

## 6 VORWORT ZUR 3. AUFLAGE

- 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
- 14 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
- 18 Die rechtliche Lage von CBD in Deutschland
- 19 Die Situation in Österreich und der Schweiz
- 20 **Das Endocannabinoid-System**
- 21 Der Körper: ein „Unternehmen“ mit 100 Billionen „Angestellten“
- 22 Die Sprache der Zellen
- 23 Die Entdeckung des Endocannabinoid-Systems
- 24 Das Endocannabinoid-System – Wächter der inneren Balance
- 26 Wenn Endocannabinoide fehlen
- 27 Mit Cannabinoiden ganzheitlich heilen
- 28 **Das Endocannabinoid-System pflegen**
- 29 Auf ausreichend Omega-3-Öle achten
- 32 Chemikalien vermeiden
- 33 Regelmäßig körperlich aktiv sein
- 33 Darmfreundschaften pflegen
- 33 Ernährungsfehler vermeiden

- 34 Mit Entspannungstechniken Stress bewältigen
- 34 Schokolade essen
- 35 **Der Hauptwirkstoff Tetrahydrocannabinol (THC)**
- 36 Cannabis-Blüten richtig anwenden
- 38 THC richtig dosieren
- 38 Therapie mit THC – das sollten Sie beachten
- 50 **Cannabidiol (CBD): rezeptfrei und nicht psychoaktiv**
- 50 Therapie mit CBD – das sollten Sie beachten
- 53 CBD richtig dosieren
- 56 Darreichungsformen von CBD
- 59 CBD als Lifestyle-Mittel
- 60 CBD für Haustiere
- 61 **Weitere Cannabinoide und Flavonoide**
- 61 Cannabigerol (CBG)
- 62 Cannabinol (CBN)
- 62 Flavonoide
- 63 **Der Entourage-Effekt: die Wirksamkeit von Cannabinoiden steigern**
- 63 Die unternehmungslustigen Terpene
- 64 Das Ganze – mehr als die Summe seiner Teile
- 66 Cannabis-Medikamente mit Entourage-Effekt
- 66 Entourage-Effekte mit anderen Heilpflanzen nutzen
- 68 Das „hopfige“ Myrcen (Beta-Myrcen)
- 68 Riecht nach Orange: Limonen
- 70 Terpen und Cannabinoid: Caryophyllen (Beta-Caryophyllen)
- 72 Das „weihnachtliche“ Pinen (Alpha-Pinen)
- 73 Jetzt wird es blumig: Linalool
- 74 Zielgerichtete Therapie mit Terpen-Profilen

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 77  | <b>CANNABIS UND<br/>CANNABINOIDE RICHTIG<br/>ANWENDEN</b>   |   |
| 78  | Wichtige Informationen                                      | 104 Herzinsuffizienz                              |
| 82  | Abhängigkeit von Medikamenten<br>oder Alkohol              | 105 Krebs   |
| 83  | Adipositas  | 109 Menstruationsbeschwerden                      |
| 83  | Aggression  | 109 Migräne                                      |
| 83  | Akne  | 110 Multiple Sklerose (MS)                        |
| 84  | Alzheimer-Krankheit   | 111 Müdigkeit                                     |
| 86  | Ängste   | 113 Nachtschweiß/bermigiges<br>Schwitzen        |
| 88  | Anti-Aging  | 114 Neurodermitis (atopisches Ekzem)              |
| 88  | Appetitlosigkeit und Auszehrung                             | 116 Parkinson-Krankheit                           |
| 89  | Arthritis   | 117 Posttraumatische Belastungsstörung<br>(PTBS) |
| 90  | Asthma  | 118 Psoriasis (Schuppenflechte)                   |
| 91  | Aufmerksamkeitsdefizit-/<br>Hyperaktivitätsstörung (ADHS) | 120 Psychose                                      |
| 92  | Auszehrung/Kachexie   | 121 Raucherentwöhnung                            |
| 92  | Autismus  | 123 Reizdarmsyndrom                               |
| 93  | Autoimmunerkrankungen                                       | 124 Regelschmerzen                                |
| 94  | Darmerkrankungen (chronisch<br>entzündliche)               | 125 Restless-Legs-Syndrom                         |
| 96  | Depressionen/depressive<br>Verstimmung                      | 125 Schizophrenie                                 |
| 97  | Diabetes  | 127 Schmerzen                                     |
| 98  | Endometriose  | 129 Schlafapnoe-Syndrom                           |
| 99  | Entzündliche Gelenkerkrankung<br>(Arthritis)               | 130 Schlafstörungen                              |
| 101 | Epilepsie   | 133 Schuppenflechte                               |
| 102 | Fibromyalgie  | 133 Sport   |
| 104 | Grener Star (Glaukom)                                      | 133 Stress (chronischer)                          |
|     |   | 135 Tourette-Syndrom                              |
|     |   | 136 Tumorschmerzen                                |
|     |   | 138 Übelkeit und Erbrechen                       |
|     |   | 139 Übergewicht und Adipositas                   |
|     |   | 140 Verletzungen                                  |

- 142 ANHANG**
- 142 Bezugsadressen**
- 142 Empfehlenswerte Firmen**
- 143 Verzeichnis der zitierten Studien**
- 147 Internetadressen**