

SEBASTIAN VIGL • NICO SCHACK • ANNE BRÜNNERT

Das Hanf- und CBD- Gesundheits- kochbuch

Mit
Anleitung:
CBD-Speiseöle
herstellen und
anwenden

Heilsames Kochen
mit der Cannabis-Pflanze
und Cannabidiol (CBD)



humboldt

Entourageeffekt nutzen – Hanf clever kombinieren

CBD ist ein Teamplayer, am stärksten wirkt er in Kombination mit anderen pflanzlichen Wirkstoffen. Diesen Effekt machen wir uns in diesem Buch zunutze, indem wir CBD-haltigen Nutzhanf mit einer von vier Heilpflanzen kombinieren.

Ergänzende Heilpflanze zu CBD-haltigen Nutzhanf	Anwendungsgebiet
Lavendel	Ängste, Herzneurose, Hypochondrie, Lampenfieber, Migräne, Nervosität, Phobien, Raucherentwöhnung, Reizdarm, Reizmagen, Schlafstörungen, somatoforme Störungen, Unruhe
Hopfen	Aggressionen, Ärger, Ängste, Arthritis, Blähungen, Burnout, Fibromyalgie, Heißhunger, Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Migräne, Raucherentwöhnung, Regelschmerzen, Reizblase, Reizmagen, rheumatische Erkrankungen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Sodbrennen, Stress, stressbedingte Beschwerden, Stressessen, Verspannungen, Wechseljahresbeschwerden
Orangenschale	Abwehrschwäche, Ängste, Blähungen, Burnout, depressive Verstimmung, Detox, Heuschnupfen, Infektanfälligkeit, Krebs, Migräne, Stress, Traurigkeit
Rosmarin	Arthritis, Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen, Libidoverlust, Merkschwierigkeiten, Migräne, Muskelschmerzen, Müdigkeit, Regelschmerzen

SEBASTIAN VIGL · NICO SCHACK · ANNE BRÜNNERT

Das Hanf- und CBD- Gesundheits- kochbuch

Mit
Anleitung:
CBD-Speiseöle
herstellen und
anwenden

Heilsames Kochen mit der
Cannabis-Pflanze
und Cannabidiol (CBD)



- 4 **VORWORT**
- 7 **DIE GESUNDHEITLICHEN WIRKUNGEN VON HANFLEBENSMITTELN UND CANNABIDIOL (CBD)**
- 8 **Körper und Geist ganzheitlich unterstützen mit dem Endocannabinoid-System**
 - 8 Auf der Suche nach einer neuen Medizin
 - 10 Der Mensch und die Hanfpflanze – eine turbulente Beziehung
 - 13 Das Endocannabinoid-System: Wir produzieren cannabisähnliche Wirkstoffe
 - 17 **Der natürliche Wirkstoff Cannabidiol (CBD)**
 - 17 Das Comeback der Hanfpflanze
 - 18 CBD unterstützt das Endocannabinoid-System
 - 20 Die Wirkung von CBD auf andere Körpersysteme
 - 22 Die Therapie mit CBD
 - 24 **CBD in die Ernährung integrieren**
 - 24 Mahlzeiten mit CBD-haltigem Öl anreichern
 - 26 Über die Wirksamkeit von niedrig dosiertem CBD
 - 29 **Nahrungsmittel aus der Hanfpflanze**
 - 30 Hanföl
 - 32 Hanfsamen
 - 36 Hanfprotein und Hanfmehl
 - 38 Nutzhanftee
 - 40 Hanfblattpulver
 - 42 Rezepte mit Hanflebensmitteln

- 44 **Das CBD-Speiseöl anreichern mit dem Entourage-Effekt**
- 44 Der Entourage-Effekt verstärkt die Wirkungen von CBD
- 45 So finden Sie die richtige Ergänzung für Ihr CBD-Speiseöl
- 48 Hopfen für mehr Entspannung und erholsamen Schlaf
- 52 Mit Lavendel gegen Angst und Unruhe
- 55 Orangenschale für gute Laune und starke Nerven
- 58 Rosmarin für mehr Konzentration und Wachheit
- 60 **Das Endocannabinoid-System pflegen – die Wirkung von CBD verstärken**
- 63 Massagen steigern unsere Anandamid-Spiegel
- 65 Rohkakao nährt das Endocannabinoid-System
- 68 Bewusstes Kauen für weniger Stress
- 69 Die Darmflora unterstützen
- 73 Den Kontakt mit belastenden Chemikalien reduzieren
- 75 **Wichtige Hinweise für die Anwendung des CBD-Speiseöls**

- 81 **REZEPTE FÜR EINE GESUNDE HANFKÜCHE**
- 82 **CBD-Speiseöl und seine Varianten**
- 90 **Frühstück**
- 98 **Brot und Kuchen**
- 106 **Suppen, Salate und Snacks**
- 118 **Hauptgerichte**
- 128 **Desserts**

- 134 **ANHANG**
- 134 **Bezugsadressen**
- 136 **Internetseiten**
- 136 **Zum Weiterlesen**
- 137 **Wissenschaftliche Publikationen**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wahrscheinlich haben Sie schon manches über den Hanfwirkstoff Cannabidiol (CBD) gelesen und wahrscheinlich klang einiges davon vielversprechend. Vielleicht haben Sie sich gefragt, ob CBD auch Ihnen nutzen könnte und wie Sie es anwenden sollten. Wir, die Autoren dieses Buches, beschäftigen uns seit einigen Jahren mit den verschiedenen Wirkungen von Hanf und seinen Inhaltsstoffen wie CBD. Unterschiedliche berufliche Hintergründe und Interessen brachten uns mit der Hanfpflanze in Kontakt, wir haben uns ihr als Pflanzenheilkundler, als Gastronom und als begeisterte Köchin und Food-Bloggerin genähert.

Seit vielen Generationen wird Hanf als Lebens- und Heilmittel genutzt, durch die moderne Forschung verfügen wir heute über eine genaue Vorstellung darüber, wie diese Heilpflanze wirkt. Wir können nachvollziehen, wie ihre Inhaltsstoffe beschaffen sind und auf welche körperlichen Prozesse sie einwirken. Dieses Wissen erlaubt es uns, Hanfwirkstoffe wie CBD nicht nur effektiv und gut verträglich einzusetzen, es eröffnet uns auch Wege, die Wirkung von CBD zu optimieren.

In diesem Buch zeigen wir Ihnen, wie Sie Cannabidiol für Ihre Gesundheit nutzen und die Wirkung von CBD verstärken können. Dabei spielen neben diversen Hanflebensmitteln wie Hanföl oder Hanfmehl auch Empfehlungen für einen Lebensstil eine Rolle, denn damit können Sie das sogenannte Endocannabinoid-System stärken, über das CBD seine Wirkung entfaltet.

Sebastian Vigl ist Heilpraktiker in Berlin, als Heilpflanzenkundler ist sein therapeutischer Schwerpunkt der Einsatz von Arzneipflanzen und deren Inhaltsstoffen. Daher verfolgt er mit großem Interesse die moderne Arzneipflanzenforschung, die zu

mancher Wiederentdeckung vergessener Heilpflanzen führt. Hanf ist hierfür ein gutes Beispiel: Aktuelle Studien erlauben den zielgerichteten Einsatz von Cannabis und seiner Wirkstoffe wie CBD. Zusammen mit seiner Praxiskollegin Anne Wanitschek hat Sebastian Vigl bereits das Buch „Cannabis und Cannabidiol (CBD) richtig anwenden“ veröffentlicht, das mittlerweile in einer zweiten, aktualisierten Auflage erhältlich ist. In dem vorliegenden Buch ist er für das erste Kapitel zuständig, in dem er Ihnen die wichtigsten theoretischen Grundlagen näherbringt, die Sie für das heilsame Kochen mit CBD und Hanf wissen sollten.

Im praktischen Teil des Buches bekommen Sie viele Inspirationen, wie Sie CBD und auch andere Hanfprodukte mit wenig Aufwand in Ihre tägliche Ernährung integrieren können. Zentrale Bedeutung hat dabei unser CBD-Speiseöl, das Sie ganz einfach selbst herstellen können und das für die Rezepte verwendet wird. Diese vielfältigen Rezepte stammen von Nico Schack und Anne Brännert. Nico Schack gründete 2019 das Café Canna – Berlins erstes Hanf-Café –, um dazu beizutragen, das Image der Pflanze wieder ins rechte Licht zu rücken. Anne Brännert ist eigentlich Beraterin für Social Media und Webauftritte – steht aber auch gerne mal in der Backstube des Café Canna. Mittlerweile produziert das Team vom Café Canna in enger Zusammenarbeit mit Hanfbauern aus der Region hochwertige Hanf- und CBD-Produkte in seiner Manufaktur.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre und viel Freude beim Kochen mit Hanf und CBD!

Sebastian Vigl, Nico Schack und Anne Brännert

P.S. Mit dem Gutschein-Code: „Kochbuch“ bekommen Sie 10 Prozent Rabatt auf Ihre erste Bestellung im Onlineshop des Café Canna: www.cafecanna.de



DIE GESUNDHEITLICHEN WIRKUNGEN VON HANF-LEBENSMITTELN UND CANNABIDIOL (CBD)

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein“, lautet ein Spruch des altgriechischen Arztes Hippokrates. Es ist nicht belegt, ob er das wirklich gesagt hat, woran jedoch niemand zweifelt, ist die Sinnhaftigkeit der Aussage. Mit unserer täglichen Ernährung legen wir den Grundstein für Gesundheit und Genesung. Ein wichtiges Heilmittel, das wir zum Nahrungsmittel machen können, ist die Hanfpflanze. Ihre Inhaltsstoffe wie CBD nähren und stärken entscheidende körperliche und geistige Prozesse, wovon sowohl Gesunde als auch Menschen mit Erkrankungen oder chronischen Beschwerden profitieren können.



Körper und Geist ganzheitlich unterstützen mit dem Endocannabinoid-System

In den letzten Jahrzehnten haben wir durch die Cannabis-Forschung nicht nur viel über die alte Heil- und Nutzpflanze Hanf erfahren. Wir haben auch einiges Neues über uns gelernt. Wussten Sie zum Beispiel, dass Sie gerade cannabisähnliche Stoffe in Ihrem Körper produzieren? Diese sind essenziell für Ihre Gesundheit und ein wichtiger Aspekt, damit wir die Heilkraft von Cannabiswirkstoffen wie CBD verstehen.

Auf der Suche nach einer neuen Medizin

Vieles, was die klassische Schulmedizin und selbst die Naturheilkunde heute anbieten, erlaubt oft nur ein oberflächliches „Herumdoktern“ an den Beschwerden. Bei Schmerzen können wir die für die Schmerzübertragung zuständigen Botenstoffe und Enzyme medikamentös blockieren. Wir können die Produktion von Magensäure hemmen, Entzündungen drosseln und Fieber senken. Dies kann Erleichterung verschaffen und Krankheitsverläufe bessern oder verlangsamen, doch ist es meist nicht mehr als das Glätten der Oberfläche, tiefer liegende Körpervorgänge bleiben unberücksichtigt und werden bisweilen sogar gestört. Wir behandeln unseren Körper und unsere Seele oft so, als würden wir einem schreienden Baby ständig nur den Schnuller reichen, ohne nachzusehen, ob es vielleicht wichtige Bedürfnisse hat, auf die wir eingehen sollten. Hauptsache, es ist ruhig. Viele Medikamente und Naturheilmittel werden der Komplexität von seelischen und körperlichen Abläufen nicht gerecht.

Daher sind Wissenschaftler*innen immer auf der Suche nach neuen ganzheitlichen Wirkstoffen. Diese sollen das Krankheitsgeschehen in seiner ganzen Komplexität erfassen und dadurch eine umfassende Heilung ermöglichen, bei der nicht nur der Körper, sondern auch die Seele gesundet. Um solch ganzheitliche

Wirkstoffe zu finden, durchforsteten sie entlegene Winkel der Erde nach unbekanntem Heilmitteln und experimentierten mit neuen chemischen Verbindungen. Immer öfter endet ihre Suche nach einem neuen ganzheitlichen Heilmittel mit der Wiederentdeckung einer alten Medizin, mit der Wiederbelebung von alten Heilmethoden, die die Menschheit jahrhundertlang genutzt haben. Zu diesen Heilmethoden mit einer langen und erfolgreichen Tradition zählen zum Beispiel die Meditation, das Heilfasten oder die Pflanzenheilkunde.

Heilpflanzen zählen zu den ältesten Heilmitteln dieses Planeten. Noch lange bevor die Menschen sie für ihre Zwecke einsetzten, fraßen Tiere instinktiv spezielle Pflanzen, um sich zu kurieren. Wir vermuten heute, dass die Menschen seit mindestens 50.000 Jahren von Heilpflanzen Gebrauch machen, darauf lassen Grabbeigaben schließen, die bei einer Ausgrabung im heutigen Irak zum Vorschein kamen. Es ist jedoch wahrscheinlich, dass Menschen schon länger Heilpflanzen bewusst konsumierten. 99 Prozent ihrer Geschichte verbrachten die Menschen jagend und sammelnd, die Kenntnis der Pflanzenwelt war von entscheidender Bedeutung für ihr Überleben.

Als die Menschen sesshaft wurden, lernten sie die Pflanzen, die in ihren Siedlungen wuchsen, kennen und nutzen. Viele dieser Pflanzen fühlen sich bis heute in unserer unmittelbaren Nachbarschaft wohl, und so erstaunt es nicht, dass wir inmitten unserer Städte, auf Autobahnraststätten oder Spielplätzen eine unglaublich hohe Anzahl von Heilpflanzen finden. Auch rund um Ihr Haus würden Sie wahrscheinlich eine ganze Apotheke vorfinden. Wer sich damit näher beschäftigen will, dem sei das Buch „Gesund mit heimischen Heilpflanzen“ empfohlen, das Sebastian Vigi und Anne Wanitschek geschrieben haben. Darin sind zehn Heilpflanzen porträtiert, die überall in Mitteleuropa wachsen.

Auch in anderen Teilen der Erde lässt sich dieses Phänomen beobachten: Der Mensch lernte Pflanzen zu nutzen, die in seiner

Ganzheitliche Therapien wie die Pflanzenheilkunde haben oft eine lange Tradition.

Viele unserer bekanntesten Heilpflanzen wachsen in unserer unmittelbaren Umgebung.

unmittelbaren Umgebung wuchsen. Einer der wohl bedeutendsten Begegnungen zwischen Mensch und Pflanze fand wahrscheinlich im heutigen Kasachstan statt: Von dort aus soll sich – meist mithilfe des Menschen – die Hanfpflanze ausgebreitet haben, die heute zu unseren wichtigsten Heilpflanzen zählt.

Der Mensch und die Hanfpflanze – eine turbulente Beziehung

Vielen Lokalnachrichten ist es immer wieder eine Meldung wert, wenn die Polizei eine illegale Cannabis-Anpflanzung entdeckt. Manchmal sind dies größere Plantagen in stillgelegten Fabrikhallen, Kellern oder auf Dachböden, manchmal sind es auch nur ein bis zwei Pflanzen auf einem Balkon oder in einem Garten. Cannabis-Anbau ist verboten, selbst für den Anbau von THC-armen Nutzhanf braucht man in Deutschland eine Sondergenehmigung.

Das war nicht immer so, es gab sogar Zeiten, in denen es verboten war, *kein* Cannabis anzupflanzen! Das galt zum Beispiel in England des 18. Jahrhunderts, wo ein Gesetz den Anbau von Hanf allen denen vorschrieb, die die englische Staatsbürgerschaft erwerben wollten. Wer sich weigerte, hatte mit empfindlichen Geldstrafen zu rechnen. Zur gleichen Zeit konnte man im amerikanischen Virginia sogar ins Gefängnis kommen, wenn man sich weigerte, Hanf anzupflanzen. Diese strengen Vorschriften hatten gute Gründe, die Hanfpflanze war ein äußerst wertvoller Lieferant für verschiedene Wirtschaftszweige. Die robuste Hanffaser war zum Beispiel für die Herstellung von Tauen für die Schifffahrt notwendig und ein wichtiger Rohstoff der Textilindustrie. Bis ins frühe 19. Jahrhundert war es in Nordamerika sogar möglich, seine Steuern mit Cannabis zu bezahlen.

Hanf war zu Beginn der Neuzeit ein so begehrter Rohstoff, dass dies zu zwischenstaatlichen Konflikten führte, für die wiederum mehr Hanf benötigt wurde, denn die Fasern waren auch beim Ausrüsten von Armeen und der Flotte von Bedeutung. In

dem amerikanischen Schiff U.S.S. Constitution wurden im frühen 19. Jahrhundert über 50 Tonnen Hanf gebraucht, das meiste davon für das insgesamt sieben Kilometer lange Tauwerk. Selbst im zweiten Weltkrieg spielte Hanf noch eine entscheidende Rolle, in den letzten vier Kriegsjahren produzierten amerikanische Bauern über 40.000 Tonnen Hanffasern für Kriegszwecke.

George Bush senior, der spätere Präsident der USA, verdankte diesen Hanffasern sein Leben, als er als junger Pilot im Zweiten Weltkrieg bei einem Einsatz notwassern musste: Sein Fallschirm bestand aus Hanffasern, und das Schiff, das ihn rettete, hätte ihn ohne Hanffasern wohl nicht rechtzeitig erreicht. Das konnte jedoch nicht verhindern, dass er später als CIA-Direktor und US-Präsident der Pflanze selbst den Kampf ansagte.

Hanf war nicht nur eine wichtige landwirtschaftliche Nutzpflanze, er hat auch eine lange Geschichte als Heil- und Rauschmittel. Als Heilmittel erlebte Cannabis in Europa und Nordamerika im 19. Jahrhundert seine Blütezeit, die Apotheken boten standardisierte Cannabismedikamente und meist auch eigene

Hanf war besonders in Kriegszeiten ein wichtiger Rohstoff.



Hanf war lange Zeit eine wichtige landwirtschaftliche Nutzpflanze und hat eine lange Geschichte als Heil- und Rauschmittel.

Cannabisrezepturen an. Zwischen 1850 und 1900 waren rund die Hälfte aller verkauften Arzneimittel cannabishaltige Medikamente, die unter anderem bei Schmerzen, Epilepsie, Migräne, Asthma und Rheuma eingesetzt wurden. Das wäre womöglich bis heute so geblieben, wenn es der Forschung gelungen wäre, die Hauptwirkstoffe von Cannabis zu isolieren. Doch erst 1963 entdeckte eine israelische Forschergruppe das Wirkprinzip von Cannabis, seine Anwendung war mittlerweile in den meisten Ländern der Erde verboten. Ab den 1930er-Jahren kam es zur weltweiten Illegalisierung der Hanfpflanze, viele Regierung sagten dem Cannabiskonsum und -anbau den Kampf an und machten damit auch die medizinische Nutzung schwierig.

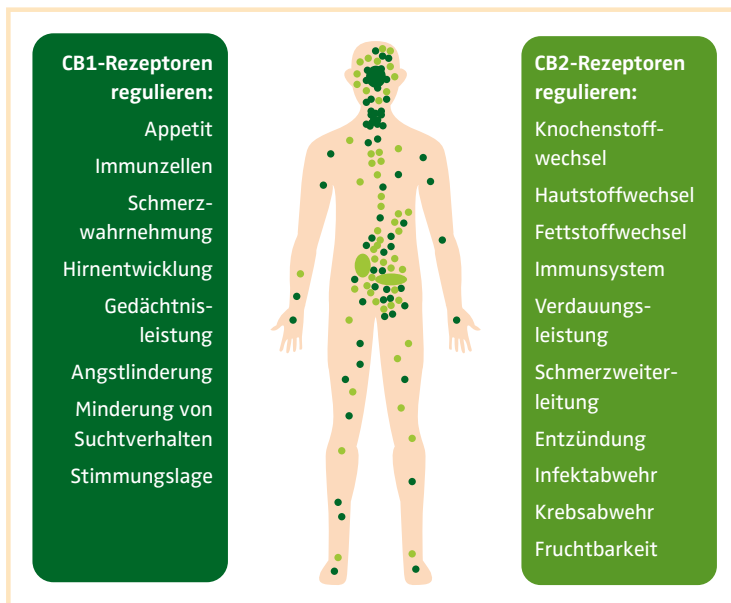
Das Image der Hanfpflanze hat sich in den letzten Jahren dramatisch geändert.

In den letzten Jahren hat sich die Haltung zu Cannabis deutlich verändert. Laut einer repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Civey sprachen sich 2019 42 Prozent der Deutschen für eine Legalisierung von Cannabis aus. Auch der Bund Deutscher Kriminalbeamter fordert ein Ende des Cannabisverbots.

Die Debatte um die mögliche Entkriminalisierung von Cannabis hat dem Image der Hanfpflanze gutgetan. Es wird viel mehr über den möglichen Nutzen der Hanfpflanze statt über die möglichen Risiken diskutiert. Viele Menschen entdecken die vielseitige Anwendbarkeit und Wirkung ihrer Hauptwirkstoffe, der sogenannten Cannabinoide. Es gibt kaum einen essenziellen körperlichen Prozess, auf den sie nicht günstig einwirken können, zudem beeinflussen sie unsere seelische Gesundheit und können damit zu Recht zu den ganzheitlichen Heilmitteln gezählt werden. Dies gilt auch für den Wirkstoff Cannabidiol (CBD), dem wir uns in diesem Buch widmen. Um seine umfassende Wirkung zu verstehen, schauen wir uns das Endocannabinoid-System etwas genauer an.

Das Endocannabinoid-System: Wir produzieren cannabisähnliche Wirkstoffe

Wenn Sie mit anderen zusammenleben, kennen Sie das vielleicht: Sie halten die Wohnung in Ordnung, räumen auf, wischen Staub, waschen ab, und die Menschen in Ihrem Haushalt scheinen das nicht zu merken. Was Sie leisten, fällt erst auf, wenn Sie es einmal nicht mehr machen. In unserem Körper verhält es sich ganz ähnlich. Dort gibt es ein System aus Rezeptoren und Botenstoffen, das unzählige wichtige Prozesse in unserem Körper steuert, und lange war niemandem aufgefallen, was dieses System leistet. Erst vor 30 Jahren begannen Forschungsteams, schrittweise das endogene Cannabinoid-System zu entdecken. Sein Na-



Die Cannabinoid-Rezeptoren.

Cannabinoid-Rezeptoren sind die Aktionspunkte des Endocannabinoid-Systems. Sie sitzen im Gehirn und in den Nervenzellen und stimulieren verschiedene Botenstoffe, die sich dann auf den Schlaf, auf Schmerzen, auf das Gehirn und das allgemeine Wohlbefinden auswirken können.

mensgeber sind die Cannabinoide, die Hauptwirkstoffe der Cannabispflanze, der Begriff „endogen“ steht für Prozesse, die im Körper stattfinden. Nach und nach zeigte sich, dass wir selbst cannabisähnliche Wirkstoffe produzieren, die sogenannten Endocannabinoide. Diese sind den Cannabiswirkstoffen nicht nur strukturell ähnlich, sie haben auch vergleichbare Wirkungen.

Das Endocannabinoid-System harmonisiert viele Körpervorgänge.

Endocannabinoide sorgen dafür, dass unterschiedliche Vorgänge in unserem Körper nicht chaotisch ablaufen und sich gegenseitig stören, sondern harmonisch aufeinander abgestimmt sind. Endocannabinoide steuern Endzündungsvorgänge und die Arbeit des Immunsystems, sie regulieren Schlaf, Schmerzen, Gedächtnis, Krebsabwehr und Stressantwort und haben einen wesentlichen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Wenn wir ausreichend Endocannabinoide produzieren, schützt uns das vor Depressionen, krankhaften Ängsten und anderen psychischen Belastungen wie Stress und Erkrankungen.

Was ist jedoch, wenn wir nicht ausreichend Endocannabinoide bilden? Wenn Botenstoffe in unserem Körper fehlen, geht dies meist mit Erkrankungen oder zumindest Beschwerden einher.

Zum Beispiel spielt ein Mangel an Serotonin bei Depressionen eine Rolle, und Dopaminmangel bei Morbus Parkinson. Wenn nicht genügend Schilddrüsenhormone gebildet werden, wirkt sich dies auf verschiedenste Organe, das Nervensystem und die Psyche aus, die Hormone müssen von außen zugeführt werden. Bei der Erforschung des Endocannabinoid-Systems zeigte sich, dass wir auch auf Endocannabinoide nicht verzichten können. Die Liste von Erkrankungen und Beschwerden, an denen das Endocannabinoid-System wesentlich beteiligt ist, wird immer länger. Und bei einem großen Teil davon wird das Endocannabinoid-System zunehmend in der Therapie berücksichtigt. Dies betrifft schwere Erkrankungen wie Krebs, Multiple Sklerose oder Epilepsie, aber auch alltägliche Beschwerden wie Stress, Schlafprobleme, Müdigkeit oder depressive Verstimmung.

Das Endocannabinoid-System ist an vielen Erkrankungen und Beschwerden beteiligt.

Erkrankungen, bei denen das Endocannabinoid-System zunehmend in der Therapie berücksichtigt wird

Neurologische Erkrankungen	Multiple Sklerose, Alzheimer, Morbus Parkinson, Restless-Legs-Syndrom, Epilepsie, Autismus, ADHS
Psychische Erkrankungen	Depressionen, Schizophrenie, Angsterkrankungen, Suchterkrankungen, Posttraumatische Belastungsstörung, Schlafstörungen
Stoffwechselerkrankungen	Adipositas, Diabetes
Hauterkrankungen	Schuppenflechte, Neurodermitis, Akne
Schmerzen	Fibromyalgie, Reizdarm, Migräne, Endometriose, Regelschmerzen, Tumorschmerzen
Entzündliche Erkrankungen	Arthritis, chronisch entzündliche Darmerkrankungen
Krebserkrankungen	Alle häufigen Krebserkrankungen

Wirkstoffe aus der Cannabispflanze können das Endocannabinoid-System bei diesen Erkrankungen unterstützen, weshalb der therapeutische Einsatz von Cannabinoiden wie CBD zunehmend an Bedeutung gewinnt. Cannabiswirkstoffe verstärken die harmonisierende Wirkung des Endocannabinoid-Systems, was Beschwerden lindern oder zur Genesung führen kann. Sie wirken dabei ganzheitlich, das heißt, sie fördern die Gesundheit auf verschiedenen Ebenen. Menschen mit Rheuma können zum Beispiel nicht nur von der entzündungshemmenden und schmerzstillenden, sondern auch von der stimmungsaufhellenden, schlaffördernden oder angstlösenden Wirkung von Cannabinoiden profitieren.

Von einem starken Endocannabinoid-System profitieren Gesunde und Kranke.

Nicht nur für Menschen mit manifesten Erkrankungen sollte das Endocannabinoid-System von Interesse sein. Unsere Endocannabinoide machen uns leistungsstark, stressresistent und ausgeglichen. Ein starkes Endocannabinoid-System ist gerade in unserem hektischen Alltag von Vorteil. Es kann uns dabei helfen, unsere Energien auf Wesentliches zu fokussieren und bei Stress oder sonstiger Belastung unsere Balance und gute Laune nicht zu verlieren. Es lässt uns besser zur Ruhe kommen und weniger unter Schmerzen, Ängsten oder Stimmungsschwankungen leiden.

Zusammenfassung

Wenn Sie Ihren Körper ganzheitlich unterstützen wollen, ist es hilfreich, seine Funktionsweise zu verstehen. Dann können Sie sich jede Menge Arbeit und auch Geld sparen. Sie brauchen dann nicht für jedes einzelne Organ und für all die verschiedenen Prozesse im zentralen Nervensystem, die für unsere Gesundheit verantwortlich sind, eine eigene Maßnahme. Wenn Sie wissen, was diese verschiedenen Abläufe in Ihrem Körper koordiniert, können Sie dort zielgerichtet ansetzen.

Das Endocannabinoid-System liefert einen wichtigen Ansatzpunkt für eine ganzheitliche Unterstützung unseres Körpers. Es reguliert zentrale psychische, geistige und körperliche Prozesse, die für unsere Gesundheit und Genesung essenziell sind. Wenn Sie auf das Endocannabinoid-System einwirken, greifen Sie nicht störend in komplexe Körperprozesse ein, Sie können Ihren Körper vielmehr bei der Regulation der Abläufe unterstützen.

Der natürliche Wirkstoff Cannabidiol (CBD)

In diesem Buch zeigen wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Ihr Endocannabinoid-System stärken können. Allen voran mit Cannabidiol (CBD), einem besonderen Wirkstoff aus der Hanfpflanze.

Das Comeback der Hanfpflanze

Wahrscheinlich haben Sie schon von CBD gehört, diesem Stoff, der in den letzten Jahren in der Öffentlichkeit und in der Forschung für viel Aufsehen gesorgt hat. Das lag nicht nur an seinen potenziellen Heilwirkungen, sondern auch an seinem Ursprung. Hanf hatte lange Zeit keinen besonders guten Ruf, er galt als gefährliches Rauschmittel, das es zu bekämpfen galt. Seine Kriminalisierung hat auch seiner Anwendung als Nutz- und Heilpflanze geschadet. Die Stigmatisierung der Pflanze ließ in den letzten Jahren nach, Handel, Industrie, Landwirtschaft und Medizin entdecken sie als wertvolle Ressource. Dies ermöglichte vor allem die Erkenntnis, dass nur ein spezieller Stoff aus Cannabis, das sogenannte Tetrahydrocannabinol (THC), über Rauschwirkung verfügt. Alle anderen Komponenten der Pflanze können problemlos verwendet und verzehrt werden, ohne dass dabei eine berauschende oder schädigende Wirkung zu erwarten ist. Diese Erkenntnis führte zur Züchtung THC-armer Hanfsorten, die auch als Nutzhanf oder Industriehanf bezeichnet werden. Nutzhanf ist sozusagen eine „entschärfte“ Version von Cannabis, laut deutschen Gesetzen darf er nicht mehr als 0,2 Prozent THC enthalten. Für eine Anwendung als Rauschmittel ist er dadurch wertlos, dies gilt jedoch nicht für seine Verwendung als Lebens- und Heilmittel.

In Deutschland darf Nutzhanf seit 1996 wieder angebaut werden, ein Teil davon wird für die Herstellung von CBD-haltigen

Für die Verwendung als Nutz- und Nahrungspflanze werden THC-arme Hanfsorten angebaut.

Produkten verwendet. Nutzhanfsorten sind zwar THC-arm, enthalten dafür aber alle anderen Wirkstoffe des Hanfs, so auch das CBD.

CBD unterstützt das Endocannabinoid-System

Wie wir bereits gesehen haben, gehen viele Erkrankungen und Beschwerden mit einer Dysbalance des Endocannabinoid-Systems einher. Über eine Regulierung des Endocannabinoid-Systems kann wiederum Heilung oder Linderung ermöglicht werden. Bisherige Forschungen zeigen, dass die regelmäßige Einnahme von CBD das Endocannabinoid-System bei der Wahrung der Homöostase unterstützt. Die Homöostase beschreibt einen Zustand, bei dem unsere Körperfunktionen im Gleichgewicht sind und optimal zusammenarbeiten. Ein gutes Beispiel ist unser zentrales Nervensystem, dort sorgt das Endocannabinoid-System für ein ausbalanciertes Zusammenspiel unterschiedlicher Botenstoffe und greift regulierend ein, wenn zum Beispiel ein Botenstoff nicht ausreichend oder im Überschuss vorhanden ist.

CBD kann helfen, wenn wichtige Endocannabinoide nicht ausreichend gebildet werden.

CBD hat über seine Interaktion mit unserem Endocannabinoid-System verschiedene Effekte. Es hebt die Stimmung, fördert Schlaf und Erholung, hemmt Entzündungen und Krebswachstum, löst Ängste und wirkt krampflösend bei epileptischen Anfällen. Laut den Forschungen des Amerikaners Ethan Russo kann CBD zudem hilfreich sein, wenn wir nicht ausreichend Endocannabinoide bilden. Zu den wichtigsten Endocannabinoiden zählen die Stoffe Anandamid und 2-Arachidonylglycerol. Besonders interessant für uns ist das Anandamid.

Die Bezeichnung Anandamid ist vom Wort „ananda“ inspiriert, das aus dem Sanskrit stammt und Glück, Ekstase und Freude bedeutet. Der Name ist gut gewählt, denn schließlich ist Anandamid mit für unser Wohlbefinden verantwortlich. Die Wirkung von Anandamid lässt sich gut an den wenigen Menschen aufzeigen, die aufgrund einer genetischen Mutation sehr hohe

Anandamidwerte haben. Die Betroffenen zeigen keine Angst, sind euphorisch, sehr widerstandsfähig gegenüber Stress und spüren wenig Schmerz. Besonders der letzte Umstand führt bei ihnen zu vielen Verletzungen im Alltag, die aufgrund des hohen Anandamidspiegels jedoch schneller heilen.

Ein Zuviel an Anandamid kann also Probleme machen, ein Mangel jedoch auch. Bilden wir zu wenig von diesem Botenstoff, leidet darunter unser Immunsystem und vor allem unser Seelenleben. Wir fühlen uns bedrückt, ängstlich, freudlos, gestresst und niedergeschlagen. Der Schlaf kann darunter leiden und auch unsere Fähigkeit, uns Dinge zu merken. Laut Ethan Russo spielt ein Endocannabinoid-Mangel bei vielen schmerzhaften Erkrankungen und Beschwerden wie Fibromyalgie, Migräne, Reizdarm und Regelschmerzen eine Rolle. Wenn Endocannabinoide wie Anandamid fehlen, geht dies laut Russos Forschungen mit einer gesteigerten Schmerzempfindlichkeit einher. Beim Reizdarm kann Anandamid zum Beispiel die Sensibilität von sogenannten Capsaicin-Rezeptoren im Darm senken. Eine 2020 publizierte Studie zeigte den stimmungsaufhellenden und angstlösenden Effekt von Endocannabinoiden bei Frauen mit Fibromyalgie, sie konnten ihre Anandamidwerte durch körperliches Training verbessern. Die Aktivierung von Anandamid durch körperliche Bewegung zeigt sich auch beim sogenannten Runner's High, für das der Wirkstoff mitverantwortlich ist. Ein Grund mehr, auf regelmäßige körperliche Bewegung zu achten.

Für die Synthese von Anandamid und allen anderen Endocannabinoiden benötigt der Körper bestimmte Fettsäuren, die wir über die Nahrung aufnehmen. Leider ist Anandamid relativ kurzlebig. Nachdem es gebildet wurde, bleibt es nur kurze Zeit im Gewebe und wird dann durch das Enzym Fettsäureamidhydrolase (FAAH) abgebaut. Hier kommt CBD ins Spiel: Es blockiert FAAH und sorgt damit dafür, dass der wertvolle Botenstoff Anandamid länger wirken kann. Dies kann sich deutlich auf unser

Anandamid reduziert Stress, Ängste und Niedergeschlagenheit und kann rauschhafte Glückszustände auslösen.

CBD blockiert das Enzym, das den Botenstoff Anandamid abbaut.

Seelenleben auswirken, wie zum Beispiel eine Studie mit schizophrenen Menschen zeigt, die CBD einnahmen. In der Folge verbesserten sich deutlich ihre Anandamidwerte im zentralen Nervensystem, was mit einer Abnahme von Ängstlichkeit und Niedergeschlagenheit und einem harmonischeren Seelenleben einherging.

Es ist also sinnvoll, CBD zusammen mit hochwertigen Fetten aufzunehmen. Dies ist zum Beispiel gewährleistet, wenn CBD in die tägliche Ernährung integriert wird, worauf wir uns in diesem Buch konzentrieren.

Die Wirkung von CBD auf andere Körpersysteme

CBD wirkt nicht nur auf das Endocannabinoid-System, auch andere körperliche Mechanismen können durch den Stoff reguliert werden. Die Pharmakologie nennt CBD einen promiskuitiven Stoff, das heißt, er kann an verschiedene Rezeptoren binden. So interagiert das Cannabinoid zum Beispiel auch mit drei Rezeptoren des Serotoninsystems. Der als „Glückshormon“ bekannte Botenstoff Serotonin reguliert im zentralen Nervensystem unser Wohlbefinden, unseren Schlaf und unsere Lernfähigkeit. CBD kann diese Wirkungen unterstützen.

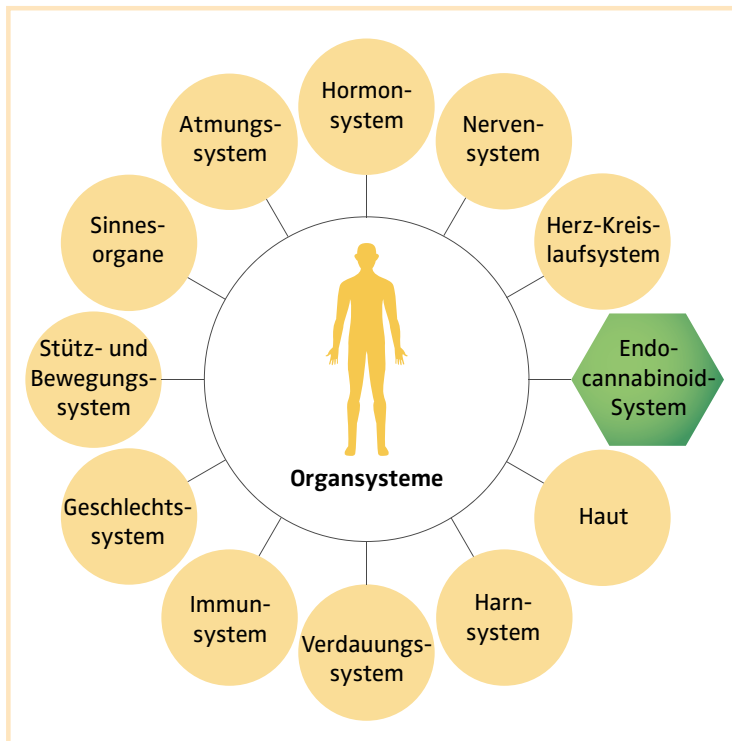
Die Rezeptoren unseres Opioidsystems reagieren ebenfalls auf CBD. Das Opioidsystem und seine Botenstoffe, die Endorphine und Endomorphine, dienen der Schmerzabwehr, fördern die Motivation und regulieren den Körper unter Belastungen. CBD scheint sie bei diesen Aufgaben zu unterstützen.

Seine lindernde Wirkung bei Suchterkrankungen lässt sich unter anderem dadurch erklären, dass CBD auch an Dopamin-Rezeptoren bindet. Eine Störung des Dopaminspiegels ist nämlich für einen Teil der Entzugssymptome verantwortlich. Dopamin steigert unseren Antrieb, fördert unsere Motivation und sorgt dafür, dass wir zufrieden sind. Diese Eigenschaften scheint CBD zu unterstützen.

CBD reguliert „Glückshormone“ wie Serotonin, Dopamin und Endorphine.

Daneben interagiert CBD mit diversen Proteinen in unserem Körper, die die Aktivität von Genen regulieren. Es wird vermutet, dass CBD über diesen Mechanismus unter anderem den Fettstoffwechsel günstig beeinflussen kann.

Eine 2018 veröffentlichte deutsche Studie lässt vermuten, dass CBD insgesamt die Funktion des frontalen Vorderlappens



Das Endocannabinoid-System ist Teil unserer Körpersysteme.

Das Endocannabinoid-System besteht aus einer Gruppe von Botenstoffen (Endocannabinoiden), den dazugehörigen Rezeptoren und den Enzymen, die sie produzieren und abbauen. Endocannabinoiden beeinflussen eine Vielzahl physiologischer Abläufe, wie beispielsweise Appetit, Schmerzen, Entzündungen, Steuerung der Muskulatur, Stoffwechsel und Gedächtnis. Ist dieses komplexe System im Ungleichgewicht, kann es zu Störungen im Körper kommen.

CBD scheint auch anti-aggressive Eigenschaften zu haben.

unseres Gehirns fördert, der unter anderem für Motivation, Emotion und Wahrnehmung zuständig ist. Dieser Effekt könnte bei verschiedenen Erkrankungen hilfreich sein, so zum Beispiel bei Morbus Parkinson, Depressionen, Psychosen oder Suchterkrankungen. Die Wirkung von CBD auf den frontalen Vorderlappen könnte auch bei Verhaltensauffälligkeiten wirksam sein, wie einzelne Studien vermuten lassen. Eine Untersuchung zeigte, dass die Interaktion von CBD mit den Serotonin-Rezeptoren aggressives Verhalten dämpfen kann. Bei einer 2020 publizierten Pilotstudie mit geistig behinderten Kindern und Jugendlichen verbesserte CBD Verhaltensauffälligkeiten wie Reizbarkeit, Aggression, Selbstverletzung und Schreien.

Die Therapie mit CBD

Aufgrund der vielen verschiedenen positiven Wirkungen von CBD auf unseren Körper liegt es nahe, dass der Hanfwirkstoff als mögliches Therapeutikum für verschiedene Erkrankungen und Beschwerden diskutiert wird. Dazu zählen verschiedene Epilepsieformen, auch solche, bei denen herkömmliche Medikamente nicht wirken. Ein CBD-basiertes Epilepsiemedikament (Epidiolex) steht kurz vor der Zulassung. Auch bei verschiedenen psychischen Erkrankungen wie Schizophrenie, Angststörungen, Psychosen, Depressionen oder Posttraumatischen Belastungsstörungen könnte CBD bald Bestandteil der regulären Therapie sein. Klinische Studien zeigen, dass CBD bei Autismus, Cannabissucht, Nikotinsucht und Morbus Parkinson ebenfalls eine Option sein könnte. In Kombination mit THC wird CBD – zum Beispiel in Form des Cannabismedikamentes Sativex oder durch Inhalieren von Cannabisblüten – bereits effektiv bei Multipler Sklerose, Tumorschmerzen oder Nervenschmerzen eingesetzt.

Cannabinoide wie CBD werden immer häufiger in Therapiekonzepte integriert.

Der therapeutische Einsatz mit Cannabiswirkstoffen ist weltweit auf dem Vormarsch. In Deutschland hat hierfür das 2017 in

Kraft getretene Gesetz „Cannabis als Medizin“ den Weg geebnet. Seitdem können Cannabinoide von ärztlicher Seite verordnet werden, die Kosten tragen in vielen Fällen die Krankenkassen. CBD wird meist in Verbindung mit THC verschrieben, kann aber auch alleine verordnet werden. Für diesen Fall stellen Apotheken die „Ölige Cannabidiol-Lösung“ gemäß der Vorschrift NRF 22.10 her.

Ohne Rezept erhältlich sind in Deutschland und vielen anderen EU-Staaten CBD-haltige Produkte aus Hanf wie CBD-Öle oder CBD-haltige Nutzhanftees, sie werden unter anderem als Nahrungsergänzungsmittel angeboten. Nahrungsergänzungsmittel sollen – wie der Name schon sagt – unsere Nahrung ergänzen. Wir sehen sie meist als Produkt, das wir vor oder zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen. Das produziert jedes Jahr nicht nur eine große Menge Verpackungsmüll, sondern verursacht auch hohe Kosten, denn die meisten Nahrungsergänzungsmittel sind nicht billig. Eine günstigere und wirkungsvolle Methode ist es, Stoffe, die die Nahrung ergänzen sollen, direkt in diese zu integrieren. So empfehlen wir das auch in diesem Buch – wir lassen CBD Teil unserer täglichen Ernährung werden. Damit folgen wir einer wichtigen Maxime der Naturheilkunde, nach der die Stärkung der eigenen Selbstheilungskräfte bei Tisch beginnt.

Viele CBD-haltige Nutzhanfprodukte sind ohne Rezept erhältlich.

Zusammenfassung

„Zurück zur Natur!“ Teile der medizinischen Forschung scheinen diesem Slogan zu folgen. Sie entdecken alte Heilmittel neu, und wissenschaftliche Studien erlauben es, die Wirkung und Effizienz dieser Heilmittel zu verstehen.

Ein gutes Beispiel für diesen Trend ist die etwas in Vergessenheit geratene Heilpflanze Hanf. Aktuelle Studien zeigen, dass sie bei vielen Erkrankungen und Beschwerden hilfreich sein könnte. Das liegt an den darin enthaltenen vielseitig einsetzbaren Cannabinoiden, zu denen auch der nicht psychoaktive Wirkstoff CBD (Cannabidiol) gehört. CBD wird vor allem aufgrund seiner stim-

mungsaufhellenden, antipsychotischen, antitumoralen, schlaffördernden, entspannenden, angstlösenden und entzündungshemmenden Wirkungen geschätzt. Es greift nicht störend in komplexe Körperabläufe ein, sondern unterstützt unseren Körper, sich selbst zu regulieren und zu heilen.

CBD in die Ernährung integrieren

Wenn wir unserem Körper Medikamente oder pflanzliche Wirkstoffe zuführen wollen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Sie können direkt in die Blutbahn injiziert oder auf die Haut aufgetragen und von ihr aufgenommen werden. Die Haut befindet sich im ständigen Stoffaustausch, scheidet Stoffe aus und lässt andere in unseren Körper passieren. Noch durchlässiger sind die Schleimhäute, insbesondere jene des Verdauungstraktes. Ihre Durchlässigkeit ist für uns essenziell, sie garantiert, dass wir Nährstoffe aufnehmen können und bietet uns andererseits eine gute Option für die Aufnahme von Wirkstoffen. Daher werden die meisten Medikamente und Naturheilmittel oral eingenommen, ihre Inhaltsstoffe gelangen in den Verdauungstrakt und werden dort resorbiert, also in den Blutkreislauf überführt. Die Resorption gelingt am besten, wenn die Verdauungsschleimhaut gut durchblutet ist, was besonders während und nach einer Mahlzeit der Fall ist. Dies gilt auch für CBD. Es ist sinnvoll, den Wirkstoff zum oder unmittelbar nach dem Essen einzunehmen.

Mahlzeiten mit CBD-haltigem Öl anreichern

Was liegt also näher, als CBD direkt in die Ernährung zu integrieren? Eine einfache Variante wäre zum Beispiel die Zugabe von frei verkäuflichen CBD-Ölen zu den Gerichten. Sobald Ihr Essen auf dem Teller liegt, geben Sie einfach die vom Hersteller empfohlene Dosis darauf. Dagegen ist nichts zu sagen, wir haben jedoch einen

anderen Vorschlag: In diesem Buch stellen wir Ihnen eine Methode vor, wie Sie selbst ein CBD-haltiges Öl herstellen, mit dem Sie Ihre Speisen – zum Beispiel die Rezepte in unserem Rezeptteil – zubereiten. Das hat den Vorteil, dass Sie das Öl individuell auf Ihre Konstitution anpassen können, und es ist auch noch preiswerter als die Anwendung von CBD-Ölen aus dem Laden.

Dieses selbst hergestellte Öl nennen wir CBD-Speiseöl. Die genaue Bezeichnung ist wichtig, denn es gibt viele ölige Hanfprodukte, wie die folgende Tabelle veranschaulicht.

Das Rezept für unser CBD-Speiseöl finden Sie auf Seite 82.

Verschiedene ölige Produkte aus der Hanfpflanze

BEZEICHNUNG	BESCHREIBUNG	THC-GEHALT	VERWENDUNG
Hanföl (oder Hanfsamenöl)	Aus Hanfsamen hergestelltes fettes Öl, enthält fast keine Cannabinoide.	THC-frei	In der Küche – für kalte Gerichte
Ätherisches Hanföl	Aus Hanfblüten und -blättern durch Destillation gewonnenes ätherisches Öl	THC-frei	Für die Aromatherapie
CBD-Öl	Bezeichnung für im Handel üblichen in Öl gelösten CBD-haltigen Extrakte; meist mittels CO ₂ -Extraktionsverfahren aus Nutzhanf hergestellt	Erlaubt sind THC-Gehalte bis 0,2 Prozent	Als Nahrungsergänzungsmittel
CBD-Speiseöl	Unsere Bezeichnung für das Öl, das Sie mit unserem Grundrezept aus Nutzhanf herstellen	Niedriger THC-Gehalt von unter 0,2 Prozent	Für die Zubereitung der Rezepte in diesem Buch
Haschisch-Öl (oder Haschöl, THC-Öl)	Öliger Extrakt aus dem Harz von Cannabis	Reich an THC	Als Rausch- oder Arzneimittel

REZEPTE FÜR EINE GESUNDE HANFKÜCHE

Kommen wir zur Praxis. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie das CBD-Speiseöl ganz einfach selbst herstellen können. Dazu bekommen Sie viele Anregungen, es auch sofort einzusetzen: 30 Rezepte für leckere und gesunde Gerichte zum Frühstück, Mittagessen, Abendessen und für den Kaffeeklatsch. Jedes Gericht, jeder Snack liefert die empfohlene Tagesdosis CBD, sodass Sie jeden Tag wählen können, in Form welcher Mahlzeit Sie es zu sich nehmen möchten.



CBD-SPEISEÖL UND SEINE VARIANTEN

Zutaten

- 25 g Nutzhanftee (am besten Blüten)
- 500 ml Speiseöl (oder 625 g Kokosöl)

Außerdem

- 1 großer Topf
- 1 großes Schraubglas
- 1 Braunglasflasche

TIPP Wenn Ihr Topf nicht groß genug ist für ein Gefäß, das 500 Milliliter Öl fasst, teilen Sie die Zutaten einfach auf zwei kleinere Gefäße auf.

GRUNDREZEPT FÜR CBD-SPEISEÖL

Bei der hier beschriebenen Zubereitungsmethode überträgt sich die Temperatur des Wassers auf das Öl und den darin befindlichen Nutzhanf. Die Hitze des Öls sorgt dafür, dass die Wirkstoffe des Hanfs in das Öl übertreten und dass darüber hinaus einige davon aktiviert werden. Dazu zählen verschiedene Cannabinoide wie auch CBD. Ein Teil des CBDs liegt im Hanf als sogenannte Cannabidiolsäure (CBDA) vor, die im Vergleich zu CBD nur sehr wenige gesundheitliche Wirkungen hat. Durch Hitzeeinwirkung kommt es zu Decarboxylierung: Aus CBDA entsteht das für uns wirksame CBD.

Zubereitung

- 1** Die Blüten zusammen mit dem Speiseöl in ein geeignetes Gefäß (Schraubglas oder Weithalsflasche) geben. Das Gefäß verschließen und in einen großen Topf mit köchelndem Wasser stellen. Das Gefäß sollte bis mindestens zur Hälfte im Wasser stehen.
- 2** Den Topf zudecken und auf kleinster Stufe eine Stunde köcheln lassen.
- 3** Topf samt Inhalt vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Das Gefäß mit dem Öl entnehmen und das Öl durch einen Teefilter abseihen.
- 4** Bei Zimmertemperatur aufbewahren – am besten in einer Braunglasflasche.



Schritt 1: Die Blüten eine Stunde köcheln lassen



Schritt 2: Das Öl durch einen Teefilter abseihen

FRÜHSTÜCK

Für 1 Portion

Zubereitungszeit: 5 Minuten

1 Portion enthält

311 kcal/1302 kJ, 39 g KH,

11 g E, 9 g F

Zutaten

- 1 Stück Ingwer (etwa 0,5 cm)
- 150 g Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, TK oder frisch)
- eventuell 1 TL Honig oder 2 Datteln zum Süßen
- 2 EL Joghurt
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL geschälte Hanfsamen
- 1 EL CBD-Speiseöl (Sonnenblumen-, Distel-, Raps- oder Kokosöl als Basis)

Außerdem

- Mixer

BEERENSMOOTHIE MIT HANF

Smoothies sind ein toller Weg, um in den Tag zu starten. Sie geben viele wichtige Vitamine, erfrischen und sind sättigend. Vor allem für Menschen, die Schwierigkeiten haben, genügend Obst und Gemüse zu sich zu nehmen, sind Smoothies perfekt! Achten Sie darauf, Smoothies so frisch wie möglich zu genießen.

Zubereitung

- 1** Den Ingwer schälen und zusammen mit den Beeren und eventuell den Datteln in den Mixer geben. Wenn Sie keinen Hochleistungsmixer haben, dann lassen Sie gefrorene Beeren vorher kurz antauen.
- 2** Die übrigen Zutaten und 200 ml Wasser in den Mixer geben und bei höchster Geschwindigkeit 30 Sekunden mixen. Am besten sofort genießen.



SUPPEN, SALATE UND SNACKS

GAZPACHO

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Ruhezeit: mindestens 2 Stunden

1 Portion enthält

335 kcal/1400 kJ, 40 g KH,

8 g E, 14 g F

Zutaten

- 1 rote Paprikaschote
- 1 Gurke
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 8 große Fleischtomaten (ca. 2 kg)
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 500 ml Tomatensaft
- 40 ml CBD-Speiseöl (Oliven-, Sonnenblumen-, Distel- oder Rapsöl als Basis)
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Rosenpaprika
- Oregano
- Honig
- etwas gehacktes Basilikum
- Hanfsamen

Gazpacho ist eine kalt genossene Suppe aus Andalusien – herrlich erfrischend an heißen Sommerstagen und ein leichter, kalorienarmer Genuss. Besonders aromatisch wird Gazpacho, wenn Sie ihn am Abend vorher zubereiten und über Nacht im Kühlschrank lagern.

Mixer-Zubereitung

- 1** Paprika und Gurke putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2** Die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Schale abziehen.
- 3** Das Toastbrot in lauwarmem Wasser kurz einweichen.
- 4** Das Gemüse mit Toast, Tomatensaft, CBD-Speiseöl, Zitronensaft und etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano pürieren. Sollte die Suppe zu dick sein, etwas Wasser hinzufügen.
- 5** Den Gazpacho zum Durchziehen mindestens für 2 Stunden, besser aber über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 6** Vor dem Servieren etwas Honig einrühren und mit Basilikum und Hanfsamen bestreuen.



HAUPTGERICHTE

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1 Portion enthält

765 kcal/2356 kJ, 43 g KH,
21 g E, 33 g F

Zutaten

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 40 ml Olivenöl
- 200 g Risottoreis
- 100 ml Weißwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 50 g Parmesan
- 20 ml CBD-Speiseöl (Olivenöl als Basis)
- 25 g Hanfsamen
- 300 g Pilze (Champignons, Steinpilze oder Pfifferlinge)
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

HANFRISOTTO MIT PILZEN

Wie andere Highlights der italienischen Küche ist auch der Risotto ein Gericht aus wenigen Zutaten, schnell und einfach in der Zubereitung und bringt Urlaubsfeeling auf den Tisch. Wir haben den Klassiker mit Hanfsamen und unserem CBD-Speiseöl verfeinert

Zubereitung

- 1** Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2** 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin Schalotten und Knoblauch zusammen mit dem Reis kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Dann nach und nach die Gemüsebrühe angießen und unter Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 3** Den Parmesan reiben. Parmesan, CBD-Speiseöl und Hanfsamen unter den Reis rühren und den Risotto mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.
- 4** Pilze putzen und in grobe Stücke teilen. Petersilie waschen und hacken.
- 5** Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Pilze kurz andünsten. Einige Pilze zur Seite legen, die restlichen Pilze mit einem Teil der Petersilie unter den Risotto heben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 6** Mit Pilzen und Petersilie garnieren und sofort servieren.



So hilft die Heilpflanze Cannabis Kranken wie Gesunden



Stand 2021... Änderungen vorbehalten.

- **Kompetent:** Die Autoren sind anerkannte Spezialisten und bloggen regelmäßig zum Thema Cannabis als Medizin
- **Hilfreich:** konkrete Empfehlungen bei über 40 Erkrankungen oder Beschwerden
- **Aktuell und ausgezeichnet:** Die 2. Auflage wurde erweitert und von der Stiftung Gesundheit zertifiziert

Anne Wanitschek/Sebastian Vigl

Cannabis und Cannabidiol (CBD) richtig anwenden

2., aktualisierte Auflage

128 Seiten, 15 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2989-9

€ 16,99 [D] · € 17,50 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
...bringt es auf den Punkt.

Vital, belastbar und gut drauf – mit der Kraft der Natur!

Stand 2021... Änderungen vorbehalten.



- Natürliche Alternativen gegen psychische Überforderung und Stress – für alle, die in Beruf, Ausbildung oder Sport mehr leisten und ihre Lebensfreude wiederfinden wollen
- Praxiserprobt: Die Autoren sind Heilpflanzenexperten und Heilpraktiker und zeigen, welche natürlichen Stimulanzen sich bewährt haben

Anne Wanitschek/Sebastian Vigl

Natürlich gut drauf – Stimulanzen aus der Natur

144 Seiten, ca. 20 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2938-7

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

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 978-3-8426-2980-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-2981-3 (PDF)

ISBN 978-3-8426-2982-0 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Anne Brännert, Shutterstock.com/Irina_iris

Anne Brännert: 35, 39, 41, 80/81, 83, 89, 91, 93, 95, 101, 103, 105, 107, 111, 113, 115, 119, 121, 123, 125, 129, 131

Stock.adobe.com: CNuisin 2, 3, 42, 43; yavdat: 6/7; HQUALITY: 11; About time: 13, 21; rdnzl: 45; ironsv: 47; Chiricenco A.: 49; vectorwin: 52, 55 (oben), 58 (oben); fotofabrika: 53; Soyka: 55 (unten); noloney: 58 (unten); EpicStockMedia: 61 (unten); M.studio: 66; nadianb: 70; New Africa: 73; cenedec: 77; Denira: 97; Bart: 127

Originalausgabe

© 2021 Humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Covergestaltung: ZERO, München

Layout und Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Sebastian Vigl ist Heilpraktiker in Berlin und auf den Einsatz von Arzneipflanzen und deren Inhaltsstoffe spezialisiert. Daher verfolgt er mit großem Interesse die moderne Arzneipflanzenforschung, die zu mancher Wiederentdeckung vergessener Heilpflanzen wie den Hanf führt. Er ist Mitglied in der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie und Co-Autor des Buches »Cannabis und Cannabidiol (CBD) richtig anwenden«. Auf seinem Blog www.naturheilkundekrebs.de veröffentlicht er regelmäßig aktuelle Beiträge zu den therapeutischen Einsatzmöglichkeiten von CBD und Hanf.

Mit dem Bedürfnis, einen Beitrag zu leisten, das Image von Hanf wieder ins rechte Licht zu rücken, wurde Nico Schack früh Mitglied im Deutschem Hanfverband und gründete 2019 das Café Canna – Berlins erstes Hanf-Café. Sein Ziel ist es, die ernährungsphysiologischen Vorteile der Pflanze aufzuzeigen und diese wieder in den Speiseplan der Berliner*innen zu integrieren.

Anne Brünnert ist Beraterin für Social Media und Webauftritte – unter anderem auch für das Café Canna. Hier steht sie auch gerne mal in der Backstube. Einige der leckersten Rezepte aus dem Café sind in diesem Buch zu finden, viele weitere ihrer Lieblingsrezepte teilt sie in ihrem Food-Blog www.doughlife.de.



**Bereits von
Anne Wanitschek
und Sebastian Vigl
erschienen:**



ISBN 978-3-8426-2989-9
€ 19,99 [D]

Hanf als Lebens- und Heilmittel wiederentdecken

Hanf ist wieder da! Die moderne Forschung und eine weltweit engagierte Bewegung holen eines der bekanntesten Heil- und Lebensmittel zurück aus der Vergessenheit. Die Autoren verfolgen dieses Comeback als Pflanzenheilkundler, Inhaber eines Cannabis-Cafés und Food-Bloggerin. In ihrem Buch erklären sie, wie die Heilpflanze Hanf und Wirkstoffe wie CBD (Cannabidiol) bei Krankheiten und Beschwerden genutzt werden können. Sie zeigen, wie man CBD-haltiges Speiseöl selbst herstellen, welche kreativen und schmackhaften Gerichte man mit Hanf kochen und wie man die Hanfpflanze gezielt als Heil- und Lebensmittel anwenden kann.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Aktuelles Wissen zu den gesundheitlichen Wirkungen von Hanflebensmitteln und Cannabidiol (CBD)
- Das volle Potenzial der Hanfpflanze ausschöpfen: Heilmittel und Lebensmittel in einem Ratgeber
- Nicht berauschend: Der für die Rezepte verwendete Nutzhanf enthält gesetzeskonform das berauschende THC nur in Spuren
- Für ernährungsbewusste Menschen und Menschen mit Erkrankungen

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-2980-6



19,99 EUR (D)

**Hanf und CBD sicher und
genussvoll anwenden.**