

natürlich gesund die verlagsseiten der taz

sonnabend/sonntag, 4./5. april 2020 taz  am wochenende

In Zeitlupe durch den Wald

In Zeiten von Social Distancing können soziale Beziehungen zur Natur Kraft und Zuversicht spenden – zum Beispiel beim Waldbaden

„Ich wundere mich, wie anders die Luft hier schmeckt“, sagt Elena. „Ich habe den Ameisen zugeschaut“, so Katrin. Und das junge Pärchen aus Kreuzberg hat die Baumwipfel betrachtet und „eine ganz neue Perspektive entdeckt“. Sie alle gehören zu einer kleinen Gruppe, die mit der Berliner Naturtherapeutin Lia Braun (www.naturspirale.de) im Duppeler Forst eine Einführung ins Waldbaden macht. Es beginnt mit dem angeleiteten Ankommen im Stehen, Sitzen oder Liegen. Die Sinne werden sensibilisiert, der Geist beruhigt sich. Nach 15 Minuten teilen sie ihre Wahrnehmungen miteinander. Im Anschluss treten die Teilnehmer mit der Natur in Verbindung. Sie beobachten, was sich um sie herum bewegt, wie sich Berührungen anfühlen – einige ziehen die Schuhe aus, um Laub, Erde und Wurzeln intensiver zu spüren. Sie schleichen langsam durchs Gestrüpp und strömen aus, um mit einem Baum zu sitzen. Nach jedem Erkunden fragt Braun: „Was nimmst du jetzt wahr?“ Im Abschlusskreis gibt es Tee aus Pflanzen, die der Wald hergibt: Brombeer-, Birken- und Lindenblätter.

Die beschriebene Einführung fand in der Zeit vor Corona statt, aktuell bietet Braun keine Gruppentermine an. Doch auch die Waldbade-Szene ist dabei, Alternativen zu entwickeln, etwa durch Online-Angebote. „Besonders in Zeiten erhöhten Stresses kann das regelmäßige Innehalten und Wahrnehmen der leuch-

tend grünen Blätter, der ersten Blüten und des Gesangs der Vögel dazu beitragen, zur Ruhe zu kommen und unser körperliches, geistiges und seelisches Gleichgewicht zu erhalten“, so Braun.

Forschungsergebnisse legen nahe, dass die Waldtherapie das Nervensystem beruhigt und Stress abbaut. „Es gibt keine allgemeingültige Definition, die Disziplin steckt noch in den Kinderschuhen“, erläutert Waldtherapeut Martin Kiem, der wie Braun von der Association of Nature and Forest Therapy mit Sitz in Kalifornien ausgebildet wurde. Unterschiedliche Schulen vermitteln verschiedene Herangehensweisen. „Wir bewegen uns sehr langsam, legen in drei Stunden maximal einen Kilometer zurück“, so Kiem. „Je langsamer man unterwegs ist, desto mehr nimmt man wahr.“ Es gehe darum, vom Denken weg und hin zum Fühlen zu gelangen. „Die wichtigsten Instrumente dafür sind unsere Sinne.“ Ein Wald sei übrigens nicht nötig, so Kiem: „Waldbaden kann man auch im Stadtpark, im Garten oder auf dem Balkon.“ *Katja-Barbara Heine*

Wald tut gut! von Martin Kiem und Karin Greiner beschreibt, warum der Wald eine Kraftquelle ist und wie man diese nutzt. AT Verlag, 25 €

Waldbaden – das kleine Übungshandbuch für den Wald von Ulli Feber enthält praktische Übungen und passt in die Hosentasche. Schirner Verlag, 6,95 €



CBD lässt sich als Dampf einatmen, als Kapsel schlucken oder einreiben Foto: Alamy/Fudio/mauritus images

Hanf-Hype

CBD-Öl wird aus THC-armem Nutzhanf gewonnen und in Form unterschiedlichster Produkte angeboten. Was ist dran am Trend?

Von **Ansgar Warner**

Hanf ist in, in vielfältiger Form – erst recht seit dem Boom von „Nutzhanf“-Sorten, die keine oder nur geringe Mengen des Wirkstoffs THC enthalten. Die einen kleiden sich in Textilien aus Hanf, die anderen streuen sich Hanfsamen aufs Müsli oder nutzen Hanföl in der Küche. Der neueste Trend betrifft jedoch Cannabidiol. Die kurz CBD genannte Substanz ist nur eine von mehr als 100 sogenannten Cannabinoiden, komplexen Kohlenwasserstoffverbindungen, die anders als THC nicht unter das Betäubungsmittelgesetz fallen, weil sie keine psychoaktive Wirkung haben. Dafür werden speziell CBD aber viele positive gesundheitliche Wirkungen zugeschrieben, etwa die Aktivierung des Immunsystems, antibiologische und entzündungshemmende Eigenschaften, eine beruhigende und schlaffördernde Tendenz.

Gewonnen wird CBD nur aus Teilen der Hanfpflanze – denn merke: „In den Blüten ist am meisten CBD drin, in den Blättern ein bisschen, in den Samen praktisch gar nichts“, so Philipp Ferrer von MyWeedo, einem

bundesweit aktiven Portal für Hanfprodukte. Aus Hanfsamen gepresstes Öl kann allerdings gut als Trägersubstanz verwendet werden, um die fettlöslichen CBD-Moleküle aufzunehmen. Neben reinem CBD-Öl gibt es zudem „Vollextrakt“-Öle, die auch andere Cannabinoide enthalten, allerdings nur sehr wenig THC. Bekifft werden könnte man von dem Rohstoff für das Gesundheits- und Wellness-Pro-

Sind die Hanfbestandteile traditionelle Nahrungsmittel?

dukt CBD jedenfalls nicht. „Der THC-Gehalt von Nutzhanf ist gesetzlich reguliert“, so Ferrer, „in Deutschland darf zum Beispiel nicht mehr als 0,2 Prozent in den Pflanzen enthalten sein.“ Die Rohstoffe der CBD-Produkte stammen aus ganz Europa, zu wichtigen Nutzhanf-Anbauländern zählen etwa Tschechien, Slowenien und Österreich, auch aus China werden THC-freie Cannabis-Pflanzen eingeführt. Deutschland selbst trägt dage-

gen eher wenig zur Versorgung mit dem nützlichen Gras bei, zumindest bis jetzt.

Die seit zwei bis drei Jahren aufkeimende Branche hat auf Basis des Nutzhanf-Anbaus eine ganze Palette von Produkten entwickelt, die unterschiedlichste Konsumformen ermöglicht. Portale wie Vaal, Nordic Oil und Bio CBD wachsen im Web wie Hanf auf dem Südbalkon. Vorbild sind die USA, wo sich bereits ein Milliardenmarkt entwickelt hat. Doch auch bei uns sind die Anbieter erfinderisch. So kann man das Öl etwa mit einer Elektrozigarette verdampfen, per Nachfüllkartusche mit einem speziellen Inhalator einatmen, in Kapselform schlucken oder äußerlich als Körperöl oder Creme anwenden. Sogar als Futterergänzung für Hund, Katze oder Pferd werden CBD-haltige Produkte angeboten.

Die Verbraucher wissen das offenbar zu schätzen – die Nachfrage nach CBD-Konsumartikeln steigt auch in Deutschland stark an. Umfragen zufolge kennen mehr als 50 Prozent der Bundesbürger bereits CBD, zehn Prozent haben es schon probiert, davon wiederum sind drei Viertel zu regel-

mäßigen Nutzern geworden. Was CBD im menschlichen Körper kurz- und langfristig so alles bewirkt, ist bisher jedoch noch nicht so genau bekannt. Deswegen sehen Verbraucherschützer den aktuellen Trend kritisch, die Verbraucherzentralen halten CBD-Öle unisono für „nicht verkehrsfähig“ – denn es gebe keine verlässlichen Daten darüber, in welcher Menge die Einnahme von CBD gesundheitlich unbedenklich sei. Wo CBD im Körper andockt, weiß man jedoch. Der grundsätzliche Mechanismus wurde nämlich seit den 1990er Jahren intensiv erforscht. Seit der Entdeckung des „endocannabinoiden Systems“ weiß man, dass Cannabis-Inhaltsstoffe inklusive CBD mit bestimmten Rezeptoren im menschlichen Körper in Wechselwirkung treten. Manche befinden sich im Gehirn, wo sie Einfluss auf Bewegungskoordination, Emotionen, Appetit oder das Gedächtnis ausüben. Andere Rezeptoren wiederum beeinflussen im gesamten Körper das Immunsystem, die Schmerzempfindung und Entzündungsreaktionen.

Reaktionen löst CBD jedoch auch im gesellschaftlichen Raum aus. Rund um die Nutzung der Cannabinoide tobt ein ordnungspolitischer Streit, der unter anderem mit der Novel-Food-Verordnung der Europäischen Union zu tun hat. Die große Streitfrage dabei lautet: Sind die Hanfbestandteile wie Blätter, Blüten oder Samen traditionelle Nahrungsmittel oder erst neu hinzugekommen und müssen somit reguliert und zugelassen werden? „Die Frage ist eigentlich Quatsch“, meint Ferrer, „schließlich weiß man doch, das Hanf schon seit der Antike von den Menschen intensiv genutzt wurde, auch als Nahrungsmittel.“ Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit sieht das allerdings strikter – der Behörde zufolge müssen die CBD-Anbieter für ihre Erzeugnisse entweder einen Antrag auf Zulassung als Arzneimittel oder einen Antrag auf Zulassung als neuartiges Lebensmittel stellen. Die CBD-Branche umschiffte diese formalen Klippen teilweise durch die Deklaration ihrer Angebote als Wellness- und Kosmetikprodukt. Deswegen findet man zum Beispiel auf Aromasölen mit CBD-Anteilen den etwas merkwürdigen Hinweis: „Nicht zum Verzehr geeignet“. Um Aromaöl zu trinken, müsste man aber schon ganz schön bekifft sein.

happy mind.
happy life.

CBD-Öle von
hempcrew.de



in **5** natürlichen
Geschmackssorten

Zu neuer Gelassenheit finden

Hypnose kann den Fokus weg von der Angst, hin zu sich selbst und den eigenen Potenzialen verschieben

Sie finden nur schwer in den Schlaf, erleben Enge in der Brust oder Ihre Gedanken kreisen viel um das eine Thema – die Coronakrise bringt Herausforderungen mit sich, die Existenz-, Zukunfts- und Verlustängste auslösen. Eine gesunde Angst warnt vor Bedrohung. Dann wird vermehrt das Stresshormon Adrenalin produziert, das uns in höchste Alarmbereitschaft versetzt. Dieser Zustand sollte jedoch zeitlich begrenzt sein. Hält er länger an, kann es zu einem emotionalen Erschöpfungszustand kommen.

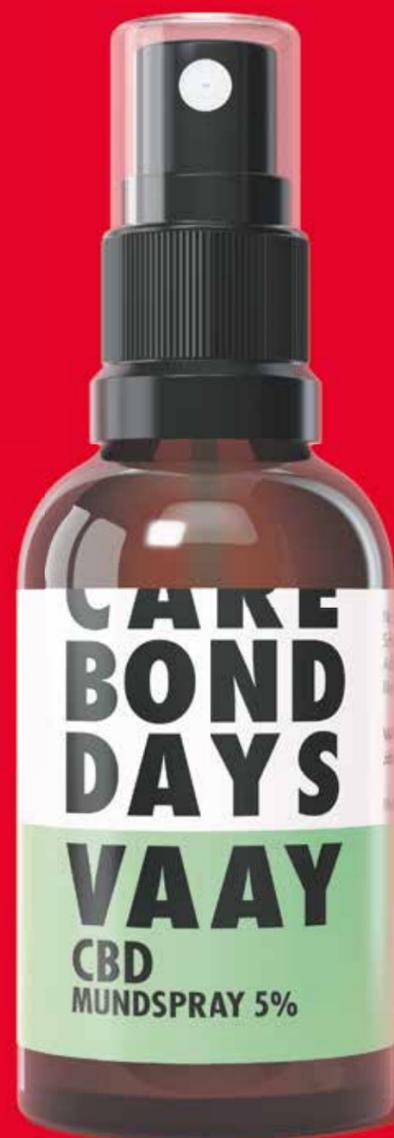
Der Gesundheit zuliebe sollten angstgetriebene Menschen aktiv nach Entspannungsmöglichkeiten suchen. Yoga und Meditation sind bekannte Mittel, die zu mehr innerem Frieden führen. Noch nicht jeder weiß um die entspannende Wirkung von Hypnose. Damit gelingt es, den Fokus zu verschieben – weg von der Angst, hin zu sich selbst und den eigenen Potenzialen. Wenn keine körperlichen Gründe dagegen sprechen, kann man in hypnotischer Trance tiefe Entspannung erleben und zu neuer Gelassenheit finden.

Betroffene sind mit ihrem Empfinden nicht allein. Es hilft, Angstauslöser zu benennen und zu hinterfragen. Die Informationsflut beispielsweise kann verwirren und überfordern. Zwei tägliche Updates von seriösen Quellen wie zum Beispiel dem Robert-Koch-Institut und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sollten reichen. Auch ein Austausch mit Gleichgesinnten kann Trost spenden, wühlt er jedoch auf, ist er nicht hilfreich. Besonders eine Krise ruft dazu auf, Verantwortung für sich selbst zu über-

nehmen. Anstatt sich gedanklich mit Dingen zu beschäftigen, die sich der eigenen Kontrolle entziehen, kann man sich fragen: „Wozu fordert mich meine Angst auf? Was soll ich lernen? Wie kann ich an ihr wachsen?“, und so die Kontrolle zurückgewinnen. *Susanne Kretschmann*

Susanne Kretschmann ist Journalistin und Hypnosetherapeutin. Auf Ihrer Homepage www.hypnomedios.de stellt sie eine Entspannungshypnose zum kostenlosen Download zur Verfügung.

5€
GESCHENKT
taz5*



Entdecke unsere **CBD** Produkte

jetzt auf

WWW.VAAY.COM

*5€ geschenkt – bei einer Mindestbestellung von 40€, mit Code: taz5. Gültig auf das gesamte Sortiment.
Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.