

Leseprobe aus **Gesund mit CBD-Öl** von Dr. Rachna Patel.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Gesund mit CBD-Öl](#)



INHALT

Einleitung	9	Teil 4: CBD-Öl anwenden	46
Teil 1: Was ist CBD-Öl?	10	Schritt 1: Die geeignete Zusammensetzung bestimmen	48
Woher kommt CBD?	12	Schritt 2: Die beste Art der Anwendung ermitteln	49
Mehr über CBD und THC	14	Schritt 3: Die richtige Dosis einstellen	50
Wie entsteht CBD-Öl?	16	Schritt 4: Die Einnahmehäufigkeit bestimmen	51
CBD früher ... und in der Zukunft	18	Schritt 5: Führen Sie Buch!	52
		Die häufigsten Fragen	54
Teil 2: Eignet sich CBD-Öl für mich?	20	Teil 5: CBD-Rezepte	56
Welche Erkrankungen können mit CBD behandelt werden?	22	Getränke	58
Mit Vorsicht anwenden	32	Süßes und Herzhaftes	78
Eine gute Alternative	33	Spa und Wellness	98
Teil 3: Wo kaufe ich CBD-Öl?	34	Register	122
Ländersache	36	Über die Autorin	128
CBD-Produkte	36	Danksagungen	128
Das Etikett lesen	37		
Testergebnisse ansehen	41		



EINLEITUNG

Hallo, liebe Leser und Leserinnen! Ich möchte mir die Zeit nehmen, Sie persönlich in dieses Buch einzuführen. Mit großer Wahrscheinlichkeit geht es Ihnen nicht wirklich gut. Sie suchen nach einer Lösung für Ihre Schwierigkeiten – seien es nun chronische Schmerzen, Nervosität und Anspannung, Schlaflosigkeit oder andere gesundheitliche Probleme. Sie haben es bereits mit konventionellen Medikamenten versucht, die Ihnen aber nicht geholfen haben. Vielleicht haben Sie sogar schon über medizinisches Cannabis nachgedacht, fürchten aber den Rausch.

Sie haben dieses Buch in der Hoffnung gewählt, mit CBD-Öl die Vorzüge von Cannabis zu erfahren, ohne high zu werden. Nun, es ist genau das richtige Buch für Sie! Hier erfahren Sie alles, was Sie über CBD-Öl wissen müssen: was es ist, wo man es kauft und wie man es sicher anwendet. Eine Auswahl an Rezepten wird Ihnen dabei helfen, CBD-Öl ganz einfach in Ihren Alltag zu integrieren.

Als Ärztin konnte ich schon vielen Menschen helfen, die unter chronischen Erkrankungen leiden. Darunter waren Patienten, die alle Medikamente abgesetzt haben und ihre Symptome nur noch mit CBD-Öl in den Griff bekamen. Die Wirkung des CBD-Öls beeinflusste auch andere Bereiche ihres Lebens, wie Arbeit, Beziehungen oder Freizeitgestaltung. Sind die Symptome erst einmal gelindert, bessert sich die Lebensqualität, was zu mehr Liebe, Lachen und Glück führt.

Von solchen Erfolgserlebnissen zu hören, berührt mich immer wieder. Hoffentlich werden die Informationen in diesem Buch für Sie so hilfreich sein wie für meine Patienten. Ich freue mich sehr, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben, und hoffe, Ihnen hiermit helfen zu können.

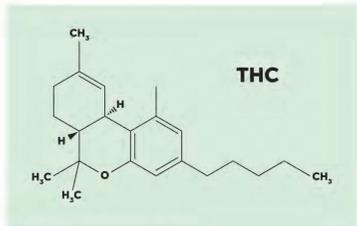
Voller Dankbarkeit,

Rachna Patel

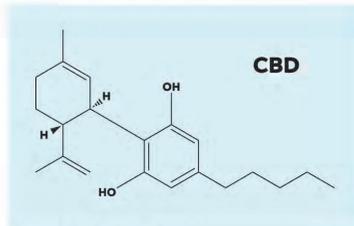
Dr. Rachna Patel

MEHR ÜBER CBD UND THC

Wie bereits erwähnt, enthalten Cannabispflanzen verschiedene chemische Substanzen, Cannabinoide, darunter auch CBD und THC, die unterschiedliche Zusammensetzungen aufweisen und anders auf den Körper wirken.



Die Molekülstruktur von THC



Die Molekülstruktur von CBD

CBD und THC interagieren mit Rezeptoren unseres Endocannabinoid-Systems, das der Regulierung vieler physischer und psychischer Abläufe dient, zu denen Schmerz Wahrnehmung, Stimmungslage und Krampfschwelle gehören. Stellen Sie sich das Endocannabinoid-System als eine Sammlung aus Schlössern und Schlüsseln vor. Die Schlösser sitzen an den Zellen und viele Schlüssel schwimmen um sie herum. Die Schlüssel können endogen (vom Körper selbst) produziert oder exogen (etwa durch Medikamenteneinnahme) zugefügt werden.

CBD und THC sind beide exogen zugeführte »Schlüssel«, die an die Cannabinoid-Rezeptoren (»Schlösser«) im Endocannabinoid-System andocken. Ihre Wirkung auf den Körper ist jedoch völlig unterschiedlich. Anders als CBD ist THC psychoaktiv, verursacht also einen Rauschzustand.

Warum macht THC high?

Einfach ausgedrückt, dockt THC an den Cannabinoid-Rezeptor 1 (CB-1) im Gehirn an. Wie ein Schlüssel ins Schloss passt THC perfekt in CB-1. In der Folge schüttet das Gehirn Dopamin aus, welches wiederum Stimmung, Bewusstsein und Wahrnehmung beeinflusst. All diese Veränderungen führen zu dem, was wir einen Rausch nennen.

Wenn Sie damals während Ihrer Studienzeit mit Ihren Freunden in irgendeinem Keller Pot geraucht haben, verstehen Sie jetzt, warum Sie die Großportion einer Fast-Food-Kette allein verputzten, Ihr Herz raste und Sie sich aus Angst vor einer Alien-Invasion unter dem Tisch versteckten. Das, liebe Leser und Leserinnen, war der durch THC verursachte Rausch.

Doch die Einnahme von THC führt nicht zwangsläufig zu Verfolgungswahn und unstillbaren Heißhungerattacken. Man sollte wissen, dass psychoaktive Wirkungen gewöhnlich nur bei einer Überdosierung von THC auftreten. Bei angemessener Dosierung lassen sie sich vermeiden. Ihr Arzt kann Ihnen helfen, die für Sie geeignete Dosis zu finden, damit Sie nicht high werden.

Warum macht CBD nicht high?

Anders als THC passt CBD nicht in CB-1. Stattdessen verändert es die Form von CB-1, sodass THC gar nicht mehr andocken kann. Aus diesem Grund werden Stimmung, Bewusstsein und Wahrnehmung nicht beeinflusst und es gibt keinen Rausch.

Während CBD das THC an seiner Rauschwirkung hindert, interagiert es mit zahlreichen anderen Rezeptoren im Körper und löst chemische Reaktionen aus, die zu Schmerzlinderung, Ruhe, Entspannung, erholsamem Schlaf und vielen anderen positiven Wirkungen führen.



CBD fungiert als allosterischer Hemmstoff, indem es die Form von CB-1 verändert, sodass THC nicht mehr andocken kann.

WELCHE ERKRANKUNGEN KÖNNEN MIT CBD BEHANDELT WERDEN?

CBD beeinflusst Ihre Körperzellen auf unterschiedliche Weise. Es wirkt entzündungshemmend, fängt Schmerzsignale zum Gehirn ab, erhöht die Serotoninwerte, dämpft die Kampf-oder-Flucht-Reaktion und reguliert den Schlafrythmus. Aufgrund dieser Eigenschaften gibt es viele chronische Erkrankungen, deren Symptome CBD lindern kann. Zu ihnen gehören unter anderen:

- Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS)
- Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS)
- Diabetische Neuropathie
- Epilepsie
- Generalisierte Angststörungen
- Ischias
- Krampfanfälle
- Menstruationskrämpfe
- Migräne
- Multiple Sklerose
- Neuropathie nach Chemotherapie
- Parkinson
- Posttraumatische Belastungsstörung
- Rückenkrämpfe
- Rückenschmerzen durch vorgewölbte, vorgefallene oder degenerative Bandscheiben
- Schlaflosigkeit (mild bis moderat)
- Soziale Angststörungen
- Spannungskopfschmerz
- Trigeminusneuralgie
- Zwangsstörungen

Auf den nächsten Seiten betrachten wir die Erkrankungen, mit denen ich meist zu tun habe, und schauen uns an, was die Forschung zu ihrer Behandlung mit CBD sagt.

CBD bei Angstzuständen

Dr. Patel,

ich habe lähmende Angstzustände, die meist durch den Stress bei der Arbeit verursacht werden. Ich leite ein 17-köpfiges Team und habe ständig mit engen Terminen zu kämpfen.

Am Abend gehe ich ins Bett und hoffe, dass ich ruhig schlafen kann. Aber meistens liege ich endlose Stunden wach. Meine Gedanken rasen von einer Sorge zur nächsten.

In manchen Nächten ist es so schlimm, dass ich nicht zur Arbeit gehen kann. Mein Herz rast, ich bekomme kaum Luft, alles dreht sich, und die Laken sind schweißgetränkt. Einmal endete ich in der Notaufnahme, weil ich dachte, ich hätte einen Herzinfarkt. Es war jedoch eine Panikattacke.

Mein Arzt verschrieb mir Escitalopram und Alprazolam. Das Escitalopram hemmt meinen Sexualtrieb und Alprazolam muss ich immer häufiger und in höheren Dosen einnehmen. In meiner Familie treten Suchtkrankheiten gehäuft auf, und ich möchte diesen Weg nicht gehen.

Ich habe gelesen, dass CBD-Öl bei Angstzuständen hilfreich ist, aber ich bin mir nicht sicher. Daher dachte ich mir, ich frage einen Arzt.

*Verzweifelt,
Joe
Palo Alto*

Ich kann mit Patienten wie Joe wirklich mitfühlen. Als Machertyp in einem sehr anspruchsvollen Beruf weiß ich, dass Angstzustände absolut und vollkommen lähmend sein können. Aber es gibt Hoffnung, vor allem mithilfe von CBD.

WAS DIE FORSCHUNG SAGT ...

Im Jahr 2011 untersuchte eine Studie die Wirkung von CBD auf Angstzustände – vor allem auf soziale Angstzustände. Die Hälfte der Teilnehmer bekam CBD, die andere Hälfte ein Placebo.

DIE HÄUFIGSTEN FRAGEN

Sie haben noch Fragen? Hier finden Sie Antworten auf einige der am häufigsten gestellten Fragen, die an keiner anderen Stelle im Buch behandelt werden.

KANN ICH CBD NEBEN ANDEREN MEDIKAMENTEN EINNEHMEN?

CBD ist relativ sicher, gut verträglich und birgt weniger Risiken für unerwünschte Arzneimittelwechselwirkungen als viele andere häufig verschriebene Arzneimittel.

Allerdings kann CBD die Wirksamkeit einiger Medikamente erhöhen, wodurch sich der Bedarf am jeweiligen Medikament verringert. CBD kann aber auch dazu führen, dass einige Arzneimittel weniger wirksam sind, wodurch die Art der Verabreichung dieser Medikamente geändert werden muss.

Wenn Sie verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen, sprechen Sie am besten mit einem erfahrenen Arzt, um mehr über bestimmte Arzneimittelwechselwirkungen zu erfahren. Er oder sie kann Ihnen sagen, was Sie bei der Einnahme von CBD mit Ihren Medikamenten beachten sollten.

HAT CBD-ÖL NEBENWIRKUNGEN?

Viele Patienten sind um Nebenwirkungen besorgt. Die gute Nachricht ist, dass CBD viele der häufigsten Nebenwirkungen verschreibungspflichtiger Medikamente nachweislich nicht verursacht. Im Jahr 2017 ergaben mehrere Studien, dass CBD keinerlei Auswirkungen auf Puls, Atmung, Blutdruck oder Körpertemperatur hat. Es beeinflusst weder psychomotorische Funktionen (Bewegung und Koordination) noch kognitive Fähigkeiten (wie die Fähigkeit, sich an Wörter zu erinnern). Es kommt unter der Einnahme von CBD weder zu Appetit- oder Gewichtsveränderungen noch zu Depressionen oder Psychosen. Kurz gesagt: CBD verursacht keine der Nebenwirkungen, die im Zusammenhang mit Marihuana bekannt sind.

Also, welche Nebenwirkungen verursacht CBD? Am häufigsten wird über Müdigkeit und Schläfrigkeit berichtet, wobei der Schweregrad dosisabhängig ist. Bei richtiger Dosierung sind nachteilige Auswirkungen unwahrscheinlich. Sollte es bei Ihnen aber der Fall sein, hilft es wahrscheinlich schon, Dosis, Zeitpunkt oder Häufigkeit der Anwendung anzupassen.

IST CBD IN EINEM DROGENTEST NACHWEISBAR?

Dies hängt von der Zusammensetzung der Cannabinoide in dem von Ihnen verwendeten Produkt ab. Wenn das Produkt kein THC enthält, können auch keine Marihuana-Metabolite nachgewiesen werden.

Wenn das Produkt jedoch THC enthält – unabhängig von der Menge – kann es zu einem positiven Testergebnis kommen. Das einzige CBD-Produkt, in dem kein THC nachgewiesen werden sollte, ist ein CBD-Isolat. Jedes andere CBD-Produkt enthält eine gewisse Menge THC.

MACHT CBD ABHÄNGIG?

Nein! Das hören wir sogar von höchster Stelle: Laut amerikanischem National Institute on Drug Abuse (NIDA) heißt es »CBD scheint eine sichere Droge zu sein, die nicht abhängig macht.«

KANN ICH CBD INS FLUGZEUG MITNEHMEN?

Vielleicht ist das keine gute Idee. Bei Reisen innerhalb der EU kann man jedoch davon ausgehen, dass es bei CBD-Produkten mit weniger als 0,2 Prozent THC keine Probleme geben dürfte. Allerdings ist es immer besser, vor Reiseantritt die geltenden Bestimmungen bezüglich Cannabidiol abzuklären. Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass man in einem Land mit einer strengen Regelung hinsichtlich Anbau, Konsum und Verkauf THC-haltiger Produkte auch bei der Einfuhr von CBD vorsichtig sein sollte. Bei einer liberalen Gesetzgebung dagegen sollte es bei der Mitnahme von CBD-Produkten keine Probleme geben. Um in jedem Falle auf der sicheren Seite zu sein, kann man auch eine ausgedruckte Liste mit der Beschreibung des Produkts und allen Inhaltsstoffen (in englisch oder der Landessprache) mitführen, um diese bei Bedarf vorzeigen zu können. Es gibt Länder, in denen die Wirkung von CBD mit der von THC gleichgesetzt wird. Sieht der Grenzbeamte dann womöglich noch ein Hanfblatt auf der Verpackung, kann das zu einer unangenehmen Situation beim Zoll führen. Im schlimmsten Fall muss man das CBD-Produkt abgeben.

EIGNET SICH CBD AUCH FÜR HAUSTIERE?

Es gibt einige Tierärzte, die Haustiere mit CBD-Produkten behandeln. Ihr Tierarzt berät Sie gerne bei Dosierung und Anwendung von CBD zur Behandlung von Erkrankungen Ihres Tiers.



MATCHA LATTE

Gönnen Sie sich diese Latte für einen ruhigen und produktiven Vormittag. Matcha liefert kraftvolle Antioxidantien und einen Koffeinschub. Cremig und leicht süß – alles was Sie brauchen.

ZEIT: 10–15 MINUTEN

ERGIBT: 480 ML

PORTIONEN: 2

240 ml laktosefreie Milch
2 Portionen CBD-Öl (aber nicht mehr als 5 ml insgesamt)
2 TL Matcha-Teepulver (5 g; Grünteepulver, erhältlich im Tee- oder Bioladen)
1 TL Zucker (oder ein anderes Süßungsmittel)

1. Milch und CBD-Öl in einem kleinen Topf verrühren. Bei schwacher Hitze erwärmen, aber nicht kochen. Beiseitestellen.
2. in einem kleinen Topf 240 ml Wasser auf 77–82 °C erhitzen. (82 °C nicht überschreiten, sonst wird der Tee sehr bitter.) Inzwischen in zwei Tassen je 1 TL Matcha-Teepulver mit ½ TL Zucker (oder einem anderen Süßungsmittel) mischen.
3. Die Teemischung jeweils mit 120 ml heißem Wasser übergießen und alles verrühren. Jeweils 120 ml Milchmischung unterrühren. Sofort servieren.

BERUHIGENDES KRÄUTEREIS

Cremige Kokosmilch gepaart mit kühlender Minze und Lavendel wird mit CBD zu einem erfrischenden Eis am Stiel und einem perfekten Beruhigungsmittel gegen Angstzustände. Gönnen Sie sich dieses Eis für Ruhe und Entspannung.

ZEIT: 5 MINUTEN,
PLUS 3 STUNDEN GEFRIERZEIT

ERGIBT: 4 STIELEIS (À 80 ML)

PERSONEN: 4

100 g Kokosmilchpulver (erhältlich im Bioladen oder Internet)
1 EL Zitronensaft
½ TL getrocknete Lavendelblüten
4–6 Minzeblätter
60 ml Agavensirup
4 Portionen CBD-Öl (aber nicht mehr als 10 ml insgesamt)
4 Stieleisförmchen (à 80 ml)

1. Alle Zutaten mit 120 ml sehr heißem Wasser im Mixer auf höchster Stufe etwa 4 Minuten cremig schlagen.
2. Die Masse gleichmäßig in die Stieleisförmchen verteilen und die Stiele hineinstecken. Das Eis mindestens 3 Stunden im Tiefkühlfach gefrieren lassen. Es behält dort bis zu 1 Monat das volle Aroma.



ENTSPANNUNGSROLLER

Gönnen Sie sich diesen CBD-Roller, wenn Sie das nächste Mal unter Kopfschmerzen oder Nackenverspannungen leiden. Mit den beruhigenden ätherischen Ölen von Lavendel, Minze und Ylang-Ylang sorgt dieser Roller am Tag und in der Nacht für Linderung.

ZEIT: 12 MINUTEN

ERGIBT: 30 ML

BEHÄLTER: 2 STERILE FLÄSCHCHEN MIT ROLLER-APPLIKATOR

30 ml Mandelöl
 ¼ TL Vitamin-E-Öl
 20 Tropfen ätherisches
 Lavendelöl
 10 Tropfen ätherisches Minzöl
 5 Tropfen ätherisches
 Ylang-Ylang-Öl
 10 ml CBD-Öl (oder weniger)

1. Mandelöl, Vitamin-E-Öl, ätherische Öle und CBD-Öl in einer sauberen Tasse verrühren.
2. Die Fläschchen mit der Ölmischung füllen, den Roller-Applikator einstecken und den Deckel aufschrauben.
3. Auf dem Herd oder in der Mikrowelle 1 Tasse Wasser erhitzen. Die Fläschchen in das heiße (nicht kochende!) Wasser stellen und mindestens 2 Minuten im heißen Wasserbad erwärmen. Dann die Fläschchen kräftig schütteln. Innerhalb von 6 Monaten verbrauchen.

TIPP:

Ein kleiner Trichter zum Befüllen der Fläschchen ist für dieses Rezept hilfreich.

ANWENDUNG:

Das Öl an den Schläfen, hinter den Ohren und am Nacken aufrollen, um Verspannungen zu lösen.

