ANNE WANITSCHEK • SEBASTIAN VIGL

Cannabis und Cannabidiol (CBD) richtig anwenden

Wirkungsweisen und Behandlungsmethoden verständlich erklärt

Hanf und ätherische Öle wirkungsvoll kombinieren



zertifiziert von der Stiftung Gesundheit

humboldt

Das Endocannabinoid-System für Ihre Gesundheit nutzen

Wer sich mit der Heilkraft von Cannabis beschäftigt, lernt einen erst im Jahre 1992 entdeckten Teil des menschlichen Körpers kennen: das Endocannabinoid-System. Es besteht aus Rezeptoren, die sich beinahe im ganzen Körper finden. An diese docken spezielle Botenstoffe, die sogenannten Endocannabinoide. Diese regulieren unser Wohlergehen, unseren Schlaf, den Appetit, die Schmerzwahrnehmung und unser Immunsystem. Sie sorgen für gute Laune und dafür, dass uns Stress nicht krank macht. Das Endocannabinoid-System ist an der Entstehung zahlreicher Beschwerden und Erkrankung beteiligt und kann bei deren Behandlung berücksichtigt werden. Die Wirkstoffe der Hanfpflanze, die sogenannten Cannabinoide, interagieren mit den Rezeptoren des Endocannabinoid-Systems. In diesem Buch erfahren Sie, wie wir uns dies bei der Behandlung zu Nutze machen können.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Endocannabinoid-System gezielt stärken:

Wir können das Endocannabinoid-System nicht nur mit Cannabis zu unseren Gunsten beeinflussen. In diesem Buch zeigen wir Ihnen, wie wir seine Funktion jeden Tag mit unserem Lebensstil stärken oder schwächen. Faktoren, die sich positiv auf die Funktion des Endocannabinoid-Systems auswirken, sind Entspannungstechniken, Omega-3-Öle, Fastenzeiten, sportliche Aktivität, Probiotika, Kakao und Galanga. Negative Effekte haben Chemikalien wie Pestizide oder Weichmacher, Omega-6-Öle (im Übermaß), hoher Zucker- und Fettkonsum, chronischer Stress, Alkohol und Nikotin.

ANNE WANITSCHEK · SEBASTIAN VIGL

Cannabis und Cannabidiol (CBD) richtig anwenden

Wirkungsweisen und Behandlungsmethoden verständlich erklärt

Hanf und ätherische Öle wirkungsvoll kombinieren



humboldt



5 **GELEITWORT**

6 **VORWORT**

9 **CANNABIS VERSTEHEN**

10 **Eine Heilpflanze mit einer aufregenden Geschichte**
10 Was der Wind mit der Heilkraft von Cannabis zu tun hat
11 Cannabis-Mythen auf dem Prüfstand
13 Die Nutzpflanze Hanf: von Kolumbus bis heute
13 Ein Verkaufsschlager gerät in Vergessenheit
14 Wie es zum Verbot von Cannabis kam
15 Entkriminalisierung und Legalisierung – bald auch in Deutschland?
17 Das Gesetz „Cannabis als Medizin" in Deutschland
17 **Das Endocannabinoid-System**
18 Der Körper: ein „Unternehmen" mit 100 Billionen „Angestellten"
19 Die Sprache der Zellen
20 Die Entdeckung des Endocannabinoid-Systems
21 Das Endocannabinoid-System – Wächter der inneren Balance
23 Wenn Endocannabinoide fehlen
24 Mit Cannabinoiden ganzheitlich heilen
25 **Das Endocannabinoid-System pflegen**
26 Auf ausreichend Omega-3-Öle achten
29 Chemikalien vermeiden
30 Regelmäßig körperlich aktiv sein
30 Darmfreundschaften pflegen
30 Ernährungsfehler vermeiden
31 Mit Entspannungstechniken Stress bewältigen
31 Schokolade essen

32 **Der Hauptwirkstoff Tetrahydrocannabinol (THC)**
34 Cannabis-Blüten richtig anwenden
35 THC richtig dosieren
35 Therapie mit THC – das sollten Sie beachten
46 **Cannabidiol (CBD): rezeptfrei und nicht psychoaktiv**
46 Therapie mit CBD – das sollten Sie beachten
48 CBD richtig dosieren
50 Darreichungsformen von CBD
54 **Weitere Cannabinoide und Flavonoide**
54 Cannabigerol (CBG)
55 Cannabinol (CBN)
55 Flavonoide
56 **Der Entourage-Effekt: die Wirksamkeit von Cannabinoiden steigern**
56 Die unternehmungslustigen Terpene
57 Das Ganze – mehr als die Summe seiner Teile
59 Cannabis-Medikamente mit Entourage-Effekt
59 Entourage-Effekte mit anderen Heilpflanzen nutzen
61 Das „hopfige" Myrcen (Beta-Myrcen)
61 Riecht nach Orange: Limonen
63 Terpen und Cannabinoid: Caryophyllen (Beta-Caryophyllen)
64 Das „weihnachtliche" Pinen (Alpha-Pinen)
66 Jetzt wird es blumig: Linalool
67 Zielgerichtetere Therapie mit Terpen-Profilen

69 **CANNABIS UND CANNABINOIDE RICHTIG ANWENDEN**
70 Wichtige Informationen
74 Abhängigkeit von Medikamenten oder Alkohol
75 Adipositas
75 Akne
76 Alzheimer-Krankheit
77 Ängste
79 Appetitlosigkeit und Auszehrung
80 Arthritis
80 Asthma
81 Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)
82 Autismus
83 Autoimmunerkrankungen
84 Darmerkrankungen (chronisch entzündliche)
86 Depressionen/depressive Verstimmung
87 Diabetes
88 Entzündliche Gelenkerkrankung (Arthritis)
89 Epilepsie
90 Fibromyalgie
92 Grüner Star (Glaukom)
92 Krebs
95 Menstruationsbeschwerden
95 Migräne
96 Multiple Sklerose (MS)
97 Müdigkeit
99 Neurodermitis (atopisches Ekzem)
100 Parkinson-Krankheit
101 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
102 Psoriasis (Schuppenflechte)
104 Raucherentwöhnung
106 Reizdarmsyndrom
107 Restless-Legs-Syndrom
108 Schizophrenie
109 Schmerzen
111 Schlafapnoe-Syndrom
112 Schlafstörungen
114 Schuppenflechte
114 Stress (chronischer)
116 Tourette-Syndrom
117 Tumorschmerzen
118 Übelkeit und Erbrechen
119 Übergewicht und Adipositas
120 Verletzungen

122 **ANHANG**
122 **Bezugsadressen**
122 **Empfehlenswerte Firmen**
123 **Internetadressen**

GELEITWORT

Liebe Leser,

über viele Jahrtausende hat Hanf den Menschen als gesundheitsfördernde und nutzbringende Pflanze begleitet. Als Folge eines weltweiten Anbauverbots, dem wirtschaftliche Interessen zugrunde lagen, verschwand die Pflanze dann lange Zeit völlig von der Bildfläche. Damit ging auch viel Wissen über diese so vielseitige Arzneipflanze verloren.

Ergebnisse aktueller klinischer Studien, die nach intensiver Forschung in den letzten Jahren veröffentlicht werden konnten, zeigen uns heute deutlich auf, wie heilsam die Inhaltsstoffe von Hanf bei vielen verschiedenen Krankheiten wirken. Neben dem bekannten Inhaltsstoff THC (Tetrahydrocannabinol) rücken auch andere Cannabinoide in den Fokus der Forschung. Vor allem Cannabidiol (CBD), Cannabigerol (CBG) und Cannabinol (CBN) zeigen erstaunliche Ergebnisse. Die rechtliche Lage über den Einsatz von Hanf ist allerdings europaweit nicht ausreichend definiert, so dass beispielsweise Medizinalhanf in manchen Ländern immer noch im illegalen Bereich liegt.

Einige Pharmafirmen warten bereits mit verschreibungspflichtigen synthetisch hergestellten Reinstoff-Arzneien auf. Auf der anderen Seite gibt es Unternehmen, die Naturextrakte produzieren, die reich an natürlichen Phyto-Cannabinoiden, Flavonoiden, Terpenen, Phenolen und Mineralstoffen sind und bei diversen Dysbalancen gut eingesetzt werden können. Diese Produkte sind zwar frei erhältlich, jedoch gibt es keine einheitlichen Regularien – mit der Folge, dass aktuell ein Wildwuchs am Markt zu beobachten ist.

Ziel der nächsten Jahre sollte es sein, gesundheitsfördernde Hanfprodukte allen Menschen auf einfache Art und Weise wieder zugänglich zu machen und Verbrauchern die nötige Orientierung und Sicherheit zu garantieren.

Das Deep Nature Project ist aus dem Gedanken heraus gewachsen, im Einklang mit der Natur Produkte zu entwickeln, die dem Menschen nicht nur gut tun, sondern ihn dabei unterstützen, aktiv und gesund zu bleiben. Denn indem wir unserem Körper dabei helfen, in Balance zu bleiben, beugen wir am allerbesten Krankheiten vor.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute!



Elke Moritz
Gründerin Deep Nature Project GmbH
mit der Bio-Hanfmarke Medihemp



VORWORT

Liebe Leser,

der medizinische Fortschritt geht manchmal Umwege. Nicht selten müssen Mediziner einen Schritt zurückgehen, um zwei weitere nach vorne zu machen. So verhält es sich auch bei der medizinischen Nutzung von Cannabis. Cannabis und seine Hauptwirkstoffe, die sogenannten Cannabinoide, können bei diversen Beschwerden und Erkrankungen hilfreich sein. Dies ist keine moderne Erkenntnis. Cannabis wurde Jahrtausende lang als Medizin eingesetzt – mit Recht, wie die moderne Forschung beweist.

Heute gelten Cannabinoide wieder als sinnvolle Therapieoptionen. Mit diesem Buch wollen wir Ihnen ihr Potenzial und ihre Einsatzmöglichkeiten näherbringen. Wir beschäftigen uns hierbei nicht nur mit dem Cannabinoid THC, dessen Einsatz beschränkt und in Deutschland nur mit Rezept möglich ist. Wir widmen uns ausführlich auch dem frei verkäuflichen Cannabinoid CBD, das bei vielen Erkrankungen und Beschwerden hilfreich sein kann.

Zunächst werden wir Ihnen zeigen, dass Sie sich mithilfe von Cannabinoiden mit Ihren Körperzellen unterhalten können. Das mag etwas magisch klingen, basiert aber auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Wir werden Ihnen einen Teil Ihres Körpers vorstellen, den Sie vielleicht noch gar nicht kennen, obwohl er den ganzen Tag für Sie arbeitet: das Endocannabinoid-System. Das Endocannabinoid-System können Sie mit Cannabinoiden zu Ihrem Vorteil beeinflussen. Zudem stellen wir Ihnen verschiedene Tipps vor, mit denen Sie die Arbeit dieses Systems, das für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen so wichtig ist, optimieren können.

In unserer Praxis haben wir bereits einige Erfahrung mit der Therapie mit Cannabinoiden gesammelt. Das betrifft vor allem

die Therapie mit CBD; Cannabis dürfen wir als Heilpraktiker nicht verschreiben. Wir betreuen jedoch viele Patienten, die Cannabis – oft auf unser Anraten hin – als Therapie nutzen. Wir liefern Hilfestellungen bei der Arztsuche und den leider häufig aufreibenden Auseinandersetzungen mit den Krankenkassen. Für die Recherche dieses Buches haben wir unter anderem neue Veröffentlichungen von amerikanischen Cannabis-Ärzten berücksichtigt. Aufgrund der gesetzlichen Situation von Cannabis in den USA verfügen sie über viel praktische Erfahrung mit der Therapie mit Cannabinoiden.



In unserer Praxis beschäftigen wir uns auch mit der Frage, wie die Therapie mit Cannabinoiden sinnvoll ergänzt werden kann. Ausgehend von den modernen Forschungen zum sogenannten Entourage-Effekt haben wir Kombinationsmöglichkeiten zwischen Cannabinoiden und speziellen ätherischen Ölen entwickelt. Auf diese Möglichkeiten gehen wir im praktischen Teil des Buches ein.



Die Therapie mit Cannabinoiden findet wachsende Zustimmung. Ob eine solche Therapie begonnen wird, hängt leider immer noch sehr von der Initiative der Patienten ab. Für diese benötigen sie sachliche Informationen. Mit diesem Buch können Sie von unseren Erfahrungen und Recherchen profitieren und sich ein umfassendes Bild von den Möglichkeiten und Grenzen der Cannabis-Therapie machen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit!
Die Heilpraktiker
Anne Wanitschek und Sebastian Vigl



CANNABIS VERSTEHEN

Cannabis ist kein Wundermittel. Cannabis und seine Wirkstoffe bieten jedoch bei vielen chronischen Erkrankungen neue und effiziente Lösungsansätze. Wussten Sie, dass ein Teil Ihres Körpers nach der Cannabis-Pflanze benannt ist? Das sogenannte Endocannabinoid-System ist für unsere Gesundheit und – im Krankheitsfall – für unsere Genesung essenziell. Wir zeigen Ihnen, wie Sie dieses Endocannabinoid-System zu Ihrem Vorteil beeinflussen können – nicht nur mit den Wirkstoffen der Hanfpflanze, sondern auch Ihrem Lebensstil.



Eine Heilpflanze mit einer aufregenden Geschichte

Mit großem Interesse verfolgen wir die Rückbesinnung der modernen Medizin auf die Möglichkeiten von Heilpflanzen. Und wir freuen uns über jedes gelungene Comeback, wenn althergebrachte Einsatzmöglichkeiten von Heilpflanzen durch moderne Forschung wieder Anwendung finden. Das aufsehenerregendste Comeback beschert uns Cannabis. Cannabis (deutsche Bezeichnung: Hanf) zählt zu den ältesten Nutzpflanzen. Über 5000 Jahre ist es zudem als Heilpflanze in Gebrauch – auch heute wieder, nach einer kurzen Unterbrechung im letzten Jahrhundert.

!

Seit über 5000 Jahren wird Cannabis als Heilpflanze verwendet.

Was der Wind mit der Heilkraft von Cannabis zu tun hat

Cannabis verdankt seine weltweite Verbreitung seiner großen Beliebtheit. Ursprünglich war die Pflanze wohl nur in Zentralasien beheimatet. Menschen brachten sie anschließend in alle Teile der Erde mit tropischem oder gemäßigtem Klima. Cannabis ist nicht besonders anspruchsvoll und begnügt sich auch mit Böden, auf denen wenig anderes wachsen will. So finden wir Cannabis auch in Höhenlagen, etwa im Himalaja oder – angebaut – in den kargen Bergen Marokkos und Afghanistans.

Bestäubt wird Cannabis vom Wind, der den Pollen der männlichen Pflanzen zu den weiblichen bringt. Die weiblichen Blüten produzieren klebriges Harz, unter anderem, um den Pollen zu fangen. Für die Verwendung als Rausch- und Heilmittel werden diese harzigen Blüten gesammelt. Das Harz enthält die Hauptwirkstoffe des Cannabis, die sogenannten Cannabinoide. Die Menge des Harzes und damit seiner Wirkstoffe lässt sich im Anbau steigern. Dafür dürfen so wenig wie möglich männliche Pflanzen in der Nähe sein, also wenig Pollen in der Luft. Die weiblichen Pflanzen produzieren dann mehr Harz. Schließlich

wollen sie, wenn dann endlich ein Pollen angeflogen kommt, diesen unbedingt am Weitersegeln hindern.

Cannabis-Mythen auf dem Prüfstand

Es gibt keine Heilpflanze, deren Einsatz so heiß diskutiert wurde wie der der Hanfpflanze. Befürworter und Gegner des Cannabis-Konsums halten sich in der Hitze des Gefechts nicht immer an die Fakten. So entstanden im Laufe der Zeit diverse Cannabis-Mythen. Irreführende und falsche Behauptungen können heute wissenschaftlich widerlegt werden. Dennoch finden sie immer wieder den Weg in die öffentliche Diskussion.

Lassen Sie uns gemeinsam die häufigsten Cannabis-Mythen unter die Lupe nehmen. Sie können dabei Ihr eigenes Wissen testen. Decken Sie die rechte Spalte der folgenden Tabelle zu. Überlegen Sie selbst, welche der folgenden Aussagen über Cannabis zutreffen und welche Falschinformationen sind.



Cannabis ist weit mehr als ein Rauschmittel. Der Wirkstoff CBD beispielsweise weist keine psychoaktive Wirkung auf.

Wahr oder falsch? Überlegen Sie selbst!

AUSSAGE	WAHR ODER FALSCH?
Cannabis-Konsum macht träge und unmotiviert.	Falsch. Dieses Vorurteil entkräftete eine 2017 veröffentlichte Studie der Universität von Florida. Bei entsprechender Veranlagung kann intensiver Cannabis-Konsum jedoch Antrieb und Motivation bremsen.
Cannabis ist eine Einstiegsdroge.	Falsch. Diese Theorie ist mittlerweile wissenschaftlich widerlegt. Wenn Konsumenten Cannabis jedoch nicht offiziell, sondern über den Schwarzmarkt beziehen, können sie mit anderen verbotenen Substanzen in Kontakt kommen.
Cannabis ist eine Ausstiegsdroge.	Richtig. Zu diesem Ergebnis kommt 2016 eine Auswertung von 60 verschiedenen Studien unter Führung des amerikanischen Psychologen Zach Walsh. Cannabis ist eine wichtige Hilfe beim Entzug von anderen Drogen und Medikamenten.
Cannabis ist genauso schädlich wie Alkohol.	Falsch. Alkohol ist ein Zellgift, Cannabis nicht. 75.000 Deutsche sterben jedes Jahr an den Folgen von Alkohol. Zum Vergleich: Null Tote jährlich durch Cannabis in Deutschland.
Cannabis macht nicht abhängig.	Falsch. Der regelmäßige Konsum von Cannabis kann zu psychischer und körperlicher Abhängigkeit führen.
Cannabis heilt alle Krebsarten.	Falsch. Mehr dazu im zweiten Teil des Buches im Abschnitt „Krebs“.
Cannabis-Konsum ist harmlos.	Falsch. Der Konsum von Cannabis kann mit Nebenwirkungen einhergehen und diverse Erkrankungen verschlimmern.
Cannabis ist eine gefährliche Droge.	Falsch. Verglichen mit legalen Drogen wie Alkohol und Tabak ist Cannabis eine sehr sichere Droge.
Cannabis ist ein sicheres Medikament.	Richtig. Wenn wir Medikamente nach ihren tödlichen Nebenwirkungen beurteilen, wäre Cannabis sogar das sicherste Medikament der Welt. An einer Cannabis-Überdosierung sind weltweit noch keine Patienten verstorben. Zum Vergleich: An den Nebenwirkungen von Aspirin versterben jedes Jahr allein in Deutschland geschätzt 5000 Menschen.
Cannabis ist ein Rauschgift.	Strenggenommen falsch. Cannabis kann zwar einen Rausch auslösen, hat aber keine Giftwirkung. Die Bezeichnung „Rauschmittel“ wäre also treffender.



CANNABIS UND CANNABINOIDE RICHTIG ANWENDEN

Das Endocannabinoid-System ist bei vielen Beschwerden und Erkrankungen ein wichtiger therapeutischer Ansatzpunkt für Linderung oder Heilung. Zahlreiche Krankheitsprozesse können durch die Interaktion von Cannabinoiden mit dem Endocannabinoid-System positiv beeinflusst werden. Viele Ärzte tun sich mit ihrem Einsatz noch schwer oder wollen auf weitere Forschungsergebnisse warten.
Sie selbst müssen nicht warten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie eine Therapie mit Cannabinoiden schon jetzt anregen, durchführen und mit Terpenen ergänzen können.



Wichtige Informationen

In diesem Kapitel stellen wir die Anwendungsmöglichkeiten von Cannabinoiden bei diversen Erkrankungen und Beschwerden vor. Zusätzlich finden Sie jeweils Ratschläge, wie Sie die Wirkung von Cannabinoiden mit entsprechenden ätherischen Ölen oder Heilpflanzen verstärken können.

Bevor Sie unsere Empfehlungen umsetzen, sollten Sie die folgenden Hinweise berücksichtigen.

Einen Arzt finden: Den meisten Ärzten ist es erlaubt, Cannabis zu verordnen. Trotzdem machen von dieser Möglichkeit nur wenige Ärzte Gebrauch. Wenn Sie eine Therapie mit Cannabis anstreben, besprechen Sie sich zunächst mit Ihrem behandelnden Arzt. Wenn er Cannabis nicht verschreiben will, kennt er vielleicht einen Kollegen, der das macht. Wenn Sie auf diesem Weg keinen Erfolg haben, hilft ihnen die regionale kassenärztliche Vereinigung oder Ärztekammer weiter. Zusätzlich können Sie bei der



Besprechen Sie sich zuerst mit Ihrem behandelnden Arzt.

nächstgelegenen Apotheke, die regelmäßig Cannabis abgibt, nachfragen, welcher Arzt die entsprechenden Rezepte einreicht.

Kostenübernahme von Cannabis – so gehen Sie vor

Bevor der Arzt Ihnen ein Rezept für Cannabis oder Cannabis-Medikamente ausstellt, muss die Krankenkasse die Übernahme der Kosten bewilligen.

1. Finden Sie zunächst einen Arzt, der Ihnen ein Rezept ausstellt (siehe oben).
2. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach einem entsprechenden Antragsformular. Wenn Ihnen Ihr Arzt Cannabis-Blüten verschreiben will, erkundigen Sie sich am besten gleich, ob Ihre Kasse auch die Kosten für einen Vaporizer übernimmt.
3. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt das Rezept für Cannabis ausstellen und den Antrag ausfüllen. Reichen Sie beides mit eventuell relevanten Unterlagen wie Arzt- und Krankenhausberichte oder eine Auflistung der bisherigen Medikamente bei Ihrer Krankenkasse ein. Laut Gesetz muss die Krankenkasse Ihren Antrag binnen fünf Wochen (bei Palliativpatienten drei Tagen) bearbeiten. Ansonsten gilt er laut einem Urteil des Bundessozialgerichts Kassel als genehmigt.

Gegen einen negativen Bescheid der Krankenkasse können Sie sich zur Wehr setzen. Zunächst sollten Sie einen Widerspruch einlegen. Begründen müssen Sie diesen nicht. Es kann jedoch sinnvoll sein, Ihren ursprünglichen Antrag zusammen mit einem Arzt zu prüfen. Wird der Widerspruch abgelehnt, ist eine Klage vor dem Sozialgericht eine Option. Unterstützung können Sie sich bei der Arbeitsgemeinschaft Cannabis als Medizin (www.cannabis-med.org) holen. Diese prüft Ihre Unterlagen und steht Ihnen gegebenenfalls zur Seite. Regelmäßig aktualisierte Informationen bezüglich Kostenübernahme und eventuellem Klageverfahren finden Sie auf unserem Blog „Naturheilkunde bei Krebs“ (www.naturheilkunde-krebs.de).

Absprache mit dem Arzt: Teilen Sie Ihrem Arzt mit, wenn Sie Beschwerden oder Erkrankungen mit Empfehlungen aus diesem Buch behandeln.

Dosierungen: Bei den verschiedenen Einsatzgebieten geben wir keine konkreten Dosierungsempfehlungen. Grundsätzliches zur Dosierung von THC und CBD finden Sie in den entsprechenden Abschnitten weiter vorn im Buch.

Studien: Wir stellen bei den einzelnen Anwendungsmöglichkeiten jeweils die wichtigsten klinischen Studien vor. Das Hauptmerkmal von klinischen Studien ist, dass daran reale Menschen teilnehmen. Daher haben klinische Studien im Vergleich zu In-vitro-Studien und Tierexperimenten die größte Aussagekraft für die Therapie. Ein Verzeichnis über alle im Folgenden vorgestellten Studien ist im Internet (siehe Anhang) abrufbar. Die Studien können Ihnen für weitere Recherchen, für das Gespräch mit Ihrem Arzt oder bei der Beantragung der Kostenübernahme bei der Krankenkasse nützlich sein.

Mit anderen Cannabis-Patienten in Kontakt treten: Vor und während einer Therapie mit Cannabinoiden können spezifische Probleme oder Fragestellungen auftreten, für die Sie keine Antwort finden. Mit großer Wahrscheinlichkeit geht es anderen Cannabis-Patienten ähnlich. Das „Selbsthilfenetzwerk Cannabis Medizin“ (Adresse siehe Anhang) ist eine gute Anlaufstelle, um sich mit anderen auszutauschen. Daneben finden sich auch auf Facebook entsprechende Gruppen.

!

Empfehlungen für Bezugsadressen finden Sie im Anhang.

Bezugsadressen: Im Anhang finden Sie einzelne Bezugsadressen für empfohlene CBD-Produkte, Heilpflanzen oder ätherische Öle. Cannabis-Blüten und Cannabis-Medikamente können in Deutschland prinzipiell über jede Apotheke bezogen werden.



Der Austausch mit anderen Cannabis-Patienten kann hilfreich sein.

ANHANG

Bezugsadressen

Apotheken für Teekräuter und ätherische Öle

Zietenapotheke Berlin
Großbeerenstraße 11
10963 Berlin
Tel. 030 5471690
www.zietenapotheke.de

Gethsemane Apotheke Berlin
Stargarder Straße 79
10437 Berlin
Tel. 030 44653370
www.gethsemane-apotheke.de

Kronen Apotheke Wuppertal
Berliner Straße 45
42275 Wuppertal
Tel. 0202 265250
www.kronen-apotheke-wuppertal.de

Hofapotheke St. Afra
Hoher Weg 11
86152 Augsburg
Tel. 0821 343470
www.hofapotheke-augsburg.de

Apotheke für Weihrauchkapseln

Schlossapotheke Koblenz
Schlossstraße 17
56068 Koblenz
Tel. 0261 9882550
www.schloss-apotheke-koblenz.de

Empfehlenswerte Firmen

Für CBD-Produkte und Hanf-Nahrungsmittel

Medihemp
www.medihemp.at

Für ätherische Öle

Primavera
www.primaveralife.com

Für griechischen Bergtee

Herbathek
www.herbathek.com

Internetadressen

Arbeitsgemeinschaft Cannabis als Medizin
Am Mildenweg 6
59602 Rüthen
Tel. 02952- 9708572
info@arbeitsgemeinschaft-cannabis-medizin.de
www.arbeitsgemeinschaft-cannabis-medizin.de

Selbsthilfenetzwerk Cannabis Medizin
Am Mildenweg 6
59602 Rüthen
Tel. 02952-9708571
info@cannabis-med.org
www.selbsthilfenetzwerk-cannabis-medizin.de

Regelmäßig aktualisierte Informationen bezüglich Kostenübernahme und eventuellem Klageverfahren finden Sie auf unserem Blog www.naturheilkunde-krebs.de, wo Sie auch die im Buch vorgestellten Studien finden.

Heilpflanzen statt Chemiekeule



Anne Wanitschek
Sebastian Vigl

Pflanzliche Antibiotika richtig anwenden

- **Die wichtigsten zugelassenen pflanzlichen Arzneimittel, deren Wirksamkeit als pflanzliche Antibiotika belegt ist, sowie Anwendungsgebiete und -empfehlungen erstmalig in einem Ratgeber**
- **Mit Rezepten und Anleitungen zur Zubereitung von bewährten Hausmitteln und Tinkturen**

144 Seiten, 50 Abb.
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-888-3
€ 19,99 [D] * € 20,30 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Gut leben mit Fibromyalgie

Holger Westermann

Der Fibromyalgie-Ratgeber



- Topaktuell: Mit allen neuen Erkenntnissen zur Behandlung der Fibromyalgie gemäß der neuen Leitlinie
- Der Ratgeber der Deutschen Fibromyalgie Vereinigung e.V.
- Das Fibromyalgie Syndrom auf allen Ebenen beleuchtet: somatisch, psychisch und psychosomatisch

144 Seiten, 20 Abb.
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-945-3
€ 19,99 [D] * € 20,30 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt

Schmerzen aktiv lindern



Dr. Andrea Flemmer

Entzündliches Rheuma natürlich behandeln

- Schmerzen aktiv lindern – Lebensqualität spürbar steigern
- Viele alltagstaugliche Tipps und Maßnahmen
- Extra: Rezeptteil – Mit leckeren Gerichten gegen rheumatische Beschwerden
- Integrative Rheumabehandlung: Das Buch unterstützt die konventionellen Therapien

160 Seiten, 20 Abb.
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-876-0
€ 19,99 [D] * € 20,30 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Sanft gegen chronische Schmerzen

Dr. med. Heike Bueß-Kovács
Birgit Kaltenthaler

Chronische Schmerzen natürlich behandeln



- **Chronische Schmerzen: Körperliche Ursachen, Signale der Seele und Soforthilfen**
- **Alle Infos zu wirkungsvollen Heilpflanzen, Homöopathie, Kneipp'schen Anwendungen und TCM – Traditionelle Chinesische Medizin**
- **Mit Mentaltechniken: die Kraft der Gedanken und Gefühle**

136 Seiten, 60 Abb.
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-635-3
€ 19,95 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de/ abrufbar.

ISBN 978-3-86910-334-1 (Print)
ISBN 978-3-86910-338-9 (PDF)
ISBN 978-3-86910-339-6 (EPUB)

Fotos:
Titelmotiv: shutterstock/Creative Family
Adobe.stock.com: Benjamin Vess: 1; Aleksandr: 2, 6, 128; creativefamily: 8/9; Elroi: 11, 28; Africa Studio: 33; aleksandar kamasi: 39; Caitlyn: 42 (links); cendeced: 42 (rechts); Szakaly: 49; harmoony: 53; Africa Studio: 68/69; mixfavaro: 58; Vera Kuttelvaserova: 65; sepy: 70; Photographee.eu: 73
MEDIHEMP: 5, 51

© 2018 humboldt
Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Die in diesem Buch vorgestellte Pflanzentherapie ersetzt keinen Arzt, Heilpraktiker oder Medikamente. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Rezepturen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München
Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg
Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München
Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar
Druck und Bindung:

Die Heilpraktiker Anne Wanitschek und Sebastian Vigl führen eine eigene Praxis in Berlin und haben sich u. a. auf naturheilkundliche Behandlungen spezialisiert. Sie bloggen regelmäßig zum Thema Cannabis als Medizin. In ihrer Praxis haben sie Erfahrung mit der Therapie mit Cannabinoiden gesammelt und betreuen als Heilpraktiker viele Patienten, die Cannabis als Therapie nutzen, liefern Hilfestellungen bei der Arztsuche und den häufig aufreibenden Auseinandersetzungen mit den Krankenkassen.





Außerdem von den Autoren erschienen:



ISBN 978-3-89993-888-3
€ 19,99 [D]



ISBN 978-389993-939-2
€ 19,99 [D]

humboldt ... bringt es auf den Punkt.

Alles über medizinisches Cannabis und Cannabidiol (CBD)

Die Therapie mit Cannabis und einzelnen Cannabinoiden findet wachsende Zustimmung. Die beiden Heilpraktiker Anne Wanitschek und Sebastian Vigl bieten in diesem Ratgeber einen aktuellen und faktenbasierten Überblick: Sie klären darüber auf, was die jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Heilpflanze Hanf für gesunde und kranke Menschen bedeuten und erläutern, was bei deren Anwendung zu beachten ist. Die Autoren zeigen, wie Cannabis und Cannabidiol bei über 40 Erkrankungen oder Beschwerden angewandt werden können. Neben den Anwendungsmöglichkeiten bietet der Ratgeber wichtige Hilfestellungen zu Ergänzungsmöglichkeiten mit anderen Heilpflanzen und aktuelle klinische Studien zur Wirksamkeit.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Fundiert: So hilft die Heilpflanze Cannabis Kranken wie Gesunden
- Kompetent: Die Autoren sind anerkannte Spezialisten und bloggen regelmäßig zum Thema Cannabis als Medizin
- Den Entourage-Effekt nutzen: Neueste Forschungen zeigen, wie die Wirkung der Cannabinoide mit ätherischen Ölen verstärkt werden kann
- Hilfreich: konkrete Empfehlungen bei über 40 Erkrankungen oder Beschwerden
- Nicht nur auf Rezept: THC ist rezeptpflichtig, andere Stoffe von Cannabis können rezeptfrei genutzt werden

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-334-1
9 783869 103341
16,99 EUR (D)

Wissenschaftlich fundiert und mit den neuesten Studienergebnissen belegt.