

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