzieren. Dazu gehören Blätter und Stängel, nicht aber Hanfsamen, weshalb diese lediglich erntebedingt Spuren von Cannabinoiden enthalten können. Die bekanntesten Vertreter der Gruppe der Cannabinoide sind CBD und Tetrahydrocannabinol (THC).

CBD ist im Gegensatz zu THC nicht psychoaktiv und weist somit keine berauschende Wirkung auf.

Die gesetzliche Lage zu CBD variiert je nach Land und Region. In den meisten Ländern der EU ist CBD legal, solange es aus Hanf gewonnen wird und einen THC-Gehalt von maximal 0,3% aufweist.

Darüber hinaus darf Hanf, der in der EU angebaut wird, nur aus dem dafür vorgesehenen Sortenkatalog für EU-Nutzhanf stammen.



KAPITEL 3

Das Endocannabinoid-System ECS

Das menschliche Nervensystem interagiert sehr eng mit dem Endocannabinoid-System (ECS). Die Rezeptoren im ECS reagieren dabei auf die körpereigenen Endocannabinoide und weitere Cannabinoide aus der Hanfpflanze, darunter CBD.

Das ECS verfügt über Rezeptoren im zentralen und peripheren Nervensystem und hat wichtigen Einfluss auf viele Steuerungsprozesse im Körper, unter anderem:

- Schlaf, Stimmung, Stress, Gedächtnis
- Schmerz, Entzündungen, Reaktionen des Immunsystems
- Appetit, Verdauung, Stoffwechsel
- Fortpflanzung und Fruchtbarkeit
- Herz-Kreislauf-System
- Muskel- und Knochenaufbau

Die Wirkung von CBD im Körper

Die Rezeptoren im ECS können auch von außen zugeführte Cannabinoide binden. Deshalb können Cannabinoiden wie CBD das ECS bei Störungen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Damit werden die genannten Prozesse im Körper positiv beeinflusst und auch Symptome können gelindert werden. Daraus lassen sich die wichtigsten Anwendungsmöglichkeiten ableiten. CBD wird einerseits von Menschen mit Beschwerden verwendet. Andererseits findet CBD zur Unterstützung von Konzentration und Regeneration im Sport oder bei körperlicher Belastung Anwendung.

KAPITEL 4

Einnahme und Wirkungsdauer

Die Auswahl des richtigen CBD Produktes ist entscheidend für die Erreichung der Ziele einer Anwendung. Dabei spielt der Entourage-Effekt eine Rolle. Dieser gibt an, dass Hanfprodukte am effektivsten sind, wenn alle Verbindungen der natürlichen Pflanze im Endprodukt zusammenarbeiten.

CBD ist ein fettlösliches Molekül, weshalb Öle und Fette die Verteilung von CBD im Körper unterstützen. Die untere Tabelle gibt eine Übersicht zu Wirkungsbeginn und Dauer je Anwendungsform.

CBD Blüten

getrocknete Hanfblüten, die geraucht oder mit einem Verdampfer inhaliert werden.

CBD Tee

aus getrockneten Hanfblüten oder Blütenblättern hergestellter Kräutertee.

CBD Öl

Zur Herstellung von CBD Öl werden Extrakte aus Hanfblüten in einem Trägeröl aufgelöst. Meist werden als Träger Hanf- oder MCT-Öle verwendet. Dabei enthalten Vollspektrum-Öle neben CBD auch andere Cannabinoide, Flavonoide und Terpene (Geschmacksstoffe) der Hanfpflanze und unterstützen den Entourage-Effekt.

CBD Kosmetika

Hierzu werden Kosmetikprodukte in der Regel mit CBD Extrakten oder Isolaten angereichert.

CBD Lebensmittel

Insbesondere in den USA gibt es verschiedene Lebensmittel, denen CBD oder andere Cannabinoide zugesetzt werden. Dies sind zum Beispiel Gummis, Schokolade, Kaugummis und Getränke.

	Aufnahme	Wirkungsbeginn	Wirkungsdauer
 Kosmetik	Lokal / Haut	15 Minuten	2 bis 4 Stunden
 Öl	Oral / Mund	15 bis 60 Minuten	4 bis 6 Stunden
 Inhalation	Lunge	sofort	2 bis 4 Stunden

KAPITEL 5

Dosierung & Tipps zur Anwendung

Grundsätzliches zur Dosierung

In diesem CBD Guide werden je nach Anwendungsart und -ziel Empfehlungen zur Dosierung mit CBD Öl und Cremes gemacht. Öl und Cremes mit CBD sind einfach in konstanter Qualität erhältlich und lassen sich besonders leicht dosieren.

Die Anwendungshäufigkeit ist von der Wirkungsdauer abhängig. Bei chronischen Beschwerden werden meist 2-3 Anwendungen täglich empfohlen. Bei gezielter Anwendung sollte CBD nach Bedarf genutzt werden.

Die Anfangsdosierung gibt dabei einen Referenzwert zu Beginn. Diese kann schrittweise um jeweils maximal die Hälfte erhöht werden, bis die gewünschte Wirkung eintritt. Sollte bei der maximalen Dosis über mehr als eine Woche nicht der gewünschte Effekt eintreten, so entspricht entweder das Produkt nicht der nötigen Qualität oder der Körper spricht auf die Anwendung von CBD nicht an.

Tipps zur Anwendung von CBD Öl

Da CBD Öl direkt über die Mundschleimhaut aufgenommen werden kann, sollten die Tropfen, für eine schnelle Wirkung, direkt unter die Zunge geträufelt werden. Je länger das Öl anschließend im Mund bleibt, desto besser können die Schleimhäute das CBD aufnehmen. Ungefähr 30-60 Sekunden sind in der Regel ausreichend.

Die Einnahme von CBD Öl gemeinsam mit fettreichen Speisen kann die Wirkung zusätzlich unterstützen, da CBD ein fettlösliches Molekül ist. CBD kann außerdem direkt als Zutat in Gerichten verwendet werden, wobei dies den Eintritt der Wirkung verzögert.

Insbesondere bei chronischen Beschwerden ist es empfehlenswert, CBD in die tägliche Routine einzubauen oder sogar mit anderen Wellness-Aktivitäten zu verbinden. Meditation, Yoga oder Atemübungen können dabei die entspannende Wirkung verstärken.

Dosierungsrechner für CBD Öl

	CBD Öl 5%	CBD Öl 10%
5 mg CBD	2 Tropfen	1 Tropfen
10 mg CBD	4 Tropfen	2 Tropfen
20 mg CBD	8 Tropfen	4 Tropfen

Kapitel 6:

Anwendung von CBD

- Bei Schmerzen & Entzündungen	10
- Bei Arthrose, Arthritis, Rheuma & Gicht	11
- Bei Migräne und Kopfschmerzen	12
- Zur Linderung von Menstruationsbeschwerden	13
- Zur Bewältigung von Stress und Angstzuständen	14
- Bei Behandlung für die Haut und bei Hautproblemen	15
- Zur Verbesserung der Schlafqualität	16
- Bei Epilepsie & zur Kontrolle von Anfällen	17
- Zur Unterstützung bei Krebs	18
- Bei Depression & für die psychische Gesundheit	19
- Für Gesundheit & Wohlbefinden	20
- Im Sport	21



KAPITEL 6: ANWENDUNG VON CBD

CBD bei Schmerzen & Entzündungen

CBD bei chronischen Schmerzen

Mehrere Studien bestätigen Erfolge beim Einsatz von CBD bei chronischen Schmerzen. Die wichtigsten darunter sind Arthritis, Migräne und Menstruationsbeschwerden, welche im folgenden Kapitel behandelt werden.

Zudem bestätigen Studien Erfolge mit CBD bei der Behandlung von:

- Schmerzen bei Krebs
- Nervenschmerzen
- Schmerzen durch Gewebeschädigung, Infektion und Entzündung.



Akute Schmerzen und Entzündungen

Die Anwendung von CBD bei akuten Schmerzen und Entzündungen hingegen wird aktuell noch erforscht. Erste Ergebnisse zeigen, dass vor allem eine lokale Anwendung Linderung schaffen kann.

Verwendung und Dosierung

Anwendungshäufigkeit

2–3 x täglich, zumindest morgens & abends

Anfangsdosis mit CBD Öl

- Nervenschmerzen (neuropathische Schmerzen): 5 bis 24 mg / Tag
- Krebsschmerzen: 5 bis 20 mg / Tag
- Schmerzen durch innere und äußere Verletzungen, Entzündung oder Infektion: 5 bis 14 mg / Tag

Anpassung der Dosis alle 3–4 Tage, bis die gewünschte Wirkung eintritt.

Lokale Anwendung mit CBD Salbe & Gel

2–3 x täglich dünn auf die Haut auftragen und einmassieren.

Verwendung und Dosierung

Anwendungshäufigkeit

2–3 x täglich, zumindest morgens & abends

Anfangsdosis mit CBD Öl

- 20 mg / Tag

Anpassung der Dosis alle 3–4 Tage, bis die gewünschte Wirkung eintritt.

Lokale Anwendung mit CBD Salbe & Gel

2–3 x täglich dünn auf die Haut auftragen und einmassieren.

KAPITEL 6: ANWENDUNG VON CBD

Bei Arthrose, Arthritis, Rheuma & Gicht

Arthrose, Arthritis, Rheuma und Gicht sind entzündliche Erkrankungen, welche mit chronischen Gelenkschmerzen verbunden sind. Dabei gibt es wichtige Unterschiede:

- Arthrose wird durch den Verschleiß der Gelenke verursacht. Grund dafür sind meist Fehlbelastung, Alter oder Abnutzung. Etwa jeder Zweite im Alter über 60 Jahren leidet an Arthrose. Davon betroffen sind oft Gelenke wie Knie, Hüfte oder Sprunggelenk. Übergewicht kann zudem eine Rolle spielen.
- Rheumatoide Arthritis, auch als Rheuma bekannt, ist die häufigste Art von Arthritis und eine chronisch-entzündliche Gelenkerkrankung, bei der das Immunsystem den eigenen Körper angreift. Die genaue Ursache und Heilungsmethoden sind in der Schulmedizin nicht bekannt.
- Gicht ist eine schwere Form von Arthritis, ausgelöst durch hohe Harnsäurewerte im Blut, die zu Gelenkentzündungen führen. Die Ernährung, vor allem der Verzehr von Fleisch, Innereien und Alkohol, begünstigt die Entstehung von Gicht und den Symptomen.

Bei allen Arten von Arthritis sind Schmerzen ein häufiges Symptom, welche meist mit Schmerzmittel, entzündungshemmenden Medikamente und manchmal Chemotherapeutika behandelt werden.

Im Rahmen einer Studie wurden Menschen mit Arthritis nach ihren Erfahrungen mit CBD befragt. Dabei bringen über 80% der Betroffenen die Verwendung von CBD mit Verbesserungen bei Schmerzen in Verbindung, sowie jeweils zwei Drittel eine verbesserte körperliche Funktion und eine höhere Schlafqualität.

Zudem gab die Mehrheit der Befragten an, dass sie nach der Verwendung von CBD andere Medikamente reduziert oder abgesetzt hatten.

Verwendung und Dosierung

Anwendungshäufigkeit

2–3 x täglich, zumindest morgens & abends

Anfangsdosis mit CBD Öl

- 5 bis 20 mg / Tag

Anpassung der Dosis alle 3–4 Tage, bis die gewünschte Wirkung eintritt.

Lokale Anwendung mit CBD Salbe & Gel

2–3 x täglich dünn auf die Haut auftragen und einmassieren. Bei CBD Salben kann die Wirkung durch den CBD-Gehalt in der Salbe und die Häufigkeit der Anwendung beeinflusst werden.

KAPITEL 6: ANWENDUNG VON CBD

CBD bei Migräne und Kopfschmerzen

Migräne ist eine vorübergehende Funktionsstörung des Gehirns mit Kopfschmerzen als Hauptsymptom, wobei zusätzlich Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit auftreten können. Weltweit betrifft Migräne etwa 1 Milliarde Menschen, wobei in Industrienationen in etwa 20% der Frauen und 10% der Männer von Migräne betroffen sind.

Die Verwendung von Hanfprodukten zur Behandlung von Migräne wurde bereits von mehreren Studien untersucht. Eine dieser Studien zeigt, dass eine Behandlung mit medizinischem Hanf signifikant die Übelkeit und das Erbrechen bei Migräneanfällen reduziert. Zudem konnte die Einnahme von medizinischem Hanf die Häufigkeit von Migräneanfällen von durchschnittlich 10,4 auf 4,6 im Monat halbieren.



Im Vergleich zu alternativen Produkten erwies sich Hanf um 51% wirksamer bei der Reduzierung von Migräne. Weiters wurde festgestellt, dass durch die Behandlung mit Hanf bei etwa 12% der Fälle die Migräneanfälle komplett ausbleiben. Im Allgemeinen konnte nachgewiesen werden, dass Hanfpräparate die Häufigkeit der Migräne ähnlich wirksam reduzieren, wie das Medikament Amitriptylin, welches auch oft vorbeugend verwendet wird. Erfahrungswerte zeigen, dass vor allem der gezielte Einsatz von CBD bei erhöhter Wahrscheinlichkeit eines Migräneanfalls zielführend ist.

Verwendung und Dosierung

Anwendungshäufigkeit

Bei hoher Wahrscheinlichkeit eines Anfalls oder während eines Anfalls: 2–3 x täglich, zumindest morgens & abends

Während niedriger Wahrscheinlichkeit eines Anfalls: 1 x täglich oder keine Einnahme

Anfangsdosis mit CBD Öl

- 5 bis 20 mg / Tag

Anpassung der Dosis alle 3–4 Tage, bis die gewünschte Wirkung eintritt.

Während Anfällen oder bei hoher Anfallswahrscheinlichkeit kann die Dosis auf das Doppelte erhöht werden.

Maximale Dosis

- 160 mg / Tag

KAPITEL 6: ANWENDUNG VON CBD

Zur Linderung von Menstruationsbeschwerden

Schwere Menstruationsbeschwerden können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Dies kann Körper und Psyche gleichermaßen betreffen. Etwa ein Drittel aller Frauen muss aufgrund von Menstruationsbeschwerden ihre täglichen Aktivitäten abbrechen. Ein weiteres Drittel kann während der Periode ihre alltäglichen Aktivitäten nicht wie gewohnt ausführen.

Oftmals sprechen Frauen nicht offen über die Auswirkungen der Symptome, zu denen vor allem Schmerzen, Müdigkeit und Stimmungsstörungen gehören.



Bislang sind nicht ausreichend Studien verfügbar, welche die erfolgreiche Anwendung von CBD bei Menstruationsbeschwerden eindeutig bestätigen. Jedoch bestehen Hinweise darauf, dass CBD und weitere Inhaltsstoffe der Hanfpflanze aufgrund ihrer Interaktion mit Endocannabinoid-Rezeptoren Menstruationsschmerzen lindern können.

In einer Studie zu Selbstmanagement-Strategien unter australischen Frauen mit Endometriose gehört CBD zum wirksamsten Mittel zur Schmerzlinderung. In diesem Zusammenhang begrenzen sich die positiven Ergebnisse in Bezug auf die Anwendung von CBD Produkten zur Schmerzlinderung auf Selbstberichte. Daher sind noch klinische Studien erforderlich, um die potenziell vielversprechende Rolle von Hanf bei Menstruationsbeschwerden und Endometriose zu belegen.

Verwendung und Dosierung

Anwendungshäufigkeit

2–3 x täglich, zumindest morgens & abends, beginnend 1–2 Tage vor dem Einsetzen der Menstruation

Anfangsdosis mit CBD Öl

- 10 bis 40 mg / Tag

Gezielte Anpassung der Dosis nach Bedarf

Maximale Dosis

- 120 mg / Tag

KAPITEL 6: ANWENDUNG VON CBD

Bewältigung von Stress und Angstzuständen

Stress und Angstzustände gehören zu den am weitesten verbreiteten Problemen der psychischen Gesundheit. Einem Bericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge leiden schätzungsweise 264 Millionen Menschen weltweit an Angststörungen, einer ausgeprägten und langanhaltenden Form von Angstzuständen. Noch mehr Menschen sind von Stress betroffen. So ergab eine Untersuchung des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW), dass etwa zwei Drittel der Arbeitnehmer unter Stress leiden.

CBD hat sich in einigen Studien als wirksames Mittel zur Verringerung von Stress und Angst erwiesen. Das Endocannabinoid-System spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation der Stressreaktion, wobei Cannabidiol (CBD) dieses System unterstützen kann.

Hinzu kommt, dass CBD auch bestimmte Messwerte für akuten Stress, wie die Herzfrequenzvariabilität (HRV), ein physiologischer Indikator für Stress, verbessern kann. Bemerkenswert ist, dass StudienteilnehmerInnen, die an die Linderung von Stress durch CBD glaubten, tatsächlich größere Veränderungen in der HRV aufwiesen.

Untersuchungen mit insgesamt über 350 TeilnehmerInnen haben gezeigt, dass CBD effektiv die Angst reduzieren kann und dabei vergleichbare Ergebnisse, wie pharmazeutische Medikamente erzielt, sogar wenn diese nicht mehr ansprechen. Dabei gaben bei einer Untersuchung zum Einsatz von CBD bei Angstzuständen 80% der TeilnehmerInnen an, dass CBD innerhalb des ersten Monats eine Verbesserung bewirkte.

**Verwendung und Dosierung****Anwendungshäufigkeit**

2 x täglich, morgens & abends

Anfangsdosis mit CBD Öl

- 5 bis 20 mg / Tag

Anpassung der Dosis alle 3–4 Tage, bis die gewünschte Wirkung eintritt.

Maximale Dosis

- 800 mg / Tag

KAPITEL 6: ANWENDUNG VON CBD

CBD für die Haut & bei Hautproblemen

Die Haut ist unser größtes Organ und besonders wichtig als Schutzschild gegen Umwelteinflüsse und oxidativen Stress. Gleichzeitig wird die Haut auch schnell verletzt oder ist Störungen ausgesetzt. Damit ist die Funktion der Haut besonders wichtig, um Zellschäden und chronische Entzündungen zu vermeiden.

Es gibt Studien und Hinweise über den erfolgreichen Einsatz von CBD bei Hautproblemen, wie:

- Neurodermitis, Schuppenflechte und Ekzemen: Aufgrund der entzündungshemmenden Eigenschaften von CBD dient es als Behandlungsoption oder Unterstützung anderer Methoden.
- Juckreiz: Durch die Wechselwirkung mit gewissen Rezeptoren kann CBD die Modulation der Juckreizreaktion positiv beeinflussen und diese lindern.
- Wundheilung: CBD kann einerseits als Unterstützung der Geweberegeneration und andererseits gegen Entzündungen eingesetzt werden. Vor allem in Bezug auf die Heilung der Mundschleimhäute mit CBD bestehen Studien mit vielversprechenden Ergebnissen.
- Akne: durch die mögliche Beeinflussung der Talgdrüsen und deren Überproduktion bei Akne, sowie der Hemmung entzündlicher Prozesse bei der Behandlung mit CBD.

Aktuell werden Forschungsarbeiten zum Einfluss von CBD auf das Wachstum, sowie die Pigmentierung von Haut und Haar durchgeführt. Erste Ergebnisse legen nahe, dass CBD bei Pigmentierungsstörungen helfen kann.

Verwendung und Dosierung

Bei der Behandlung von Hautproblemen eignen sich insbesondere Cremes. Dabei ist die Wahl eines passenden Produktes besonders wichtig. Wesentlich ist dabei, dass sich die Creme gut anfühlt und nicht zu sehr fettet.

In gewissen Fällen, primär bei Entzündungen, kann auch CBD Öl direkt auf die betroffene Stelle gegeben werden.

Anwendungshäufigkeit

2 – 3 x täglich, zumindest morgens & abends

Anfangsdosis mit CBD Öl

- Geeignetes Produkt dünn auf die betroffene Stelle auftragen.
- Bei CBD Öl ist ein Produkt mit einem CBD-Gehalt von etwa 3 bis 5% zu empfehlen.

KAPITEL 6: ANWENDUNG VON CBD

Zur Verbesserung der Schlafqualität



Der Schlaf beeinflusst die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit genauso wie die Lebensqualität und Sicherheit. Sowohl die Regeneration des Körpers als auch die Vorbereitung des Gehirns auf den nächsten Tag ist von der Qualität der Nachtruhe abhängig. Guter Schlaf ist wichtig für die allgemeine, körperliche und geistige Gesundheit, darunter das Immunsystem, die Lernfähigkeit und Problemlösungskompetenz.

Etwa 30% der Bevölkerung leiden an Schlaflosigkeit oder Einschlafproblemen. Dies kann verschiedene Ursachen haben, wie Stress, Angst, Depression, schlechte Schlafgewohnheiten oder bestimmte medizinische Bedingungen. Menschen mit Schlafproblemen erleben oft Müdigkeit, Reizbarkeit und Beeinträchtigungen im Alltagsleben.

CBD kann die Schlafqualität verbessern, indem es mit dem Endocannabinoid-System interagiert und die natürlichen Schlafmuster beeinflusst. Laut einer US-Studie kann CBD die Dauer der REM-Schlafphase positiv beeinflussen. Diese Phase ist besonders wichtig für Traumaktivität, Gedächtnis, Lernen, emotionale Verarbeitung, sowie körperliche Erholung, darunter die Regulation des Stoffwechsels und die Erhaltung der Muskelmasse.

Im Rahmen einer Studie zum Einsatz von CBD bei Schlafstörungen gaben zwei Drittel der TeilnehmerInnen an, dass CBD innerhalb des ersten Monats die Schlafqualität verbessern konnte. Eine Studie aus Australien zeigte sogar, dass medizinischer Hanf bereits nach zwei Wochen die Qualität des Schlafs um bis zu 80% verbesserte und damit auch die tägliche Funktionsfähigkeit.

Verwendung und Dosierung

Anwendungshäufigkeit

1 x täglich, am Abend etwa 30 min vor dem Schlafen gehen

Anfangsdosis mit CBD Öl

- 5 bis 20 mg / Tag

Anpassung der Dosis alle 3–4 Tage, bis die gewünschte Wirkung eintritt.

Maximale Dosis

- 160 mg / Tag

KAPITEL 6: ANWENDUNG VON CBD

Bei Epilepsie & zur Anfallskontrolle

Epilepsie ist eine neurologische Störung, von der weltweit Millionen von Menschen betroffen sind. Die Erkrankung zeichnet sich insbesondere durch unvorhersehbare Anfälle aus, welche die körperliche Gesundheit, sowie das soziale und psychische Wohlbefinden der Betroffenen beeinträchtigen kann.

Die Behandlung von Epilepsie mit herkömmlichen Medikamenten stellt oft eine Herausforderung dar, weil diese einerseits nicht bei allen PatientInnen wirken und andererseits starke Nebenwirkungen verursachen können.

Studien mit CBD zeigen Erfolge bei der Behandlung von bestimmten Formen von Epilepsie. Dazu gehören vorwiegend schwer zu behandelnde und seltene Epilepsieformen, wie das Dravet- und das Lennox-Gastaut-Syndrom. Darüber hinaus wurde bereits das CBD-haltige Medikament Epidiolex zur Behandlung dieser spezifischen Epilepsieformen in den USA zugelassen. Jedoch gibt es einige Hinweise darauf, dass CBD auch bei anderen Formen von Epilepsie die Anzahl und Intensität der Anfälle senken kann.

Die Behandlung von Epilepsie mit CBD sollte mit dem Arzt des Vertrauens abgestimmt werden. Dabei bieten CBD Präparate in manchen Fällen als zusätzliche Behandlung erhebliche Vorteile.

Berichten zufolge ist der gezielte Einsatz von CBD besonders nützlich, wenn eine höhere Anfallswahrscheinlichkeit besteht. Dabei spielen oft Faktoren wie Stress, Schlafmangel, Wetterumschwung, Krankheit sowie Alkohol- oder Drogenkonsum eine Rolle.

Verwendung und Dosierung

Anwendungshäufigkeit

Bei hoher Wahrscheinlichkeit eines Anfalls oder während eines Anfalls: 2–3 x täglich, zumindest morgens & abends

Während niedriger Wahrscheinlichkeit eines Anfalls: 1–2 x täglich oder keine Einnahme

Grundsätzlich sollte dies individuell angepasst werden.

Anfangsdosis mit CBD Öl

- 20 mg / Tag
- in Studien ist die optimale Dosis bei bis zu 5 mg / Tag pro kg Körpergewicht, dies entspricht 350 mg bei 70 kg.

Anpassung der Dosis alle 3–4 Tage, bis die gewünschte Wirkung eintritt.

Während Anfällen oder bei hoher Anfallswahrscheinlichkeit kann die Dosis bis auf das Doppelte erhöht werden.

Maximale Dosis

- 25 mg / Tag pro kg Körpergewicht, dies entspricht 1.750 mg bei 70 kg.

KAPITEL 6: ANWENDUNG VON CBD

Zur Unterstützung bei Krebs

Die Anwendung von CBD in der Krebsforschung und Therapie ist ein viel diskutiertes Thema. Weltweit leiden Millionen Menschen an Krebs, und dennoch fehlen effektive und nebenwirkungsarme Behandlungsmethoden. Traditionelle Krebstherapien, wie Chemotherapie und Bestrahlung, können wirksam sein, verursachen jedoch oft schwere Nebenwirkungen und beeinträchtigen die Lebensqualität der Patienten erheblich.

Dabei kann CBD als unterstützende Behandlungsoption hilfreich sein. Forschungen geben Hinweise darauf, dass CBD das Wachstum bestimmter Krebszellen hemmen und die Wirksamkeit herkömmlicher Krebsbehandlungen steigern kann. Darüber hinaus kann CBD bei der Linderung von Nebenwirkungen der Krebstherapie helfen, insbesondere bei Übelkeit, Erbrechen und chronischen Schmerzen

Zudem kann CBD dabei unterstützen, die Lebensqualität der Patienten zu verbessern. Dazu gehört die Reduktion von Angstzuständen, ein verbesserter Schlaf und ein erhöhtes allgemeines Wohlbefinden.

Deshalb sollte CBD in diesem Zusammenhang mehr als begleitende Maßnahme eingestuft werden und nicht als Heilmittel und Ersatz für traditionelle Behandlungsmethoden.

Anwendung und Dosierung sollte mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden. Die folgenden Zahlen dienen als Richtwert.

Verwendung und Dosierung

Anwendungshäufigkeit

2–3 x täglich, individuell angepasst

Anfangsdosis mit CBD Öl

- 10 bis 20 mg / Tag

Anpassung der Dosis alle 3–4 Tage, bis die gewünschte Wirkung eintritt.

maximale Dosis

- 150 mg / Tag

KAPITEL 6: ANWENDUNG VON CBD

Bei Depression & für die psychische Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass weltweit etwa 450 Millionen Menschen an psychischen oder neurologischen Störungen leiden, wobei jeder vierte Mensch irgendwann in seinem Leben davon betroffen ist. Depressionen gehören sogar zu den Hauptursachen von Krankheit und Behinderung und treten mit erhöhter Häufigkeit bei jungen Erwachsenen und Frauen auf. Hinzu kommt das Problem, dass die Betroffenen zur Behandlung von psychischen Störungen oft keine Hilfe aufsuchen oder der Zugang zur Versorgung fehlt.

CBD wirkt auf das Endocannabinoid-System des Körpers, das eine zentrale Rolle in der Regulierung von Stimmung, Angst und Stressreaktionen spielt. Durch die Beeinflussung dieses Systems kann CBD Symptome wie Depressionen lindern und sich insgesamt positiv auf die psychische Gesundheit auswirken. In Studien wird dabei hervorgehoben, dass CBD im Gegensatz zu anderen Medikamenten äußerst risikoarm ist.

Ergebnisse aus Studien weisen darauf hin, dass CBD bei Depressionen und anderen psychischen Problemen helfen kann, wobei eine Kombination mit THC bessere Erfolge zeigte. Daraus lässt sich schließen, dass mit Vollspektrum-CBD eine höhere Erfolgschance zur Verbesserung der psychischen Gesundheit besteht. Zudem bestätigt eine Studie, dass sich mittlere Dosen an CBD am effektivsten erweisen.

Gemäß einer weiteren Studie hat CBD das Potenzial, die Erholung und Wiederherstellung der Gehirngesundheit, insbesondere im Bereich des Hippocampus, zu unterstützen. Daraus lässt sich schließen, dass CBD die Funktionsfähigkeit, das Gedächtnis, sowie die räumliche Orientierung, Lernfähigkeit und auch die emotionale Intelligenz positiv beeinflussen kann.

Verwendung und Dosierung

Anwendungshäufigkeit

2 x täglich, morgens & abends

Anfangsdosis mit CBD Öl

- 10 bis 20 mg / Tag

Anpassung der Dosis alle 3–4 Tage, bis die gewünschte Wirkung eintritt.

maximale Dosis

- 100 mg / Tag

KAPITEL 6: ANWENDUNG VON CBD

CBD Gesundheit & Wohlbefinden

CBD interagiert mit dem Endocannabinoid-System (ECS) im menschlichen Körper, welches für die Aufrechterhaltung der Homöostase wichtig ist. Dazu gehört die Regelung von wichtigen Faktoren, wie:

- die Körpertemperatur, welche entscheidend für die Funktionsfähigkeit von Enzymen und Zellprozessen ist.
- der Säure-Basen-Haushalt, für einen konstanten pH-Wert im Körper.
- das Elektrolyt-Gleichgewicht und damit die Konzentrationen von Natrium, Kalium und Kalzium, welche für viele zelluläre Funktionen wichtig sind.
- der Sauerstoff- und Kohlendioxidspiegel, zur Sicherstellung der Sauerstoffversorgung.
- der Blutzuckerspiegel, um eine kontinuierliche Energieversorgung der Zellen zu gewährleisten.

Studien in diesem Zusammenhang weisen darauf hin, dass CBD zur Steigerung von Gesundheit und Wohlbefinden beitragen kann. Insbesondere sind dies die Regulierung von Stimmung, Schmerzwahrnehmung, Appetit, Gedächtnis- und Immunfunktionen, sowie die Regeneration.

Das allgemeine Wohlbefinden kann zudem sehr effektiv über eine gesunde und ausgewogene Ernährung, sowie ausreichend Bewegung und Schlaf erhöht werden. In diesem Zusammenhang sind auch Hanfsamen als besonders nährstoffreiches Lebensmittel zu erwähnen.

Wichtig ist dabei zu erwähnen, dass eine gesunde Ernährung und genügend Bewegung Voraussetzungen für einen gesunden Lebensstil sind. CBD alleine kann diesen nicht ersetzen.

Verwendung und Dosierung

Anwendungshäufigkeit

1-3 x täglich oder gezielt nach Bedarf

Anfangsdosis mit CBD Öl

- 5 bis 20 mg / Tag

Anpassung der Dosis alle 3-4 Tage, bis die gewünschte Wirkung eintritt.

maximale Dosis

- 100 mg / Tag



KAPITEL 6: ANWENDUNG VON CBD

CBD im Sport

Im Sportbereich gewinnt die Verwendung von CBD zunehmend an Bedeutung. Dies umfasst eine Reihe von Anwendungen, auf die in den anderen Kapiteln teilweise umfassender eingegangen wurde.

- **Schmerzlinderung und Entzündungshemmung:** Insbesondere bei Sportverletzungen oder Muskelschmerzen nach intensivem Training kann CBD Abhilfe schaffen.
- **Stressreduktion und Schlafverbesserung:** CBD kann für optimierten Schlaf und ein niedrigeres Stresslevel sorgen. Dies fördert die Ausgeglichenheit von Körper & Geist und führt zu mehr Energie im Alltag und für sportliche Leistungen.
- **Erholung und Regeneration:** CBD kann die Erholungsprozesse im Körper unterstützen und damit die Regeneration beschleunigen. AthletInnen mit verbesserter Regeneration können in Trainingsphasen öfter und härter trainieren, sowie in Wettkampfphasen mehr Leistung in kürzerer Zeit abrufen. Darüber hinaus kann CBD die Regeneration nach Verletzungen unterstützen.



Doping-Regelung von Hanf und CBD

Die Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) hat CBD im Jahr 2018 von der Liste der verbotenen Substanzen gestrichen, wodurch seine Verwendung im professionellen Sport legalisiert wurde. Im Gegensatz dazu ist das berauschende THC weiterhin auf der Liste der verbotenen Substanzen im Wettkampf, wobei die Grenzwerte sehr hoch angesetzt sind. Der erlaubte Grenzwert für THC in Urinproben wurde erhöht, um den Konsum von THC-haltigen Hanfprodukten außerhalb des Wettkampfes zu berücksichtigen. AthletInnen müssen sich deshalb bei ordnungsgemäßer Anwendung von CBD Produkten mit einem THC-Gehalt unter 0,2% keine Sorgen machen. Dennoch ist es sinnvoll, auf laborgeprüfte Produkte zurückzugreifen.

Die jeweiligen Sportverbände können zusätzliche Regeln oder strengere Grenzwerte haben. Daher ist es wichtig, dass AthletInnen die spezifischen Anti-Doping-Regeln ihrer jeweiligen Sportart und des entsprechenden Verbandes kennen.

Verwendung und Dosierung

Anwendungshäufigkeit

1-3 x täglich oder gezielt nach Bedarf

Anfangsdosis mit CBD Öl

- 5 bis 20 mg / Tag

Anpassung der Dosis alle 3-4 Tage, bis die gewünschte Wirkung eintritt.

maximale Dosis

- 100 mg / Tag

KAPITEL 7

Anwendung von CBD bei Tieren

Tiere, insbesondere Säugetiere wie Hunde und Katzen, haben ein Endocannabinoid-System (ECS), das dem des Menschen ähnelt. Deshalb kann CBD bei denselben Beschwerden und Krankheiten eingesetzt werden, wie beim Menschen. Am häufigsten wird CBD bei Hunden, Katzen und Pferden in den folgenden Bereichen eingesetzt:

- **Angstzustände und Stress:** CBD wird oft eingesetzt, um Angstzustände bei Haustieren, wie z.B. Trennungsangst oder Angst vor lauten Geräuschen (Gewitter, Feuerwerk), zu mindern.
- **Schmerzlinderung:** Es wird angenommen, dass CBD bei Haustieren mit chronischen Schmerzen oder Entzündungen helfen kann, primär zur Linderung der Schmerzen.
- **Epilepsie und Krampfanfälle:** Einige Studien deuten darauf hin, dass CBD helfen kann, die Häufigkeit und Schwere von Krampfanfällen bei Haustieren zu reduzieren.
- **Hautprobleme:** CBD wird auch zur Behandlung von Hautproblemen und zur Förderung eines gesunden Fells eingesetzt.
- **Unterstützung bei Krebserkrankungen:** Studien weisen darauf hin, dass CBD Nebenwirkungen von Krebsbehandlungen lindern und das allgemeine Wohlbefinden verbessern kann.

Bei der Auswahl des Produktes muss beachtet werden, dass nicht jedes CBD Präparat für Tiere geeignet ist. Vor allem Katzen vertragen die ansonsten effektiveren Vollspektrum-Extrakte nicht, da sie den geringen Gehalt an THC, sowie die Duftstoffe (Terpene) nicht vertragen. Hier sollte man auf ein dafür entwickeltes Produkt zurückgreifen.

Verwendung und Dosierung

Anwendungshäufigkeit

1–2 x täglich oder gezielt nach Bedarf

maximale Anfangsdosis mit CBD Öl

Abhängig vom Körpergewicht

- 0 bis 5 kg: 5 mg / Tag
- 10 bis 15 kg: 10 mg / Tag
- 20 bis 30 kg: 15 mg / Tag
- 40 bis 50 kg: 20 mg / Tag
- über 50 kg: 25 mg / Tag

Anpassung der Dosis nach Bedarf alle 3–4 Tage, bei besonderen Ereignissen wie Silvester kann die Dosis auf das Dreifache erhöht werden.

Verabreichung

Idealerweise direkt ins Maul oder alternativ dem Futter beimengen.

KAPITEL 8

Mögliche Wechsel- & Nebenwirkungen

Einer der großen Vorteile von CBD-haltigen Produkten sind die wenigen und vergleichsweise harmlosen Neben- und Wechselwirkungen, die auftreten können. Diese variieren von Person zu Person. Im Zweifel sollte vor der Anwendung immer der behandelnde Arzt konsultiert werden. Darüber hinaus handelt es sich bei CBD Präparaten um Naturprodukte, die nicht in jedem Körper gleich wirken.

Wechselwirkungen von CBD

- CBD kann die Art und Weise beeinflussen, wie der Körper Medikamente aufnimmt und verarbeitet. Dies kann zur Verstärkung oder Abschwächung der jeweiligen Medikamente führen.
- Eine Verstärkung von blutverdünnenden Medikamenten durch CBD kann zu einem erhöhten Blutungsrisiko führen.
- Die Interaktion mit Antiepileptika und CBD kann dazu führen, dass die Konzentration dieser Medikamente im Blut beeinflusst wird.

Nebenwirkungen von CBD

- Müdigkeit und Schläfrigkeit gehört zu den häufigsten Nebenwirkungen von CBD und tritt vor allem bei höheren Dosierungen auf.
- Trockener Mund: In manchen Fällen reduziert CBD die Speichelproduktion und kann damit ein trockenes Mundgefühl auslösen.
- Leichter Schwindel oder Benommenheit tritt in seltenen Fällen nach der Einnahme von CBD auf. Deshalb sollte nicht unmittelbar nach der ersten Nutzung ein Fahrzeug gesteuert werden.
- Veränderungen im Appetit und Gewicht können durch den Einfluss von CBD auf das Hungergefühl ausgelöst werden.
- Verdauungsprobleme im Zusammenhang mit CBD, vor allem Magenbeschwerden und Durchfall, können zudem als Nebenwirkungen auftreten.
- Die Leberfunktion kann Hinweisen zufolge durch die dauerhafte Anwendung von hohen Dosierungen an CBD beeinträchtigt werden.

KAPITEL 9

Häufig gestellte Fragen

Wie fühle ich mich nach der Einnahme von CBD?

CBD wirkt direkt nach der Einnahme meist beruhigend und ausgleichend. Zudem kann es helfen, Deine Konzentration zu verbessern.

Was sind Qualitätsmerkmale bei CBD Produkten?

Einerseits ist die Qualität des Rohstoffes wichtig, wobei vor allem auf Rückstände von Dünge- und Spritzmitteln geachtet werden sollte. Andererseits ist die schonende Verarbeitung des Rohstoffes entscheidend, damit möglichst alle wertvollen Inhaltsstoffe im Endprodukt erhalten bleiben. Hochwertige Extrakte werden in der Regel durch CO₂- oder Ethanol-Extraktion gewonnen. Deshalb solltest Du beim Kauf von CBD Öl auf Bio oder laborgeprüfte Qualität mit einem Vollspektrum-Extrakt aus CO₂-Extraktion achten. Zudem erleichtert ein angenehmer Geschmack die Einnahme.

Darf ich nach der Einnahme von CBD noch Auto fahren?

Ja, denn CBD führt zu keiner Beeinträchtigung der Verkehrstüchtigkeit. Bei sachgemäßer Einnahme ist die geringe Menge an THC in CBD Produkten nicht ausreichend, um bei einer Kontrolle angezeigt zu werden. Du solltest jedoch nicht sofort nach der ersten Anwendung ins Auto steigen, da Müdigkeit eine mögliche Nebenwirkung von CBD ist.

Kann ich eine Abhängigkeit von CBD entwickeln?

Nein, die regelmäßige Einnahme von CBD macht nicht abhängig.

Wie werden CBD Produkte hergestellt?

Der gängigste Rohstoff für CBD Produkte sind getrocknete Blüten oder Blütenblätter der Hanfpflanze. Aus ihnen wird durch schonendes Extrahieren ein Extrakt gewonnen, welches als Basis für CBD Öle, Kosmetika und weitere CBD Produkte dient.

Was ist der Unterschied zwischen CBD Öl und Hanföl?

Hanföl wird aus Hanfsamen gepresst und enthält von Natur aus keine Cannabinoide. CBD Öl hingegen enthält ein CBD-haltiges Extrakt, das aus den Blüten der Hanfpflanze gewonnen wird. Da CBD fettlöslich ist, wird das Extrakt in einem Trägeröl aufgelöst und kann so leicht eingenommen werden.

Ist eine Überdosierung mit CBD möglich?

Nein, vor allem bei sachgemäßer Anwendung ist eine Überdosierung von CBD ausgeschlossen. Laut einer Studie ist auch bei einer Einnahmemenge von 1500 mg pro Tag, über einen längeren Zeitraum, keine Überdosierung gegeben. Dies entspricht dem 75-fachen der anfänglichen Empfehlung von 20 mg.

Was ist der Unterschied zwischen CBD und THC?

THC (Tetrahydrocannabinol) und CBD (Cannabidiol) sind beides natürliche Bestandteile der Hanfpflanze. CBD ist im Gegensatz zu THC nicht psychoaktiv und ruft keinen Rauschzustand hervor. Die am EU-Markt frei erhältlichen Hanf-Produkte stammen aus Industriehanf, welche von Natur aus einen sehr geringen THC Wert von weniger als 0,3% enthalten.

Bei Fragen sind wir für Dich da

www.hempions.com

contact@hempions.com

+43 720 302244



Wichtiger Hinweis für LeserInnen

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen und Empfehlungen zu Cannabidiol (CBD) und dessen Anwendung basieren auf wissenschaftlichen Studien, Forschungsergebnissen und persönlichen Erfahrungen. Sie dienen ausschließlich zu Informationszwecken und stellen keine medizinische Beratung dar.

Der Autor dieses Buches ist kein medizinischer Fachmann. Die bereitgestellten Informationen sollen nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung angesehen werden. LeserInnen sind angehalten, sich bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer an qualifizierte GesundheitsexpertInnen zu wenden. NutzerInnen von CBD sollten sich bewusst sein, dass die Reaktion auf CBD individuell sein kann und von verschiedenen Faktoren abhängt.

Zudem sei darauf hingewiesen, dass der rechtliche Status von CBD Produkten von Land zu Land variieren kann. Es liegt in der Verantwortung der LeserInnen, sich über die in ihrem Land geltenden gesetzlichen Bestimmungen zu informieren und diese zu beachten.