

Von den beiden Hauptwirkstoffen der Hanfpflanze rückt Cannabidiol erst langsam in den Blickpunkt der Forschung. Die bisherigen Erfahrungen sind vielversprechend, die Nachfrage und die Qualitätsunterschiede sind gross.

Cannabis

Bekanntes Kraut mit hohem Potenzial



Die Hanfpflanze (*Cannabis sativa* bzw. *Cannabis indica*) wird schon seit Jahrtausenden als Heilmittel eingesetzt. Sie wurde bereits im ältesten chinesischen Arzneibuch erwähnt, das dem legendären Kaiser Shénnóng zugeschrieben wird. Von den gegen 500 Wirkstoffen, die bisher in der einjährigen krautigen Pflanze nachgewiesen wurden, finden sich über 80 ausschliesslich im Cannabis: die Cannabinoide. Die beiden wichtigsten sind das psychoaktive (berauschende) Tetrahydrocannabinol (THC) sowie Cannabidiol (CBD), das keine Wirkung auf die Psyche hat.

CBD: eine Fülle von Wirkungen

Lange konzentrierte sich die Wissenschaft auf den Inhaltsstoff THC. Erst langsam kommt die Forschung zu CBD in Fahrt, doch zeigen die Resultate be-

reits ein breites Spektrum möglicher therapeutischer Wirkungen auf. So soll CBD antioxidativ, entzündungshemmend, angstlösend und schlaffördernd wirken, Krampfanfällen entgegenwirken sowie wirksam sein gegen Brechreiz und psychische Erkrankungen.

In einer Umfrage der Brightfield Group und HelloMD wurden 2400 Personen zum Gebrauch und Wirkung von CBD-Produkten befragt. Laut Dr. Perry Solomon, Chief Medical Officer bei HelloMD, verwendeten die Befragten Cannabidiol am häufigsten zur Behandlung von Schlaflosigkeit, Depression, Angstzuständen und Gelenkschmerzen. 80% fanden die CBD-Produkte «sehr oder extrem wirksam» und nur 3% berichteten über kleine oder gar keine Wirkung. 42% gaben an, dass sie dank CBD ganz auf ihr bisheriges Medikament haben verzichten können.

Blütentees und Öle

Die Einnahme von CBD ist vor allem als Tee oder Öl in Tropfenform beliebt. Hanf- resp. Cannabiserzeugnisse fallen in der Schweiz seit 2011 nicht mehr unter das Betäubungsmittelgesetz, wenn sie weniger als ein Prozent an THC enthalten. Die Präparate können frei verkauft werden.

Die Wirkung von CBD tritt je nach Anwendungsart nach 15 bis 45 Minuten ein, wobei die Dosierung von Person zu Person unterschiedlich sein kann. Wie bei anderen Pflanzen auch, die für Tees und als Ausgangsmaterial für Extrakte usw. verwendet werden, sollte bei Hanf auf eine gute Qualität (Bio) mit entsprechend geringer Schadstoffbelastung geachtet werden.

Hanfblüten-Tee: Für die Zubereitung werden Hanfblüten mit siedendem Wasser übergossen und 10 bis 15 Minuten stehen gelassen.

CBD-Öle/-Tropfen: Die Inhaltsstoffe werden am schnellsten über die Mundschleimhaut aufgenommen. Ein paar Tropfen des Öls unter die Zunge träufeln und 1 bis 2 Minuten im Mund behalten. ■

Empfehlung

Bio Hanf-Produkte werden bereits in Apotheken, Drogerien sowie im Internet angeboten.