

HEYNE <

### *Über die Autorin*

Janika Takats beschäftigt sich seit Jahren beruflich ausführlich mit dem Thema Cannabis. Sie war Chefredakteurin des *infused*-Magazins für Gesundheit, Lifestyle und Cannabis und spricht auf Veranstaltungen wie der *re:publica* oder verschiedenen Cannabis-konferenzen und -messen. 2017 hat Janika Takats das *Canna-Fem Network* gegründet, ein Netzwerk für Frauen, die sich beruflich mit der Hanfpflanze beschäftigen. Seit Anfang 2021 bietet sie über ihre Webseite [cannabis-anwenden.de](http://cannabis-anwenden.de) Onlinekurse an, in denen sie Orientierung und Hilfestellungen zur Anwendung von medizinischem Cannabis bzw. CBD gibt. Janika Takats ist Mutter einer Tochter und lebt in Berlin.

JANIKA TAKATS

DAS  
KLEINE BUCH  
VOM  
CANNABIS

Was man darf. Wie es wirkt.  
Wann es hilft.

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Alle Angaben zu diesem Buch wurden sorgfältig geprüft. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die Lektüre dieses Buchs kann insbesondere eine persönliche medizinische Beratung und/oder einen ärztlichen Rat nicht ersetzen.

Der Konsum jeglicher Art von Drogen kann gesundheitliche Folgen bzw. Beeinträchtigungen nach sich ziehen. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die Hinweise auf die aktuelle Rechtslage in Bezug auf Cannabis geben den Stand von November 2020 wieder.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Originalausgabe 04/2021

Copyright © 2021 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Sophie Dahmen

Umschlaggestaltung:

Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Satz: Schaber Datentechnik, Austria

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-60564-0

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

*Für Franklin und  
meine liebe Tochter  
Mona Lucia*



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Einleitung</b> .....	15
<b>Kapitel 1: Geschichte</b> .....	23
Erste Spuren .....	23
... und der Weg des Cannabis in die Moderne .....	24
Das schicksalhafte 20. Jahrhundert .....	28
Die Folgen des Verbots .....	31
... und erste Lockerungen .....	33
Die Lage in Europa .....	34
... und in Deutschland? .....	36
Rückkehr in die Medizin .....	37
... und Einstieg ins Big Business .....	39
<b>Kapitel 2: Die Pflanze</b> .....	41
Botanische Klassifizierung .....	41
Ein, zwei oder drei? Wie viele Arten gibt es? .....	43
Nutzhanf, Rauschhanf und Medizinalhanf .....	45
Wachstum, Vorkommen und gezüchtete Sorten .....	46
Die wichtigsten Inhaltsstoffe .....	47
<i>Cannabinoide</i> .....	48
<i>Terpene</i> .....	51
<i>Flavonoide</i> .....	53

<b>Kapitel 3: Medizin</b> .....	55
Wirkung von Cannabinoiden im Körper .....	56
<i>Das Endocannabinoid-System</i> .....	57
<i>Zusammenspiel der Wirkstoffe</i> .....	61
Die Rechtslage bei medizinischem Cannabis .....	62
<i>In der Theorie</i> .....	63
... und in der Praxis .....	65
<i>Dürfen Cannabispatienten Auto fahren?</i> .....	69
Anwendungsbereiche .....	71
<i>Schmerzen</i> .....	71
<i>Krebs</i> .....	73
<i>Psychische Erkrankungen</i> .....	77
<i>Neurologische Erkrankungen</i> .....	80
<i>Neuropsychiatrische Erkrankungen</i> .....	82
<i>Entzündungen</i> .....	84
<i>Allergien</i> .....	84
<i>Hautkrankheiten</i> .....	85
<i>Übelkeit, Erbrechen und Magen-Darm-Erkrankungen</i> .....	86
<i>Weitere Erkrankungen</i> .....	87
Anwendungsformen .....	88
<i>Inhalation</i> .....	88
<i>Oral</i> .....	91
<i>Über die Haut</i> .....	96
<i>Vaginal/rektal</i> .....	97
Nebenwirkungen .....	99
<i>Die häufigsten Symptome</i> .....	100
<i>Überdosierung</i> .....	104
<i>Wechselwirkung mit anderen Medikamenten</i> .....	105
Derzeit verfügbare Medikamente .....	106
Welche Sorte ist die richtige .....	107
<b>Kapitel 4: Gesundheit und Lifestyle</b> .....	109
Ernährung .....	109
<i>Hanfsamen</i> .....	110

<i>Hanfsamenöl</i> . . . . .	117
<i>Mehl/Proteinpulver</i> . . . . .	119
<i>Tee aus den Blättern</i> . . . . .	120
<b>Kosmetik</b> . . . . .	122
<i>Gesunde Haut</i> . . . . .	123
<i>Gesunde Haare</i> . . . . .	129
<i>Ölziehen mit Hanföl</i> . . . . .	132
<b>Entspannung</b> . . . . .	133
<i>Anwendung von CBD</i> . . . . .	135
<i>Stress</i> . . . . .	139
<i>Schlafen</i> . . . . .	141
<i>Menstruationsbeschwerden, Krämpfe und leichte Schmerzen</i> . . . . .	143
<i>Ab in die Wanne</i> . . . . .	146
<b>Der rechtliche Status von Cannabidiol</b> . . . . .	148
<i>Und die Blüten?</i> . . . . .	152
<i>Ist CBD in Kosmetik legal?</i> . . . . .	153
<b>Was sollte man beim CBD-Kauf beachten</b> . . . . .	155
<i>Welche Produkte gibt es</i> . . . . .	157
<i>Die Bezugsquellen</i> . . . . .	159
<i>Qualität der Produkte</i> . . . . .	161
 <b>Kapitel 5: Genuss und Freizeit</b> . . . . .	165
<b>Freizeitkonsum von THC-haltigem Cannabis</b> . . . . .	165
<b>Wirkung des Rauschs</b> . . . . .	167
<b>Cannabis als Teil der Jugend- und Popkultur</b> . . . . .	170
<b>Kreativität</b> . . . . .	173
<b>Vapen/Dampfen</b> . . . . .	177
<b>Sport</b> . . . . .	178
<i>Cannabis bei Sportverletzungen</i> . . . . .	181
<i>Cannabis und Yoga</i> . . . . .	182
<b>Sexualität</b> . . . . .	184
<i>Lustempfinden</i> . . . . .	184
<i>Fruchtbarkeit</i> . . . . .	187
<b>Cannabis im Betäubungsmittelgesetz</b> . . . . .	190

<i>Konsum und geringe Menge</i> .....	192
<i>Problemfeld Führerschein</i> .....	194
Wie gefährlich ist Cannabis? .....	197
<i>Abhängigkeit</i> .....	198
<i>Konsum bei Jugendlichen</i> .....	202
<i>Die Einstiegsdrogen-Theorie</i> .....	206
<i>Negative Folgen des Verbots</i> .....	207
<b>Kapitel 6: Nachhaltigkeit</b> .....	211
Anbau auf dem Feld .....	213
Rechtliche Bestimmungen für Nutzhanf .....	215
Kleidung .....	216
Papier .....	221
Alternative Kunststoffe .....	224
Einsatz im Hausbau .....	228
Als Energiequelle .....	231
<b>Kapitel 7: Ausblick</b> .....	235
Medizin .....	235
Legalisierung und Regulierung .....	240
Wirtschaft .....	242
Gesundheit und Lifestyle .....	244
<b>Anmerkungen</b> .....	249
<b>Weiterführende Literatur</b> .....	254
<b>Register</b> .....	255

# Vorwort

Janika Takats ist Medienschaffende in Deutschland, ich bin promovierte Apothekerin in der Schweiz. Was verbindet uns beide? Seit geraumer Zeit beschäftigen wir uns professionell mit Cannabis. Es freut mich daher besonders, das vorliegende Buch von ihr mit ein paar Worten einleiten zu dürfen.

In meinem beruflichen Umfeld habe ich täglich mit dem medizinischen Einsatz von Cannabis zu tun und weiß, dass Medizinalcannabis vielen Patienten helfen kann. Vor einiger Zeit kam eine jüngere Patientin zu uns, die aufgrund von Zerebralparese (Hirnlähmung) an starker Spastik leidet. Nachdem sie zahlreiche konventionelle Medikamente erfolglos ausprobiert hatte, entschied sich der behandelnde Arzt für einen Therapieversuch mit einem THC-haltigen Cannabispräparat – trotz anfänglicher Skepsis der Eltern. Der Erfolg war eindrücklich: »Ich habe meine Tochter zurück!«, sagte mir die Mutter letztthin. »Endlich fühlt es sich nicht mehr an, als ob ich ihr aufgrund der Muskelverkrampfung die Arme und Beine brechen muss, wenn ich ihr morgens ihre Kleider anziehe. Sie ist ausgeglichen wie nie zuvor, die Spastik ist mit dem Cannabispräparat gut kontrollierbar, ich bin unendlich dankbar.«

Eine weitere Patientin mit chronischen Schmerzen bei Morbus Bechterew – einer entzündlichen Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis – berichtete, dass sie

sich durch das Cannabisöl wie ein neuer Mensch fühle. »Die Schmerzen sind zurückgegangen, ich bin weniger verkrampft, konnte die Antidepressiva absetzen und habe wieder Freude am Leben!«

Geschichten wie diese sind die Highlights meiner täglichen Arbeit. Selbstverständlich gibt es auch bei Medizinalcannabis jene Patienten, welche nicht von einer Therapie profitieren oder Nebenwirkungen entwickeln – so wie bei jedem anderen Medikament auch. Trotzdem gehört der Heilpflanze ein Platz in der Schulmedizin, und Cannabispräparate sollten jedem Patienten und jeder Patientin als Therapieoption zur Verfügung stehen – nicht mehr und nicht weniger.

Cannabis als Heilmittel ist übrigens kein neues Phänomen. Schon Ende des 19. Jahrhunderts genossen medizinische Cannabispräparate einen hohen Stellenwert und waren äußerst populär. Gerade Frauenleiden wurden in früheren Zeiten oft mit Hanfpräparaten behandelt. Als prominentes Beispiel hierfür gilt Queen Victoria, deren Leibarzt ihr bei Menstruationsbeschwerden Cannabis verordnete. Auch Kaiserin Sis(s)i verwendete Cannabispräparate therapeutisch (vorwiegend gegen Keuchhusten) – dies ist historisch belegt –, und im alten Ägypten fanden THC-haltige Haschischprodukte bei Frauenbeschwerden und in der Geburtshilfe rege Anwendung.

Seit dieser Blütezeit von Medizinalhanf hat sich in der »Cannabiswelt« jedoch vieles bewegt. Das Cannabisverbot Mitte des 20. Jahrhunderts sorgte dafür, dass die medizinische Verwendung von Hanf in Vergessenheit geriet, die industrielle Verarbeitung der Pflanzenfasern zu Textilien abnahm und die Forschung behindert wurde. Ein erneutes »Aufblühen« erlebte die Pflanze etwas später – wohlbemerkt nach dem Verbot – in der Flower-Power-Bewegung der 60er-Jahre. Das Bild vom lethargischen

Hippie mit geröteten Augen, an einem Joint ziehend, ist vielen bis heute präsent, wenn das Stichwort Cannabis fällt.

Durch die Entdeckung des Endocannabinoid-Systems in den 90er-Jahren wurde die Forschungsmaschinerie schließlich wieder rege in Gang gesetzt, und auch in die medizinische Verwendung von Hanf ist wieder Schwung gekommen. So ist es heute beispielsweise in Deutschland, Österreich und der Schweiz möglich, als Patient ein medizinisches Cannabispräparat auf ärztliche Verordnung hin zu erhalten. Nichtsdestotrotz polarisiert die Hanfpflanze nach wie vor wie keine andere. Schlagwörter wie Abhängigkeit und Psychose fallen in Diskussionen schnell. Gleichzeitig preisen Medien und Internetberichte Cannabis oftmals als Wundermittel bei allerlei Erkrankungen. Berechtigterweise stellt sich somit vielen Leuten die Frage: Was ist denn nun richtig?

Um eine zufriedenstellende Antwort hierauf zu finden, gibt es nur eine einzige Möglichkeit: die differenzierte Be- trachtung der Pflanze mit all ihren Aspekten. Denn Cannabis ist nicht gleich Cannabis. Das psychoaktive Tetra- hydrocannabinol (THC) ist dem zunehmend populären Cannabidiol (CBD) nicht gleichzusetzen. Cannabisblüten rauchen zum Genuss und die Einnahme einer Cannabis- tinktur als Medizin sind auseinanderzuhalten. In der Ver- wendung von Cannabis stecken eine Menge Chancen – aber auch Risiken. Das vorliegende Buch beleuchtet beides und hinterfragt die hartnäckigen Vorurteile: Ist Kleidung aus Cannabisfasern kratzig und unbequem? Ist Cannabis wirklich eine Einstiegsdroge?

Janika Takats und ich lernten uns am größten europäi- schen Medizinalcannabis-Kongress in Berlin im Oktober 2019 kennen, und ihr leidenschaftliches Interesse und breitgefächertes Wissen rund um die sagenumwobene Pflanze fielen mir sofort auf. Ich habe mich daher sehr

gefreut, als ich erfahren habe, dass sie dieses Wissen nun in einem Buch niedergeschrieben hat und mit einer breiten Leserschaft teilt. Als Naturwissenschaftlerin schätze ich es natürlich besonders, dass sich die Autorin auf wissenschaftliche, evidenzbasierte Studien stützt. Dabei schreibt sie leicht verständlich und veranschaulicht die Ausführungen mit vielen Beispielen. Sie leistet einen wichtigen Beitrag dazu, dass das in vielen Kreisen verbreitete negative Image von Cannabis überholt und die Pflanze in einem neuen Licht präsentiert wird.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, viel Freude beim Eintauchen in die vielschichtige Welt der wohl faszinierendsten und umstrittensten (Heil-)Pflanze der Welt: CANNABIS.

Bern, im Oktober 2020  
Dr. phil. Daniela Elisabeth Eigenmann

# Einleitung

Cannabis ist eine besondere Pflanze. Nicht nur aufgrund ihrer Fähigkeiten und Einsatzmöglichkeiten, sondern auch, weil sie in ihrer Bedeutung wie kaum eine andere mit Zuschreibungen, Geschichte und Vorurteilen aufgeladen ist. Während einige Menschen, immer noch der Auffassung sind, Cannabis sei ein gefährliches »Rauschgift«, sehen andere in ihr die Retterin des Planeten (Klimawandel) und der Menschheit (Medizin).

Keine andere Pflanze wurde je so heiß diskutiert. Dabei ist es auch deshalb schwer einen Konsens zu finden, weil die Streitenden oft völlig gegensätzliche Aspekte mit der Pflanze verbinden: Ein Klinikpsychiater hat vielleicht die Erfahrung gemacht, dass Cannabis Psychosen auslöst und dazu führt, dass man die Kontrolle über das eigene Leben verliert – eine niedergelassene Psychiaterin setzt Cannabis hingegen erfolgreich in ihrer Praxis ein, um Angstzustände und Zwangsstörungen zu behandeln. Und während Eltern sorgenvoll auf den Cannabiskonsum ihrer Studententochter schauen, würde der Architekt nie auf den Joint nach einem anstrengenden Arbeitstag verzichten wollen. Wer hat hier nun recht?

In den letzten Jahren ist auch die Häufigkeit der Berichterstattung über Cannabis stark gestiegen. So ziemlich jede größere Zeitung und jede Wissenssendung haben sich bereits dem Thema gewidmet. In Talkrunden wird das Für und Wider einer Legalisierung diskutiert; in

Gesundheitsmagazinen werden die Behandlungsmöglichkeiten mit medizinischem Cannabis beschrieben. Besondere Aufmerksamkeit erhielten Städte wie Berlin, Düsseldorf oder Bremen mit ihren gescheiterten Versuchen, Modellprojekte zu initiieren, um eine geregelte Abgabe an Genusskonsumenten zu testen. In der Berichterstattung wird das Thema dabei oft verkürzt oder sehr allgemein behandelt und geht selten über die Grundlagen hinaus.

»Enthüllungsberichte« im Fernsehen oder in diversen YouTube-Videos wollen vermeintliche Betrügereien aufdecken und stellen dabei die Wirksamkeit von Cannabis oder speziell CBD komplett in Frage. Auf der anderen Seite gibt es wiederum zahlreiche Cannabis-Enthusiasten, die die Pflanze und ihre (angeblich) wunderbaren Heilkräfte preisen. Dadurch werden nicht selten falsche Hoffnungen geweckt und Risiken außen vor gelassen.

Das Thema Cannabis polarisiert also nach wie vor und oft ist dabei mehr (persönliche) Meinung als fundiertes Fachwissen im Spiel. In dieser aufgeheizten Debatte ist es für Außenstehende, die sich fragen, ob und inwiefern sie von der Anwendung der Pflanze profitieren können, schwierig, valide Antworten zu finden.

Zunächst einmal: Cannabis ist kein Wunderkraut. Das wachsende Interesse an Cannabisprodukten wie CBD-Tropfen als bloße Scharlatanerie abzutun wird der Pflanze jedoch genauso wenig gerecht, und wir vertun Chancen, wenn wir die Berichte über ihre Heilkräfte als völligen Unsinn abqualifizieren und uns nicht näher mit den tatsächlichen medizinischen Möglichkeiten befassen. Denn aus zahlreichen Erfahrungsberichten schwer kranker Menschen weiß man, dass Cannabis sehr wohl als Medizin eine Berechtigung hat.

Umso wichtiger ist es, dass sich Interessenten eigenständig und aus möglichst vielfältigen Quellen informieren.

Patienten haben sich in jahrelangem Hin und Her das Recht auf ihre Medizin erkämpft. Doch es bleibt noch viel zu tun: Auch wenn eine Gesetzesänderung bereits im Jahr 2017 Cannabis als Medizin für schwer kranke Menschen zugänglich gemacht hat, herrschen immer noch viel Unwissen sowie Vorbehalte und Unsicherheiten bei Ärzten wie Patienten. Außerdem ist die medizinische Versorgung mit Cannabis noch immer lückenhaft: Patienten haben oft Schwierigkeiten, einen Arzt zu finden, der bereit ist, mit ihnen einen Therapieversuch zu unternehmen und müssen lange oder gar vergebens um die Kostenübernahme durch die Krankenkassen kämpfen, die immer noch rund ein Drittel der Anträge ablehnt.

Die Cannabisforschung hat durch die zunehmende internationale Liberalisierung an Fahrt aufgenommen. Mehr und mehr Studien belegen, dass Cannabis kranken Menschen helfen und ihnen ein Stück Lebensqualität zurückgeben kann, zeigen aber auch Grenzen auf. Beides ist wichtig, um aus Cannabis ein seriöses, gut erforschtes Arzneimittel zu machen und nicht falschen Versprechungen aufzusitzen. Die Pflanze ist kein Allheilmittel. Vorsicht ist geboten, wenn selbst ernannte Heiler und Experten versprechen, Cannabis könne Krebs heilen und sei effektiver als schulmedizinische Methoden – denn dies zu glauben ist falsch und gefährlich.

Ein Umstand, auf den ich auch in diesem Buch ausführlich eingehre, ist, dass die Forschung in Bezug auf Cannabis und dessen einzelne Bestandteile in vielen Bereichen noch am Anfang steht. Dies heißt jedoch nicht, dass es keine Studien gäbe. Im Gegenteil: Es gibt sie, und es werden ständig mehr. Die Cannabisforschung ist jedoch komplex, da hier nicht nur ein einzelner Wirkstoff, sondern eine ganze Palette von Bestandteilen zusammenspielen. Daher wird die Wissenschaft noch viele Jahre damit

beschäftigt sein, Lücken zu schließen und Zusammenhänge zu untersuchen.

Doch Cannabis ist nicht nur Medizin oder Rauschmittel. Die Pflanze ist weitaus vielseitiger einsetzbar, und fast jeder Teil von ihr ist für den Menschen nutzbar. Von den nährstoffreichen Samen über die kräftigen Fasern des Stängels bis zur Zellulose in seinem Inneren sind die Einsatzmöglichkeiten schier endlos. Allein das THC in den Blüten ist es, was die Pflanze illegal macht. Cannabissorten, die weitestgehend THC-frei sind, unterliegen zwar bestimmten Regularien, können aber legal angebaut, verarbeitet und verwendet werden. So kann Cannabis tatsächlich viele Teile unseres Lebens bereichern sowie gesünder und nachhaltiger machen.

Diese vielseitigen Einsatzmöglichkeiten sind auch der Grund, warum Cannabis jetzt sein Comeback feiert. Ob in der Ernährung, beim Sport, in der Textilproduktion, in der Kosmetik oder beim Hausbau: In immer mehr Lebensbereichen wird Cannabis wiederentdeckt und als neuer Trend gefeiert. Und während THC-haltiges Cannabis als Betäubungsmittel derzeit nur für schwer kranke Menschen legal zugänglich ist, hat sich das lange Zeit vernachlässigte Cannabinoid Cannabidiol (CBD) zum Lifestyleprodukt und neuen Gesundheitstrend gemausert. International ist ein Markt entstanden, der die Vorzüge der Substanz anpreist und immer mehr Produkte herausbringt.

Dabei hat Cannabis auch in der Vergangenheit schon seine Höhen und Tiefen erlebt. In Kriegszeiten wurden Bauern wegen der großen wirtschaftlichen Bedeutung der Pflanze vor allem als Faserlieferant dazu verpflichtet, Hanf anzubauen. Später wurde ein regelrechter Krieg gegen sie geführt, weil sie als gefährliche Droge für den Verfall der Gesellschaft verantwortlich gemacht wurde. Und während Cannabis in Kulturen auf der ganzen Welt

Jahrhunderte, gar Jahrtausende lang als Heilpflanze verwendet und geschätzt wurde, wurde dem Gewächs im UN-Einheitsabkommen von 1961 jeglicher medizinische Wert abgesprochen und es wurde im vergangenen Jahrhundert gar gänzlich verboten. Damit verschwand es von den Feldern, aus den Geschäften sowie aus den Medizinbüchern, und ein Großteil des Wissens über die Pflanze geriet in Vergessenheit.

Und dennoch: Selbst die botanisch unbedarfteste Person erkennt beim Betrachten des Blattes sofort, dass es sich um die Cannabispflanze handelt. Das Blatt wurde zum Symbol. Zum Symbol der Jugendkultur, der Widerstandsbewegungen gegen das Establishment, der Rückbesinnung auf die Natur und des Rebellentums.

Auch aus wirtschaftlicher Sicht ist Cannabis besonders. Normalerweise investieren Unternehmen viel Geld, um neue Produkte zu bewerben und bei potenziellen Käufern Begehrlichkeiten zu wecken. Cannabis ist anders. Hier bestanden seit Jahren bereits ein Markt, eine rege Nachfrage sowie eine ganze Branche, die Produkte für den Konsum, die Aufzucht oder das damit verbundene Lifestyle-Feeling lieferte, ohne das auch nur ein Gramm Cannabis (legal) verkauft worden wäre.

Was also ist dran an dem aktuellen Hype? Was kann Cannabidiol wirklich, und was muss man beim Kauf beachten? Wenn Jugendliche mit CBD-Kaugummis in der Tasche auf der Straße von Polizisten angehalten werden – kann es dann überhaupt legal sein?

Auf all diese Fragen und noch viele weitere will dieses Buch Antworten geben. Es soll einen Überblick über das Thema bieten: Für Laien verständlich, aber doch tiefgehend, damit sich am Ende niemand mehr fragen muss, ob man mit medizinischem Cannabis Gefahr läuft, den Führerschein zu verlieren oder ob man von Cannabissamen

aus dem Bioladen high werden kann. Das Buch soll dabei helfen, Informationen einzuordnen. Es soll Chancen und Möglichkeiten aufzeigen, wie Cannabis unsere Gesundheit und unseren Alltag positiv beeinflussen kann. Es soll zeigen, wie kranke Menschen schon heute von der Pflanze profitieren können und welche Rolle Cannabis bei einer gesunden und nachhaltigen Lebensweise spielen kann. Gleichzeitig soll es aber auch die Grenzen aufzeigen und vor falschen Versprechungen oder übertriebenen Erwartungen warnen.

Einige beschriebene Anwendungsmöglichkeiten (speziell die von Cannabidiol) grenzen stark an eine medizinische Behandlung. Solche sollten stets in Begleitung eines erfahrenen Mediziners oder Heilpraktikers erfolgen. Die Praxis sieht jedoch häufig so aus, dass sich viele der im Gesundheitswesen tätigen Menschen kaum oder gar nicht mit medizinischem Cannabis oder CBD auskennen. Die Betroffenen sind daher häufig auf sich allein gestellt. Ihnen will ich in diesem Buch einen Überblick über die Möglichkeiten geben und darlegen, welche Informationen aus diversen Erfahrungsberichten bereits vorliegen. Eine medizinische Beratung soll und kann ich damit natürlich nicht ersetzen.

Ich selbst beschäftige mich nun schon seit fast zehn Jahren mit der Cannabispflanze, und sie fasziniert mich jeden Tag aufs Neue. Als Chefredakteurin und Journalistin habe ich mit zahlreichen Ärzten, Richtern, Patienten, Aktivisten, Anwälten, Künstlern, Unternehmern, Forschern und Politikern über die Pflanze gesprochen. Dabei habe ich unzählige Standpunkte und Erfahrungswerte, aber auch konkrete Forderungen und Vorschläge dazu kennengelernt, wie man zukünftig in der Gesellschaft mit Cannabis umgehen sollte. Dass sich immer mehr Menschen von alten Vorurteilen frei machen und das Wohl des Einzelnen

in den Vordergrund stellen, ist eine positive Entwicklung. Gleichzeitig merke ich in Alltagsgesprächen immer wieder, wie wenig die meisten Menschen über Cannabis und seine Nutzungsmöglichkeiten wissen und wie schnell Fehlinformationen und verdrehtes Halbwissen in den Köpfen hängen bleiben. Es ist also an der Zeit, etwas Klarheit zu schaffen – und dabei sei gesagt: Die Pflanze hält einige Überraschungen parat.



# Kapitel 1: Geschichte

## Erste Spuren

Cannabis wächst schon seit vielen Tausend Jahren auf unserem Planeten. Nach derzeitigem Kenntnisstand stammt die Pflanze ursprünglich aus dem Gebiet des heutigen Zentralasiens und wurde von dort aus durch den Menschen auf der ganzen Welt verbreitet. Bereits vor über 10 000 Jahren bauten Menschen Cannabis als Nutzpflanze an – damit gilt sie als eine der ersten Pflanzen, die von sesshaft gewordenen Stämmen kultiviert und bereits damals vielseitig verwendet wurde.

So wird sie etwa um 2700 v. Chr. im Arzneibuch des Kaisers Shennong im prähistorischen China unter anderem zur Appetitanregung empfohlen, sowie auch als Heilmittel bei Gicht, Rheumatismus, Verstopfung oder geistiger Abwesenheit. Funde belegen außerdem, dass Cannabis-samen Teil der menschlichen Ernährung waren und bereits um 5000 v. Chr. Textilien aus den Fasern des Stängels hergestellt wurden. Aus dem stabilen Pflanzenmaterial wurden Stricke, Netze oder Textilien gefertigt.

Die Cannabispflanze galt zudem in vielen Kulturen als heilig, so etwa im Hinduismus, Buddhismus, im japanischen Shintoismus sowie bei den islamischen Sufis. Auch in zahlreichen schamanischen Ritualen wurde Cannabis bei religiösen Ritualen verwendet, um Böses abzuwenden oder mit den Göttern zu kommunizieren.

Nomadenvölker aus Zentralasien brachten die Pflanze immer weiter nach Westen. So wurde Cannabis auch im Mittleren Osten und östlichen Teilen des Mittelmeerraums angebaut und gelangte schließlich nach Europa. Der bisher älteste bekannte archäologische Fund in Europa stammt aus vorgermanischer Zeit und wird etwa auf das Jahr 5500 v. Chr. datiert: In der Region des heutigen Thüringen wurden Cannabissamen in Grabasche gefunden. Auch in weiteren Gräbern auf dem Gebiet des heutigen Deutschlands wurden Reste von Cannabis nachgewiesen.

In einer Ausgrabungsstätte in Bayern wurde zudem die älteste Pfeife der Welt gefunden, die wohl um das Jahr 1500 v. Chr. verwendet wurde. In der übrig gebliebenen Asche wurden Reste von Mohn und Hanf gefunden, die belegen, dass Cannabis auch frühzeitig wegen seiner berauschenden Wirkung genutzt wurde.

Und auch die Medizin der Antike wusste um die medizinische Wirkung der Cannabispflanze: In der Arzneimittellehre des Dioskurides (um 50 n. Chr.), dem einflussreichsten Werk zum Umgang mit Heilpflanzen und Arzneimitteln der damaligen Zeit, wurde Cannabis zum ersten Mal in der abendländischen Medizin schriftlich erwähnt. Auch in Indien und im alten Ägypten kannte und schätzte man die Wirkung der Pflanze und setzte sie sowohl als Heilmittel als auch zu rituellen Zwecken ein.

## **... und der Weg des Cannabis in die Moderne**

Im Europa des Mittelalters war Cannabis, zu Deutsch Hanf und zu damaliger Zeit unter anderem auch als Hanaf, Hanuf oder Henef bezeichnet, im Alltag der Menschen unentbehrlich. Die Samen waren als Protein- und Fettsäure-

lieferant Teil der Ernährung. Aus ihnen wurde beispielsweise Öl gewonnen oder sie wurden in ärmeren Familien gekocht und als Hanfsuppe gegessen.

Die Fasern wurden weiterhin zur Herstellung von Stricken, Kleidung und anderen Textilien verwendet. Später wurde Hanf für die Seefahrt unentbehrlich, da das reißfeste Material ideal zur Herstellung von Tauen, Segeln und Netzen geeignet war.

Seit 1150 wurde in der ersten Papierfabrik in der Nähe der spanischen Stadt Valencia Papier aus Hanftextilluppen hergestellt und in zahlreiche europäische Länder verkauft. Auch die Gutenberg-Bibel wurde 1455 auf Hanfpapier gedruckt. Dieses hat den Vorteil, dass es im Gegensatz zu Papier auf Holzbasis nicht säurehaltig ist. Denn diese Säure zerfrißt über die Jahre das Papier, weswegen in den Archiven Bücher, die nach 1850 auf Holzpapier gedruckt wurden, immer mehr zerfallen, während weitaus ältere Exemplare aus Hanfpapier nach wie vor gut erhalten sind. Dieses Umstands wurde man sich – zum Leidwesen vieler Archivare – erst im Nachhinein bewusst.

Auch die medizinische Wirkung der Pflanze kannte man damals bereits. Das wohl älteste mittelalterliche Zeugnis dafür sind die Schriften der Hildegard von Bingen (1098–1179). Die Äbtissin verfasste zwischen 1150 und 1160 umfassende Schriften zur Kräuterheilkunde und erwähnte den Hanf in ihrer *Physica*. Sie wird gerne als Quelle herangezogen, wenn es darum geht, die frühzeitige Nutzung von Cannabis zu medizinischen Zwecken zu belegen. Dabei schien die Benediktinerin der Pflanze gar keine besondere Bedeutung beigemessen zu haben, denn die Ausführungen sind kurz und relativ allgemein gehalten. Anderen Pflanzen, wie zum Beispiel dem Ingwer, sind hingegen mehrere Seiten mit detaillierten Rezepten ge-