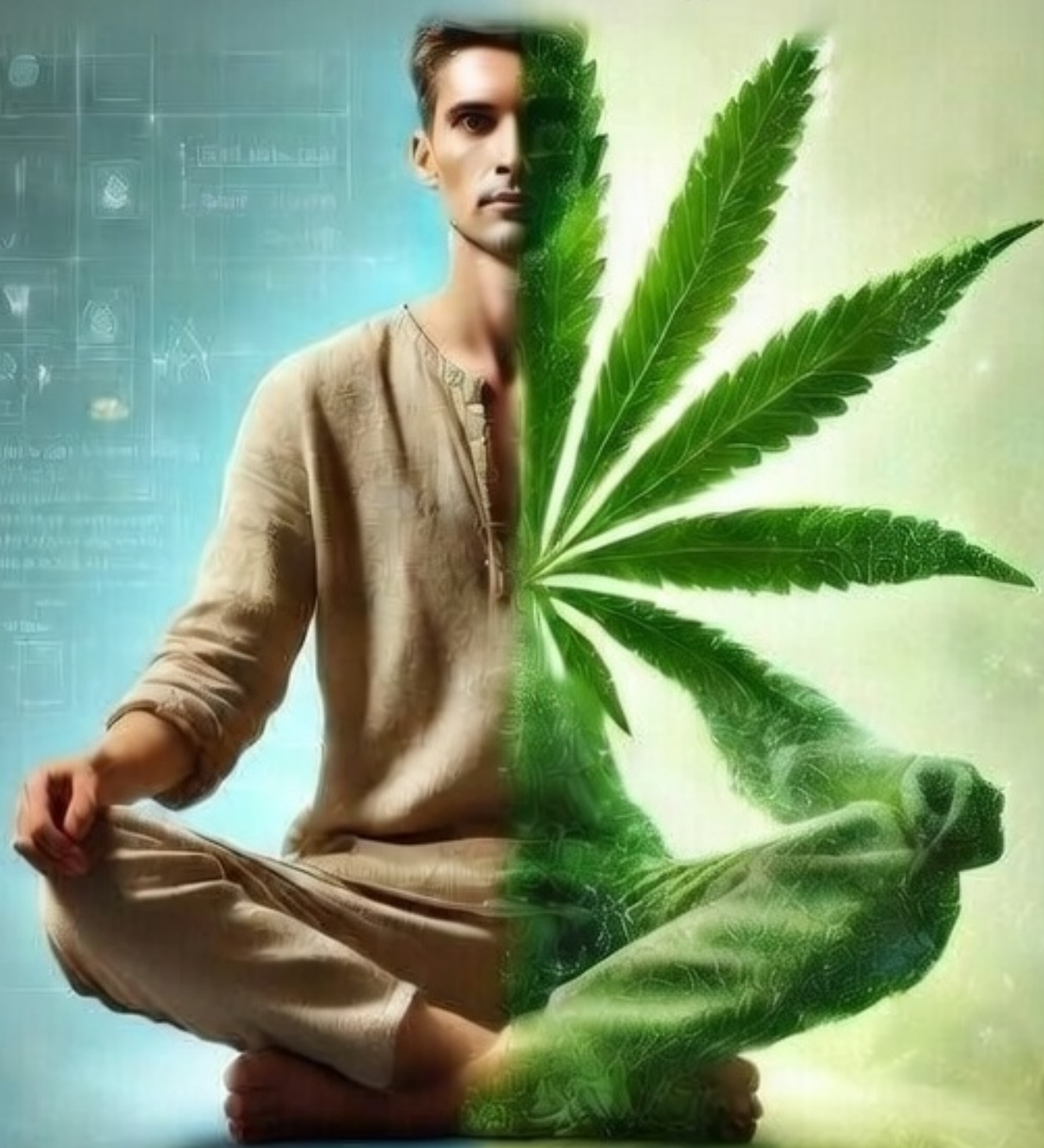


# Die holistische Cannabis-Therapie

*Das Zusammenspiel von Pflanze, Körper und Bewusstsein*



Autor  
Helmut Christof

# **Die holistische Cannabis-Therapie**

**Das Zusammenspiel von Pflanze, Körper  
und Bewusstsein**

**Autor**

**Helmut Christof**

## **Impressum**

**© [2026] Helmut Christof**

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

## **Kontakt & weitere Informationen**

Spiritual-Cannabis-Academy

[www.spiritual-cannabis.org](http://www.spiritual-cannabis.org) E-Mail: [Sundragon@gaia-net.de](mailto:Sundragon@gaia-net.de)

---

## Rechtlicher Hinweis / Haftungsausschluss

Dieses Buch dient ausschließlich der **Information, Bildung und allgemeinen Orientierung**. Es stellt **keine medizinische, therapeutische, psychologische oder rechtliche Beratung** dar und ersetzt **nicht** die Diagnose, Behandlung oder Betreuung durch approbierte Ärztinnen, Ärzte, Psychotherapeutinnen, Psychotherapeuten oder andere qualifizierte Fachpersonen.

Die in diesem Buch dargestellten Inhalte, Konzepte, Methoden und Erfahrungsberichte beruhen auf persönlichen Erfahrungen, traditionellem Wissen sowie auf der Auswertung öffentlich zugänglicher wissenschaftlicher Erkenntnisse. Sie erheben **keinen Anspruch auf Vollständigkeit, Allgemeingültigkeit oder wissenschaftliche Absicherung im Sinne evidenzbasierter Medizin**.

Es werden **keine Heilversprechen** abgegeben. Aussagen zu möglichen Wirkungen von Cannabis, Vitalstoffen oder anderen beschriebenen Verfahren stellen keine Garantie für bestimmte Ergebnisse dar. Wirkung, Verträglichkeit und Risiken können individuell stark variieren.

Wenn du unter körperlichen oder psychischen Erkrankungen leidest, regelmäßig Medikamente einnimmst, schwanger bist oder dich in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung befindest, kläre die Anwendung von Cannabis, Nahrungsergänzungsmitteln oder anderen in diesem Buch beschriebenen Ansätzen **vorab zwingend mit einer medizinischen Fachperson**.

Die Anwendung aller Inhalte erfolgt **auf eigene Verantwortung**. Der Autor und der Verlag übernehmen **keine Haftung** für direkte oder indirekte Schäden, die aus der Anwendung oder Fehlinterpretation der im Buch enthaltenen Informationen entstehen könnten.

---

## Hinweis zu Produktempfehlungen und Affiliate-Links

In diesem Buch werden einzelne Produkte, Anbieter und Marken als **Beispiele oder Referenzen** genannt. Diese Nennungen stellen **keine Aufforderung zum Kauf** dar.

Einige der im Buch oder im Anhang genannten Internetverweise können sogenannte **Affiliate-Links** sein. Das bedeutet, dass der Autor bei einem Kauf über diese Links eine Provision erhält. Für die Leserinnen und Leser entstehen dadurch **keine zusätzlichen Kosten**.

Die Auswahl und Nennung der Produkte erfolgt nach bestem Wissen und Gewissen auf Grundlage persönlicher Erfahrung und fachlicher Einschätzung. Leserinnen und Leser sind ausdrücklich frei, **alternative Produkte oder Anbieter** zu nutzen.

## Über den Autor

Ich bin schamanischer Lehrer und Forscher.

Mein Zugang zu Medizin, Bewusstsein und Heilung ist nicht aus persönlichem Leid entstanden, sondern aus Neugier – aus dem Wunsch heraus zu verstehen, wie Mensch, Pflanze, Körper und Erde miteinander in Beziehung stehen.

Über viele Jahre habe ich ethnomedizinisches und schamanisches Wissen in traditionellen Zusammenhängen erlernt, unter anderem durch Ausbildungen und Lehrzeiten im Regenwald. Dort begegnete mir eine Medizin, die nicht trennt zwischen körperlich und seelisch, zwischen Heilung und Erkenntnis, zwischen Alltag und Ritual. Krankheit wurde nicht isoliert betrachtet, sondern als Ausdruck gestörter Beziehungen – zur eigenen Natur, zur Gemeinschaft und zur Erde.

Diese Sichtweise prägt meine Arbeit bis heute.

Aus diesem Weg heraus habe ich den **Gaia-Schamanismus** ([www.gaia-schamanismus.org](http://www.gaia-schamanismus.org)) entwickelt: einen zeitgemäßen Ansatz, der altes Wissen nicht romantisiert oder kopiert, sondern in unsere heutige Kultur übersetzt. Gaia-Schamanismus ist kein Glaubenssystem, sondern Initiationsarbeit – die Begleitung von Übergängen, Reifungsprozessen und innerer Neuordnung.

Ein zentrales Anliegen meiner Arbeit ist es, **traditionelles Erfahrungswissen mit moderner Wissenschaft zu verbinden**. Mich interessiert nicht der Gegensatz von Spiritualität und Biologie, sondern ihre Berührungspunkte. Dort, wo sich schamanische Körpermodelle, moderne Neurobiologie und Regulationsforschung überschneiden, entsteht ein Raum, der erfahrbar und zugleich nachvollziehbar ist.

Cannabis nimmt in diesem Feld eine besondere Rolle ein. Nicht als Droge und nicht als bloßes Medikament, sondern als Lehrpflanze. In vielen traditionellen Kulturen wurde Cannabis zur Schulung von Wahrnehmung, zur Begleitung von Übergängen und zur Regulation von Körper und Geist genutzt. Diese Haltung bildet die Grundlage meiner Arbeit.

Aus der Praxis heraus entstand die Methode der **Cannabitation** – eine bewusste Form der Cannabisarbeit, die Atem, Aufmerksamkeit, Körperwahrnehmung und biologische Vorbereitung miteinander verbindet. Cannabis wird dabei nicht konsumiert, sondern als Erfahrungsraum betreten.

Um dieses Wissen weiterzugeben, habe ich die **Spiritual-Cannabis-Academy** ([www.spiritual-cannabis.org](http://www.spiritual-cannabis.org)) gegründet. Sie ist ein Lern- und Forschungsraum für Menschen, die Cannabis verantwortungsvoll, bewusst und eingebettet in ganzheitliche Prozesse nutzen möchten – jenseits von Rausch, Ideologie oder bloßer Symptombehandlung.

Ich verstehe mich nicht als Heiler im klassischen Sinn. Meine Aufgabe sehe ich darin, Zusammenhänge sichtbar zu machen, Erfahrungsräume zu öffnen und Menschen dabei zu begleiten, ihre eigene innere Ordnung wieder wahrzunehmen.

Dieses Buch ist kein Handbuch für schnellen Nutzen und keine Anleitung zur Selbstoptimierung. Es ist eine Einladung, Cannabis bewusst zu begegnen – als Pflanze, als

Lehrer und als Teil eines größeren Zusammenhangs von Körper, Wahrnehmung und Regulation.

Nimm dir Zeit beim Lesen. Prüfe, was für dich stimmig ist. Lass anderes liegen. Dieses Buch möchte nichts erklären, was du nicht selbst erfahren kannst – und nichts versprechen, was nicht im eigenen Erleben geprüft werden muss.

Wenn es dir hilft, achtsamer mit dir selbst, deinem Körper und der Pflanze zu werden, hat es seinen Zweck erfüllt.

Februar 2026

# Kapitel 1

## Warum eine holistische Cannabis-Therapie heute notwendig ist

### Zwischen Heilpflanze, Medizinprodukt und Projektionsfläche

Cannabis gehört zu den ältesten Heil- und Kulturpflanzen der Menschheit – und ist zugleich eine der am meisten missverstandenen. In der heutigen Debatte bewegen wir uns häufig in Extremen: zwischen Stigmatisierung und Verharmlosung, zwischen rein klinischer Verordnung und spiritueller Überhöhung. Dabei ist ein entscheidendes Element in den Hintergrund getreten: ein ganzheitliches Verständnis dafür, **wie Cannabis im menschlichen System wirkt** – und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit diese Wirkung **nachhaltig heilsam** bleibt.

Dieses Buch ist kein Plädoyer für einen gesteigerten Konsum. Es versteht sich als Praxisleitfaden für Menschen, die Cannabis bewusst, gesund und integriert einsetzen möchten – sei es therapeutisch, begleitend oder zur Stabilisierung von Körper, Psyche und Nervensystem.

### Das Grundproblem der modernen Cannabis-Anwendung

Die heutige Betrachtungsweise reduziert Cannabis häufig auf einzelne Aspekte:

- als Wirkstoffmedizin mit Fokus auf Milligramm, Rezeptoren und Indikationen
- als Freizeitdroge mit Schwerpunkt auf Berauschung und Ablenkung
- als spirituelles Werkzeug mit Betonung transzendenter Erfahrungen

Jeder dieser Zugänge enthält einen Teil der Wahrheit. Für sich allein genommen greifen sie jedoch zu kurz. Was dabei meist fehlt, ist der Blick auf das **biologische und psychophysiologische Gesamtsystem**, in das Cannabis eingebettet wirkt.

Cannabis wirkt niemals isoliert. Es trifft stets auf einen konkreten Menschen mit individuellen Voraussetzungen. Entscheidend ist dabei unter anderem:

- der Zustand von Stoffwechsel und Nährstoffversorgung
- die Flexibilität des autonomen Nervensystems
- die Qualität der Zellmembranen und die Funktion des Endocannabinoid-Systems

Die zentrale These dieses Handbuchs lautet daher:

**Cannabis kann nur so gut wirken, wie das System reguliert ist, in dem es wirkt.**

Es ersetzt keine physiologischen Grundlagen – es verstärkt sie.



## **Der holistische Ansatz: Synergie statt Reduktionismus**

Eine holistische Cannabis-Therapie (HCT) betrachtet die Pflanze nicht als „Magic Pill“, die Symptome ausschaltet. Cannabis wird vielmehr als **Modulator und Kommunikationshilfe** verstanden, der Prozesse im Körper sichtbar macht und Regulation unterstützt.

Wird Cannabis in ein System eingebracht, das unter chronischem Nährstoffmangel, oxidativem Stress oder einer Starre des Nervensystems leidet, kann die Pflanze ihr Potenzial nicht entfalten. In solchen Fällen können Nebenwirkungen die positiven Effekte sogar überlagern.

In diesem Handbuch entwickeln wir deshalb eine Anwendung, die drei Ebenen miteinander verbindet:

1. Aufbau biologischer Ressourcen (Zellgesundheit und Pflege des Endocannabinoid-Systems)
2. Schulung der Wahrnehmung (vom Konsum zur bewussten Cannabitation)
3. Nutzung von Synergien (Integration von Adaptogenen und Vitalstoffen)

Wir laden dich ein, Cannabis nicht länger als fremden Wirkstoff zu betrachten, den man „einnimmt“, sondern als **Partner in einem Prozess der Selbstregulation**.



## Kapitel 2

### Bewusstsein, Körper und Regulation

#### Die Brücke zwischen Biologie und Erfahrung

Eine der größten Herausforderungen der modernen Medizin liegt in der Trennung von Körper und Geist. In der konventionellen Therapie wird häufig nach dem Prinzip „*Symptom A führt zu Medikament B*“ verfahren. Cannabis wird dabei oft wie eine „Pille gegen etwas“ betrachtet – gegen Schmerzen, gegen Schlafstörungen, gegen Angst.

Der holistische Ansatz dreht diese Perspektive um: Cannabis ist kein Schalter, der Symptome ausschaltet, sondern ein **Modulator**, der Prozesse sichtbar macht und Regulation ermöglicht.

#### Die „Pillen-Mentalität“ überwinden

Wer Cannabis wie eine klassische Tablette einnimmt, nutzt nur einen Bruchteil seines Potenzials. Wenn wir darauf warten, dass die Wirkung uns „übernimmt“, bleiben wir in einer passiven Rolle. Echte Heilung erfordert jedoch aktive Selbstregulation.

Cannabis unterstützt diesen Prozess, indem es als **biopsychosoziales Kontrastmittel** wirkt:

1. **Biologisch:** Es kommuniziert mit dem Endocannabinoid-System (ECS), um Homöostase herzustellen.
2. **Psychologisch:** Es lenkt den Fokus von der äußeren Welt auf das innere Erleben.
3. **Energetisch:** Es macht Spannungen und Blockaden im Körper spürbar, die im Alltagsmodus oft übergangen werden.

#### Regulation: Die Basis jeder Therapie

Bevor wir über Cannabinoide sprechen, müssen wir über den Zustand des Nervensystems sprechen. Ein chronisch gestresstes System (Sympathikotonie) reagiert grundlegend anders auf Cannabis als ein reguliertes.

- **Starre vs. Fluss:** In einem dysregulierten Zustand kann Cannabis als bedrohlich oder verwirrend erlebt werden (z. B. Paranoia, Herzrasen).
- **Resonanz:** In einem vorbereiteten Zustand wirkt Cannabis wie ein Schmiermittel für festgefahrene neuronale und körperliche Prozesse.

Genau hier setzt die Cannabitation an.

## **Cannabitation: Die bewusste Allianz**

„Cannabitation“ bezeichnet die bewusste Verbindung von Cannabis und Meditation. Es ist die Kunst, die Wirkung der Pflanze nicht nur zu konsumieren, sondern sie als Werkzeug achtsamer Selbstbeobachtung zu nutzen.

In der Cannabitation lernen wir:

- **Wahrnehmen statt Bewerten:** Was geschieht gerade im Körper?
- **Dosierung als Dialog:** Wie viel braucht mein System heute, um Regulation zu ermöglichen?
- **Integration:** Wie fließen die Erfahrungen in den nüchternen Alltag zurück?

## **Die bewusste Integration der psychoaktiven Wirkung**

Ein zentraler Schritt der holistischen Cannabis-Therapie wird in vielen modernen Ansätzen ausgeklammert:

die **Integration der psychoaktiven Wirkung von THC**.

Dies bedeutet keine Verherrlichung, sondern eine realistische Anerkennung des gesamten Wirkungskomplexes der Pflanze. Cannabis entfaltet seine Wirkung nicht durch isolierte Bestandteile, sondern durch das Zusammenspiel von Cannabinoiden, Terpenen, Flavonoiden, sekundären Pflanzenstoffen – und den bewusstseinsverändernden Effekten von THC.

Wer diese Dimension ausklammert, arbeitet mit einer reduzierten Version der Pflanze.

## **Bewusstseinsveränderung als blinder Fleck der westlichen Kultur**

Ein zentrales Problem im westlichen Umgang mit Cannabis liegt nicht in der Pflanze, sondern im fehlenden kulturellen Erfahrungsraum für veränderte Bewusstseinszustände.

Unsere Kultur verfügt weitgehend über:

- keine lebendigen Rituale
- kaum kollektive Integrationsformen
- wenig Sprache für transpersonale Erfahrungen

Die Rückkehr psychoaktiver Substanzen begann erst in den 1960er- und 1970er-Jahren. Trotz wachsender Forschung steckt dieses Feld – gemessen an seiner Bedeutung – noch immer in den Anfängen.

Cannabis nimmt hier eine Sonderrolle ein: Es ist weder klassisches Psychedelikum noch reines Sedativum, sondern ein **modulierender Bewusstseinsöffner**, der Wahrnehmung, Körperempfinden, Emotionen und innere Bilder gleichzeitig beeinflusst.

## **Historische Einordnung: Cannabis als Entheogen**

In alten Kulturen – insbesondere in Asien – wurde Cannabis nicht als Freizeitmittel verstanden. In frühen chinesischen Hochkulturen galt es als *Pflanze der Unsterblichkeit*, verstanden als Symbol für Langlebigkeit, innere Balance und harmonisierte Lebensenergie.

Entscheidend ist:

**Es gab keinen Freizeitkonsum.**

Cannabis wurde als entheogene Pflanze genutzt, die:

- transpersonale Erfahrungen ermöglicht
- den Zugang zu erweiterten Bewusstseinsräumen öffnet
- spirituelle, medizinische und philosophische Prozesse unterstützt

## **Moderne Anwendung: Lernen, mit der Wirkung zu arbeiten**

Eine zeitgemäße Annäherung an Cannabis erfordert, auch die herausfordernden Aspekte mitzudenken:

- psychoaktive Effekte
- Überforderung bei falscher Dosierung
- Nebenwirkungen bei unreflektiertem Gebrauch

Diese Phänomene sind kein Argument gegen Cannabis, sondern Hinweise darauf, dass Bewusstseinsarbeit Struktur und Integration braucht.

Ziel der holistischen Cannabis-Therapie ist daher nicht der Rausch, sondern:

- Schulung der Wahrnehmung
- Verbesserung der Selbstregulation
- bewusste Nutzung veränderter Zustände für Heilung und Stabilisierung

Dieser Weg ist lernbar – praktisch, nicht elitär.

## **Volksmedizin, Alltag und Regulation**

Cannabis war und ist eine Volksmedizin. Lange bevor moderne Kategorien wie „Therapie“ oder „Indikation“ existierten, wurde die Pflanze genutzt, um innere Zustände zu regulieren.

Auch heute verwenden viele Menschen Cannabis:

- zur Stressreduktion
- zur Entspannung nach Belastung
- zur Regulierung von Reizüberflutung

Hier beginnen die Grenzen zwischen Freizeit, Prävention und Therapie zu verschwimmen.

### **Regulation als Kontinuum**

Regulation ist kein Ausnahmezustand, sondern eine tägliche Notwendigkeit. Viele Menschen greifen zu Cannabis, weil sie spüren, dass ihr Nervensystem überlastet ist – noch bevor Krankheit entsteht.

In diesem Sinne wirkt Cannabis weniger als Symptombekämpfung, sondern als Werkzeug der Selbstwahrnehmung und Prävention.

### **Cannabis, Körperarbeit und Entwicklung**

In vielen asiatischen Traditionen wurde Cannabis auch zur Stärkung und Schulung eingesetzt – etwa in:

- Yoga und Körperarbeit
- Tai Chi und Qi Gong
- Atemarbeit und meditativer Bewegung

Hier geht es nicht um Betäubung, sondern um Verfeinerung der Wahrnehmung und innere Kohärenz.

### **Warum bewusste Regulation Raum braucht**

Regulation entsteht nicht nebenbei. Cannabis kann seine Qualitäten nur entfalten, wenn Raum, Aufmerksamkeit und Präsenz vorhanden sind.

Vor dem Bildschirm zu konsumieren mag entspannen – es ist jedoch keine bewusste Regulation. Wahrnehmung wird hier eher überdeckt als integriert.

### **Cannabitation als bewusste Schwelle**

Cannabitation bildet die Schwelle zwischen unbewusstem Konsum und bewusster Anwendung. Sie verbindet Cannabis, Atem und Aufmerksamkeit zu einer Praxis der Regulation.

Sie ist:

- Einstieg in die ganzheitliche Cannabis-Therapie
- Werkzeug zur Stressregulation
- Zugang zu Prävention und Stabilisierung

## **Kohärenz, Homöostase und Alltagseffekte**

Durch Cannabitation lassen sich häufig beobachten:

- erhöhte Selbstwahrnehmung
- verbesserte Atemtiefe
- gesteigerte innere Homöostase

Diese Effekte zeigen sich vor allem im Alltag – im Umgang mit Stress, Beziehungen und Übergängen.

## **Prävention beginnt vor der Krankheit**

Cannabis wirkt am nachhaltigsten, wenn Dysbalancen frühzeitig wahrgenommen und reguliert werden. Unterstützt durch Cannabitation und gezielte Vitalstoffe kann Prävention wirksamer sein als spätere Intervention.

Dieses Buch konzentriert sich daher auf die therapeutischen Möglichkeiten der Cannabitation – eingebettet in eine ganzheitliche Strategie. Gleichzeitig wird deutlich: Die Potenziale von Cannabis reichen weit über Therapie hinaus.

## **Ausblick**

Neben den hier dargestellten Wegen existieren weitere Felder der Erforschung:

- Bewegung und Sport
- kreative Prozesse
- Bewusstseins- und Achtsamkeitspraxis
- persönliche Entwicklung

## Kapitel 3

# Das Endocannabinoid-System (ECS) – Die Weisheit der Regulation

### Der Dirigent im Hintergrund

Stell dir deinen Körper als ein großes Orchester vor. Die verschiedenen Instrumente – Nervensystem, Immunsystem, Hormonhaushalt und Stoffwechsel – müssen fein aufeinander abgestimmt sein. Das Endocannabinoid-System (ECS) wirkt dabei wie ein Dirigent im Hintergrund: Es sorgt dafür, dass kein Instrument zu laut oder zu leise spielt.

In der Wissenschaft nennen wir diesen Zustand des dynamischen Gleichgewichts **Homöostase**. Das ECS ist eines der größten und weitreichendsten Signalsysteme des menschlichen Körpers. Seine zentrale Aufgabe ist Regulation – Balance.

### Die drei Säulen des ECS

Um zu verstehen, wie Cannabis wirkt, müssen wir die drei Grundbestandteile dieses Systems kennen:

#### 1. Die Rezeptoren – die Schlösser

Überall im Körper sitzen Empfänger für Cannabinoide.

- **CB1-Rezeptoren** finden sich vor allem im Zentralnervensystem. Sie regulieren unter anderem Stimmung, Gedächtnis, Schmerzverarbeitung und Appetit.
- **CB2-Rezeptoren** befinden sich primär im Immunsystem und in Organen. Sie steuern Entzündungsprozesse und Immunreaktionen.

#### 2. Die Endocannabinoide – die körpereigenen Schlüssel

Der Körper produziert selbst Cannabinoide, etwa Anandamid (oft als „Glücksmolekül“ bezeichnet), die exakt in diese Rezeptoren passen. Wir stellen also unser eigenes „inneres Cannabis“ her.

#### 3. Die Enzyme – die Aufräumkolonne

Sie bauen Endocannabinoide wieder ab, sobald ihre Information übertragen wurde, und halten das System beweglich.

### Warum die Hardware entscheidend ist: Die Rolle der Zellmembranen

Hier liegt ein zentraler Punkt der holistischen Therapie:

Cannabinoide sind **fettlöslich**. Damit Rezeptoren und Botenstoffe funktionieren können, müssen die Zellmembranen gesund, flexibel und durchlässig sein.

- **Der Omega-3-Faktor:** Fehlen hochwertige Fettsäuren – insbesondere Omega-3 –, werden Zellmembranen starr. Die „Schlösser“ verformen sich, Signalübertragung wird unpräzise.
- **Die Konsequenz:** Selbst hoher Cannabiskonsum kann dann flach wirken, Nebenwirkungen verstärken oder kaum Nutzen bringen.

#### **Holistischer Hinweis:**

Eine wirksame Cannabis-Therapie beginnt nicht mit der Pflanze, sondern mit der biologischen Grundlage – insbesondere Fettstoffwechsel, Membranintegrität und Entlastung oxidativer Prozesse.

#### **Fazit für die Therapie**

Phytocannabinoide unterstützen ein oft überlastetes Regulationssystem. Ziel der holistischen Cannabis-Therapie ist jedoch, das ECS so zu stärken, dass es langfristig wieder **eigenständig regulieren** kann. Cannabis dient dabei als Initialzündung, nicht als Dauerersatz.



## **Intermezzo**

### **Chakra-Modell, Meridiane und moderne Neurobiologie**

Das Endocannabinoid-System wird in der modernen Medizin erst seit wenigen Jahrzehnten erforscht. Gleichzeitig existieren in alten Medizinsystemen erstaunlich präzise Beschreibungen von Regulationsprozessen – allerdings in symbolischer Sprache.

Auffällig ist, dass Regionen mit hoher Dichte an Cannabinoid-Rezeptoren häufig mit den klassischen Energiezentren der Erfahrungsmedizin korrespondieren. Besonders im Bereich von **Solarplexus und Herz** finden sich starke ECS-Aktivitäten, die emotionale Sicherheit, Stressverarbeitung und Immunregulation beeinflussen.

Das ECS kann hier als biologisches Korrelat dessen verstanden werden, was in energetischen Modellen als **Fluss** beschrieben wird. Eine Dysregulation des ECS wird subjektiv oft als innere Stauung, Taubheit oder Spannungszustand erlebt.

### **Meridiane als Regulationsbahnen**

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) beschreibt den Körper nicht primär anatomisch, sondern als Netzwerk funktioneller Kreisläufe. Meridiane sind Leitbahnen, entlang derer Information und Regulation stattfinden.

Akupunktur ist dabei keine symptomatische Technik, sondern eine gezielte

#### **Regulationsmethodik:**

- Beeinflussung vegetativer Prozesse
- Modulation von Schmerz- und Stressreaktionen
- Wirkung auf Immun- und Entzündungsmechanismen

Moderne neurobiologische Forschung zeigt zunehmend, dass Akupunktur unter anderem über das Endocannabinoid-System wirkt. Die Stimulation bestimmter Punkte führt messbar zur Freisetzung körpereigener Cannabinoide sowie zur Modulation von CB1- und CB2-Rezeptoren.

### **Cannabis, Akupunktur und Regulation**

Historisch wurde Cannabis in China nicht isoliert eingesetzt, sondern in umfassende therapeutische Konzepte eingebettet – unter anderem in Kombination mit Akupunktur.

Dabei ergänzen sich beide Systeme:

- Akupunktur setzt gezielte Regulationsimpulse
- Cannabis erhöht Wahrnehmung, Durchlässigkeit und Rückmeldung
- beide wirken ausgleichend, nicht linear

Man könnte sagen: Akupunktur öffnet Regelkreise – Cannabis erhöht die Sensibilität innerhalb dieser Kreise.

### **Alte Karten, neue Lesarten**

Chakra- und Meridianmodelle sind keine anatomischen Abbildungen, sondern **Landkarten der Erfahrung**. Heute beginnt sich abzuzeichnen, dass sie symbolische Beschreibungen komplexer Regulationsnetzwerke darstellen.

Das Endocannabinoid-System bietet eine mögliche biologische Entsprechung, über die viele dieser alten Beobachtungen neu eingeordnet und wissenschaftlich anschlussfähig werden.

### **Ein offenes Forschungsfeld**

Die Verbindung von:

- Endocannabinoid-System
- Akupunktur
- Meridian-Theorie
- bewusst eingesetztem Cannabis

stellt ein bislang nur teilweise erforschtes Feld dar. Es birgt großes Potenzial – als Brücke zwischen Erfahrungsmedizin und moderner Systembiologie.

## Kapitel 4

### Cannabitation – Die Praxis des bewussten Zugangs

#### Vom Konsum zur Kommunikation

In der herkömmlichen Anwendung wird Cannabis oft genutzt, um einen Zustand zu verändern oder zu vermeiden. In der Cannabitation begegnen wir dem aktuellen Zustand bewusst. Die Pflanze dient nicht der Flucht, sondern der Kontaktaufnahme.

Cannabitation ist die bewusste Verbindung von Cannabis-Anwendung und Meditation. Sie ist ein aktiver Prozess der Selbstbeobachtung, in dem Cannabis als **biologisches Kontrastmittel** wirkt: Es macht körperliche Blockaden, emotionale Muster und nervliche Spannungen deutlicher wahrnehmbar.

#### Die drei Säulen der Vorbereitung

Damit Cannabitation ihre therapeutische Kraft entfalten kann, braucht es einen klaren Rahmen. Im holistischen Kontext sprechen wir von *Set und Setting*, erweitert um die biologische Basis.

1. **Das biologische Set – die innere Grundlage**

Hast du ausreichend getrunken? Sind Elektrolyte vorhanden? Ein dehydrierter Körper reagiert auf Cannabis häufig mit Stress statt mit Entspannung.

2. **Das mentale Set – die Intention**

Gehe nicht ziellos in die Erfahrung. Formuliere eine klare, einfache Absicht, z. B.:  
„Ich möchte spüren, wo mein Atem stockt“ oder  
„Ich erlaube meinem Nervensystem, zur Ruhe zu kommen.“

3. **Das Setting – der äußere Raum**

Schaffe einen störungsfreien, sicheren Raum. Dein Nervensystem muss sich geschützt fühlen, um Kontrolle teilweise loslassen zu können.

#### Dosierung: Weniger ist oft mehr

Cannabitation folgt einer anderen Logik als Freizeitkonsum. Ziel ist nicht Überwältigung, sondern **feine Aktivierung**.

Die Dosierung sollte:

- niedrig bis moderat sein
- Wahrnehmung öffnen, nicht überfluten

Warum?

Phytocannabinoide sollen sich mit den körpereigenen Cannabinoiden synchronisieren. Bei

hohen Dosen reduziert der Körper seine Eigenproduktion, Rezeptoren werden überlastet und müssen erst wieder regenerieren. Die Folge ist häufig Betäubung statt Regulation.

Die Dosis ist richtig, wenn:

- die Wahrnehmung klarer wird
- der Körper sich öffnet
- Orientierung erhalten bleibt

Überdosierung zeigt sich oft durch:

- Gedankenkreisen
- Kontrollverlust
- Abkopplung vom Körper

Cannabitation arbeitet bewusst **unterhalb dieser Schwelle**.

### **Der innere Zugang: Aufmerksamkeit statt Technik**

Sobald die Wirkung einsetzt, beginnt der eigentliche Prozess. Dafür braucht es:

- keine komplizierten Visualisierungen
- keine speziellen Atemtechniken
- keine spirituellen Bilder

Der entscheidende Faktor ist **Aufmerksamkeit**. Sie kann sich richten auf:

- den Atem
- Körperempfindungen
- bestimmte Regionen (z. B. Brust, Bauch, Becken)
- innere Spannungen oder Enge

Cannabis verstärkt die Rückmeldung des Körpers. Der Körper zeigt, wo Regulation benötigt wird.

### **Atmung als Brücke**

Die Atmung spielt eine zentrale Rolle, da sie direkt mit dem autonomen Nervensystem verbunden ist. Sie ermöglicht Regulation, ohne analysieren zu müssen.

In der Cannabitation genügt meist ein ruhiges, verlängertes Ausatmen – ohne Rhythmuszwang. Die Atmung folgt dem Körper, nicht umgekehrt.

## Arbeit mit Körperbereichen

Viele Menschen nehmen während der Cannabitation bestimmte Körperbereiche deutlicher wahr:

- Druck
- Wärme oder Kälte
- Pulsieren
- emotionale Resonanz

Diese Empfindungen sind keine Störungen, sondern Hinweise. Bleibt die Aufmerksamkeit bei diesen Bereichen, kann sich Regulation vertiefen.

## Cannabis als inneres Kontrastmittel

In dieser Praxis wirken Cannabinoide wie ein Kontrastmittel:

- sie machen feine Unterschiede sichtbar
- sie verstärken Rückmeldungen
- sie zeigen, wo Energie fließt – und wo nicht

Ziel ist nicht sofortige Veränderung, sondern **Erkennen**. Erkenntnis ist oft der erste Schritt zur Ordnung.

## Cannabitation als Lernprozess

Cannabitation ist kein einmaliges Erlebnis, sondern ein lernbarer Prozess. Mit der Zeit entwickeln sich:

- feinere Wahrnehmung
- besseres Körperfeedback
- zunehmende Selbstregulation

## Die goldene Regel: Beobachten statt Bewerten

Während der Cannabitation können auch unangenehme Empfindungen auftreten, etwa ein Druck in der Brust. Im herkömmlichen Konsum wird dies oft als „Bad Trip“ abgetan. In der Cannabitation lautet die Haltung: *„Danke für den Hinweis.“*

Cannabis zeigt lediglich, wo im System bereits vor der Einnahme Spannung vorhanden war. Heilung entsteht nicht durch Wegmachen, sondern durch bewusstes Dableiben und Durchatmen.

## **Integration in den Alltag**

Eine Cannabitation endet nicht mit dem Abklingen der Wirkung. Entscheidend ist, die gewonnene Wahrnehmung in den nüchternen Alltag zu integrieren.

Notiere dir nach jeder Sitzung kurz:

- Welches Körperareal war besonders präsent?
- Welche Erkenntnis habe ich über mein Stresslevel gewonnen?

## Kapitel 5

### Die Cannabis-Heil-Trance – Den inneren Heiler aktivieren

#### Jenseits des Alltagsbewusstseins

Viele Menschen verbinden den Zustand nach dem Konsum von Cannabis ausschließlich mit „High-Sein“. In der holistischen Therapie nutzen wir diesen Zustand jedoch gezielt als **Heil-Trance**. Trance bedeutet keinen Kontrollverlust, sondern eine **Verschiebung des Fokus**: weg von der äußeren Welt, hin zu den inneren Landschaften von Körper und Psyche.

Cannabitation führt in diesen Zustand hinein und ist zugleich eine Form der Heil-Trance. Cannabis wird dabei zum Türöffner für Ebenen, die im Alltag durch unseren „inneren Zensor“ – den präfrontalen Kortex – meist verschlossen bleiben.

#### Die Neurobiologie der Trance – den Zensor pausieren

Was geschieht während einer Cannabis-Heil-Trance im Gehirn?

- **Reduktion des Default Mode Network (DMN):**  
Das DMN ist für das Alltags-Ich, Grübeln sowie die permanente Beschäftigung mit Vergangenheit und Zukunft zuständig. Cannabis kann dieses Netzwerk vorübergehend beruhigen.
- **Aktivierung des limbischen Systems:**  
Während der kognitive Kontrollmodus in den Hintergrund tritt, rücken Emotionen, Körperempfindungen und implizites Wissen in den Vordergrund.
- **Erhöhte Neuroplastizität:**  
In diesem Zustand ist das Gehirn empfänglicher für neue Verknüpfungen. Festgefahrene Schmerz-, Stress- oder Denkmuster können sich lockern.

#### Der entscheidende Unterschied: Berausung vs. Heil-Trance

Es ist wesentlich, zwischen passiver Berausung und aktiver Heil-Trance zu unterscheiden:

| Aspekt | Passive Berausung | Therapeutische Heil-Trance |
|--------|-------------------|----------------------------|
|--------|-------------------|----------------------------|

|       |                   |                      |
|-------|-------------------|----------------------|
| Fokus | Ablenkung, Flucht | Präsenz, Wahrnehmung |
|-------|-------------------|----------------------|

|         |                     |                            |
|---------|---------------------|----------------------------|
| Haltung | „Lass mich in Ruhe“ | „Ich bin bereit zu fühlen“ |
|---------|---------------------|----------------------------|

|          |           |                |
|----------|-----------|----------------|
| Ergebnis | Vergessen | Neuverhandlung |
|----------|-----------|----------------|

## Navigation in der Heil-Trance

In der Heil-Trance bist du zugleich Teil des Prozesses und bewusster Beobachter. Folgende Werkzeuge helfen bei der Orientierung:

1. **Atembewusstsein**

Der Atem ist dein Anker. Wird ein Bild oder Gefühl zu intensiv, führt dich der Atem zurück in die Sicherheit des Körpers.

2. **Körperreise (Body Scan)**

Nutze die erhöhte Sensibilität, um durch dein System zu wandern: Wo entsteht Weite? Wo zeigt sich Enge oder Blockade?

3. **Symbolarbeit**

Das Unterbewusstsein kommuniziert in der Trance häufig in Bildern. Ein Druck in der Brust kann sich als „Stein“ zeigen. Statt ihn wegzudrücken, frage: *„Was ist deine Botschaft?“*

## Das Fenster der Toleranz (Window of Tolerance)

Heilung geschieht nur innerhalb eines bestimmten Erregungsniveaus.

Ist die Dosis zu hoch, entsteht Überforderung (Angst, Paranoia).

Ist sie zu niedrig, bleibt man im Alltagsverstand verhaftet.

Die Heil-Trance liegt **dazwischen** – in einem Zustand, der sicher genug ist, um dem Unbekannten zu begegnen, und offen genug, um Veränderung zuzulassen.

## Fazit

Die Cannabis-Heil-Trance ist ein Raum der Möglichkeiten. Sie erlaubt es, die starre Identität des „Kranken“, „Gestressten“ oder „Überforderten“ vorübergehend zu verlassen und eine tiefere Erfahrung von Ganzheit zu machen.



## Kapitel 6

### Die Methodik der Cannabitation – Vorbereitung, Raum und Einstieg

#### Warum Methodik den Unterschied macht

In der holistischen Therapie ist die Art der Anwendung ebenso entscheidend wie die Pflanze selbst. Eine klare Methodik wirkt wie ein Sicherheitsgurt für dein Nervensystem. Je strukturierter der Rahmen, desto:

- sicherer verläuft der psychische Prozess
- tiefer greift die körperliche Regulation
- nachhaltiger bleibt die Wirkung im Alltag

Die Cannabitation ruht auf drei zentralen Säulen: **Vorbereitung, Set & Setting** und dem **bewussten Einstieg**.

#### Sorten-Synergie: Das breite Therapiespektrum

In der modernen Cannabis-Therapie rückt zunehmend die Kombination unterschiedlicher, teils konträrer Cannabissorten in den Fokus.

- **Das Prinzip:** Statt sich auf eine einzige Sorte zu verlassen, werden beispielsweise eine aktivierende *Sende-Sorte* und eine entspannende *Empfangs-Sorte* kombiniert.
- **Der Effekt:** Durch das Mischen verschiedener Terpenprofile und Cannabinoid-Konzentrationen entsteht ein breiteres Wirkungsspektrum, das körperliche Regulation und geistige Klarheit gleichzeitig unterstützt.

#### Praxis-Hinweis:

In Deutschland fördern spezialisierte Plattformen wie *KannaMedics* diesen Ansatz, indem sie entsprechende Empfehlungen aussprechen, die von Apotheken – etwa der *Alle Farben Apotheke in Melle* – fachgerecht als individuelle Mischungen umgesetzt werden.

#### Biologische Qualität und Selbstanbau

Die Reinheit der Blüte ist das Fundament jeder therapeutischen Wirkung. In einer holistischen Cannabis-Therapie ist sauberes Cannabis ohne Pestizide, Schwermetalle oder synthetische Dünger unverzichtbar.

- **Biologischer Anbau:** Ich empfehle ausdrücklich Cannabis aus biologischem Anbau. Nur so wird das Endocannabinoid-System nicht zusätzlich belastet, während es sich zu regulieren versucht.

- **Die Souveränität des Selbstanbaus:** Der kontrollierte Selbstanbau ist die konsequenteste Form der Qualitätssicherung – und zugleich eine tiefe Form der Beziehung zur Pflanze. Er ermöglicht, Sorten exakt auf therapeutische Bedürfnisse abzustimmen und die Medizin von der Wurzel bis zur Blüte zu begleiten.

## 1. Vorbereitung – den Boden bereiten

Heilung beginnt nicht mit der Inhalation, sondern mit der bewussten Entscheidung, sich Raum zu geben.

- **Zeit:** Plane mindestens 60–90 Minuten ohne anschließende Termine ein.
- **Körperstatus:** Achte auf ausreichende Hydrierung (idealerweise strukturiertes Wasser) und einen leichten Magen.
- **Intention:** Formuliere eine klare, einfache Ausrichtung. Ein Satz genügt, z. B.:  
*„Ich öffne mich für Regulation“* oder  
*„Ich möchte meinen Körper heute wertfrei wahrnehmen.“*  
 Die Intention wirkt wie ein innerer Kompass.

## 2. Set & Setting – der innere und äußere Schutzraum

- **Das Set (innere Haltung):**  
 Gehe mit Offenheit statt Leistungsdruck in die Sitzung. Die zentrale Regel lautet: **geschehen lassen statt erzwingen**. Cannabitation ist Kooperation mit deinem Nervensystem, keine Kontrolle.
- **Das Setting (äußerer Rahmen):**  
 Schaffe einen Ort der Sicherheit. Gedämpftes Licht, angenehme Temperatur und die Gewissheit, ungestört zu sein, senden deinem System ein klares Signal: *„Hier darfst du loslassen.“*  
 Ohne dieses Signal bleiben Heilreflexe oft blockiert.

## 3. Die Technik – warum Vaporisieren ideal ist

Für die therapeutische Cannabitation ist der Vaporisator das zentrale Werkzeug. Er stellt eine moderne Kulturtechnik dar, die Präsenz statt Betäubung fördert.

- **Klarheit:** Durch Verdampfen statt Verbrennen bleiben Terpene erhalten; die Wirkung ist feiner und weniger benebelnd.
- **Dosierbarkeit:** Die Wirkung lässt sich in kleinen Schritten bis zum individuellen Resonanzpunkt steuern.
- **Atemintegration:** Der warme Dampf verbindet sich ideal mit bewusster Atmung, ohne die Lunge zu belasten.

## **Die drei Formen der Cannabitation**

Cannabitation ist kein starres Konzept, sondern ein Entwicklungsweg in drei aufeinander aufbauenden Stufen:

### **1. Die Basis-Cannabitation – den Atem befreien**

Der Fokus liegt auf der Entspannung der Atemmuskulatur. Cannabis unterstützt den Übergang vom Stressmodus (Sympathikus) in die Regulation (Parasympathikus). Diese Form eignet sich besonders für Schlaf, Ruhe und erste Heilimpulse.

### **2. Die fokussierte Cannabitation – Aufmerksamkeit lenken**

Hier verbindest du Atem und Bewusstsein. Die Wahrnehmung wird gezielt in Körperbereiche gelenkt, die Regulation benötigen – etwa Verspannungen, Schmerzareale oder Energiezentren. Cannabis intensiviert dabei die Kommunikation zwischen Geist und Körper.

### **3. Die vitalstoffgestützte Cannabitation – die Basis nähren**

Dies ist die nachhaltigste Form. Die vertiefte Wahrnehmung der Heil-Trance wird mit essenziellen Bausteinen wie Omega-3-Fettsäuren, Magnesium oder OPC kombiniert. Vitalstoffe stabilisieren die biologische Hardware, während Cannabis die „Software“ der Regulation unterstützt.

# Kapitel 7

## Die Praxis der Cannabitation

### Die Basis-Cannabitation – Atem befreien, Regulation einladen

Die Basis-Cannabitation ist dein Einstieg. Es geht hier nicht um die Lösung komplexer Themen, sondern um das Fundament: die Befreiung des Atems und die Kalibrierung deines Nervensystems.

---

#### 1. Die Intention – dein innerer Kompass

Bevor du beginnst, halte inne. Frage dich: *Wofür öffne ich diesen Raum?*

Die Intention lenkt die Wirkung über deine Aufmerksamkeit. Ein einfacher Satz genügt, zum Beispiel:

- „Ich öffne mich für Heilung.“
- „Ich bitte um Führung und Regulation.“
- „Ich möchte mich wieder spüren.“

#### 2. Die Körperhaltung – wach und sicher

Setze dich aufrecht hin, ein Stuhl ist ideal. Die Füße haben festen Kontakt zum Boden, der Oberkörper ist aufgerichtet, Schultern und Bauch bleiben weich.

Diese Haltung signalisiert deinem System: *Ich bin sicher – und ich bin präsent.*

#### 3. Die Lungenvorbereitung – der Turbo

Atme etwa zehnmal ruhig und tief ein und verlängert aus. Lass den Bauch dabei weich werden.

Diese Voratmung lädt dein System auf, bereitet die Lunge vor und verstärkt die spätere Wirkung von Cannabis deutlich.

#### 4. Der Einstieg – bewusstes Vaporisieren

Inhaliere ruhig, gleichmäßig und tief. Atme danach entspannt aus und lasse den Atem sofort natürlich weiterfließen.

Wichtig: **Halte den Atem nicht an.**

## 5. Das goldene Gesetz – den Atemfluss beibehalten

Nach der Aufnahme setzt du dich nicht einfach zurück. Du atmest konstant, tief und fließend weiter.

Nach einigen Minuten beginnt der Atem, dich zu tragen: Er wird langsamer, voller und wellenförmig. Lass ihn geschehen.

## 6. Der Übergang in die Heil-Trance

Deine Augen sind geschlossen. Du gleitest vom Alltagsdenken in einen wachen inneren Raum.

- **Geschehen lassen:** Impulse für Bewegung, Bilder oder Emotionen dürfen auftauchen.
- **Nicht analysieren:** Wenn du weinen musst, weine. Wenn du lachen musst, lache.
- **Anker:** Wenn Gedanken dich wegtragen, kehre sanft zum Atem zurück. Er bleibt dein Führer.

## 7. Abschluss und Integration

Eine Sitzung dauert meist 40–60 Minuten. Wenn die Tiefe nachlässt, bewege Hände und Füße, trinke Wasser und bleibe noch einen Moment sitzen.

### **Das Tagebuch:**

Notiere unmittelbar danach Empfindungen, Bilder und Einsichten. Dieses wertfreie Festhalten stärkt das Vertrauen in deine Wahrnehmung und verankert den Prozess im Alltag.

## Kapitel 8

### Die fokussierte Cannabitation

#### Atem und Aufmerksamkeit lenken

Die fokussierte Cannabitation baut auf der Basis auf. Der Ablauf bleibt gleich – neu ist die gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit.

##### 1. Der Startpunkt – das Zentrum

Beginne immer im Bauchraum, unterhalb des Bauchnabels.

Lass Atem und Wirkung der Pflanze in deine Mitte fließen. Du musst dir nichts bildlich vorstellen – **Spüren genügt**.

##### 2. Verstärkte Körperwahrnehmung

Durch die Verbindung von Atem und Fokus erweitert sich dein Innenraum. Viele Menschen erleben ihr Endocannabinoid-System nun als ein pulsierendes, lebendiges Netz, das den ganzen Körper durchzieht.

##### 3. Gezielte Arbeit mit Blockaden

Wenn du mit der Basis vertraut bist, lenke den Atem in Bereiche, die schmerzen, verspannt oder „dicht“ wirken.

- **Intensität ist eine Einladung:** Eine kurzfristige Verstärkung zeigt Resonanz.
- **Hineinentspannen:** Kämpfe nicht gegen den Schmerz. Entspanne dich in den Bereich hinein.  
Häufig lösen sich hier alte neuronale Verpanzerungen oder gespeicherte Emotionen.

##### 4. Schmerz neu verstehen

Schmerz ist oft gebundene Spannung. In der fokussierten Cannabitation arbeiten wir nicht gegen das Symptom, sondern mit der Energie dahinter.

Durch die erhöhte neurobiologische Rückmeldung und die entspannende Wirkung der Terpene kann sich diese Spannung auf tiefer Ebene reorganisieren.

Bevor wir uns der **vitalstoffgestützten Cannabitation** zuwenden, betrachten wir im nächsten Kapitel die Problematiken moderner Ernährung – um zu verstehen, warum eine gezielte Vitalstoffunterstützung für nachhaltige Regulation unverzichtbar ist.

## Kapitel 9

### Moderne Ernährung, Mangel und Dysregulation

#### Krankheit entsteht selten „einfach so“

Die meisten chronischen Erkrankungen unserer Zeit entstehen nicht zufällig. Sie sind das Ergebnis langfristiger **Dysregulation**, bei der in der Regel zwei Faktoren zusammenwirken:

1. **Regulatorische Störungen**

Ungleichgewichte im Nervensystem, im Hormon- und Immunsystem sowie im Endocannabinoid-System (ECS).

2. **Baustoffmangel**

Ein Defizit an essenziellen Nährstoffen, die der Körper für Regulation, Reparatur und Anpassung benötigt.

Diese beiden Prozesse verstärken sich gegenseitig. Ein überlastetes Regulationssystem verbraucht deutlich mehr Vitalstoffe – und ein unterversorgter Körper verliert zunehmend die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren. Es entsteht ein Teufelskreis.

#### Die Schwachstellen der modernen Zivilisation

Unsere heutige Ernährung ist geprägt von Überfluss, biologisch jedoch häufig verarmt. Die zentralen Problembereiche sind:

- **Die Omega-6/Omega-3-Disbalance**

Industrielle Pflanzenöle und stark verarbeitete Lebensmittel führen zu einem massiven Überschuss an Omega-6-Fettsäuren. Die Folge ist eine chronisch entzündliche Grundspannung.

Das Endocannabinoid-System wird dadurch eher überreizt als beruhigt. Für gesunde Zellmembranen und eine funktionierende Cannabinoid-Signalübertragung ist jedoch eine **Omega-3-Dominanz** erforderlich – insbesondere durch EPA und DHA.

- **Das Säure-Basen-Ungleichgewicht**

Hoher Zucker- und Weißmehlkonsum sowie exzessiver Kaffee- oder Alkoholkonsum entziehen dem Körper basische Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium und Kalium. Die Folgen sind Gewebeverhärtungen, verminderte Enzymaktivität und eine erschwerte Nährstoffaufnahme auf Zellebene.

- **Umweltbelastungen**

Pestizide, Schwermetalle und Mikroplastik erhöhen den oxidativen Stress erheblich. Der Organismus gerät in einen dauerhaften Kompensationsmodus und verbraucht seine Reserven schneller, als sie aufgefüllt werden können.

## **Stress – der biochemische Regulationskiller**

Chronischer Stress ist kein rein psychisches Phänomen, sondern ein messbarer biochemischer Zustand. Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel führt unter anderem zu:

- erhöhtem Verbrauch von Magnesium und Zink
- Hemmung parasympathischer Regenerationsprozesse
- erhöhter Entzündungsneigung

Hier kann Cannabis – **richtig angewendet** – regulierend wirken. Doch ohne eine ausreichende Nährstoffbasis bleibt auch diese Wirkung begrenzt. Die Pflanze kann Regulation unterstützen, aber keine fehlenden Baustoffe ersetzen.



# Kapitel 10

## Vitalstoffe als Fundament der Regulation

### Warum Qualität über Wirksamkeit entscheidet

In einer Therapie, die auf feine biologische Abstimmung setzt, ist die Qualität der Mikronährstoffe kein Nebenaspekt, sondern eine zentrale Voraussetzung. Bevor wir einzelne Substanzen betrachten, ist es notwendig, die Realität der heutigen Nahrungsergänzungsindustrie nüchtern zu verstehen.

### Die unbequeme Realität der Supplement-Industrie

Die folgenden Punkte stammen nicht aus alternativen Quellen, sondern aus Veröffentlichungen der deutschen Verbraucherzentrale. Sie zeichnen ein Bild, das vielen Anwendern nicht bewusst ist.

#### 1. „Natürlich“ ist rechtlich nicht geschützt

Die meisten Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungen stammen heute nicht mehr aus Pflanzen oder tierischen Quellen. Sie werden überwiegend:

- synthetisch im Labor hergestellt oder
- biotechnologisch durch Fermentation erzeugt

Der Begriff „natürlich“ ist rechtlich nicht geschützt und erlaubt keine Rückschlüsse auf Herkunft oder Herstellungsweise.

#### 2. Gentechnische Verfahren sind Standard – oft ohne Kennzeichnung

Ein Großteil der verwendeten Vitamine (u. a. Vitamin C, B2, B12, Biotin, Betacarotin) wird mithilfe gentechnisch veränderter Mikroorganismen produziert. Diese Verfahren sind zulässig und müssen nicht gekennzeichnet werden, solange im Endprodukt keine gentechnisch veränderten Organismen nachweisbar sind.

Für Verbraucher bleibt damit unsichtbar, wie ein Vitamin tatsächlich hergestellt wurde.

#### 3. Neuartige Vitamin- und Mineralstoffverbindungen

Viele heute eingesetzte Vitamin- und Mineralstoffformen:

- kommen in der Natur nicht vor
- wurden aus Stabilitäts- oder Kostengründen entwickelt
- sind rechtlich zugelassen, aber rein künstlich

Dies betrifft unter anderem:

- bestimmte Vitamin-D- und Vitamin-K-Verbindungen
- Folsäure

- Niacin
- verschiedene Mineralstoffverbindungen (z. B. Calcium, Magnesium, Eisen)

Eine beworbene höhere Bioverfügbarkeit bedeutet dabei nicht automatisch eine bessere **biologische Integration**.

#### 4. Globale Produktion – geringe Transparenz

Der Großteil der weltweiten Vitaminproduktion findet heute in China und Indien statt. Auch Produkte mit der Aufschrift „*Hergestellt in Deutschland*“ können Rohstoffe enthalten, die vollständig aus außereuropäischer Produktion stammen.

#### Warum ich LifePlus als Referenz nenne

Ich habe über viele Jahre zahlreiche Präparate geprüft und in der Praxis erlebt. Nach meinem heutigen Kenntnisstand erfüllt kein anderer Hersteller die Anforderungen einer holistischen Therapie so konsequent wie LifePlus.

- **Kaltherstellungsverfahren:**  
Empfindliche Inhaltsstoffe werden bei niedrigen Temperaturen verarbeitet, um Oxidation und Wirkungsverlust zu minimieren. Dieses Verfahren ist technisch anspruchsvoll, kostenintensiv und daher in der Branche selten.
- **Pharmazeutische Standards:**  
Die Produktion liegt deutlich über dem üblichen Lebensmittelstandard und orientiert sich an apothekennaher Qualität.

#### Bioverfügbarkeit – der oft übersehene Schlüsselfaktor

Selbst hochwertige Vitamine sind wirkungslos, wenn sie vom Körper nicht erkannt, aufgenommen oder integriert werden können. Gerade Menschen mit:

- geschwächter Verdauung
- gestörtem Stoffwechsel
- chronischem Stress
- entzündlichen Darmprozessen

haben hier häufig ihr größtes Defizit.

Viele konventionelle Nahrungsergänzungen binden ihre Wirkstoffe in Stärke, Mehl, Cellulose oder synthetische Trägerstoffe. LifePlus verfolgt einen anderen Ansatz: Die meisten Produkte sind in eine **enzymatische Paste** eingebettet – ein patentiertes Verfahren, das sich deutlich von klassischen Tabletten oder Kapseln unterscheidet.

Diese enzymatische Matrix:

- entlastet die Verdauung

- erleichtert die enzymatische Aufspaltung
- verbessert die Darmaufnahme
- erhöht die tatsächliche Verfügbarkeit im Körper

Dadurch können auch Menschen mit eingeschränkter Verdauungsleistung Vitalstoffe deutlich besser aufnehmen.

### **Nahrung statt isolierte Chemie**

Ein weiterer entscheidender Punkt ist die Zusammensetzung. Statt isolierter Einzelvitamine integriert LifePlus bewusst:

- natürliche Begleitstoffe
- sekundäre Pflanzenstoffe
- Flavonoide
- enzymatische und mineralische Co-Faktoren

So entstehen funktionelle **Nährstoffnetzwerke**, die der Körper wie konzentrierte Nahrung erkennt – nicht wie fremde Einzelmoleküle.

Der menschliche Organismus ist evolutionär auf komplexe Nährstoffverbünde ausgelegt. Ein wichtiger Nebeneffekt: Das Risiko einer Überdosierung sinkt, da der Körper selbst reguliert, was er integriert.

### **Relevanz für die holistische Cannabis-Therapie**

Im Kontext der Cannabitation ist dieser Unterschied besonders deutlich. Minderwertige oder schlecht verfügbare Vitalstoffe werden unter Cannabis oft nicht besser, sondern problematischer wahrgenommen.

Hoch bioverfügbare, gut integrierbare Nährstoffe hingegen:

- stabilisieren die Cannabiswirkung
- erden den Prozess
- unterstützen eine nachhaltige Homöostase

### **Die Synergie: Cannabis und Vitalstoffe**

Aus meiner Erfahrung liegt hier der entscheidende Schlüssel:

1. **Cannabis** öffnet Wahrnehmung und Regulationswege.
2. **Vitalstoffe** liefern die biologische Substanz und Stabilität.

Beide verstärken sich gegenseitig. Hochwertige Nährstoffe sorgen dafür, dass die Cannabiswirkung klarer, tiefer und langfristig tragfähig wird. So wird Cannabitation zu einem nachhaltigen Weg der Selbstregulation.

Die Wahl der Produkte bleibt frei. Wer andere Präparate nutzt, sollte jedoch darauf achten, dass sie einem vergleichbaren Qualitätsniveau entsprechen: natürliche Rohstoffe, transparente Herkunft und schonende Verarbeitung – ohne künstliche Füllstoffe.

# Kapitel 11

## Die vitalstoffgestützte Cannabitation

### Die fehlende Ebene der Regulation

Die vitalstoffgestützte Cannabitation ist das fehlende Puzzleteil, das den bewussten Umgang mit Cannabis vervollständigt. In meinen langjährigen Forschungen und Praxiserfahrungen wurde eines immer deutlicher:

**Die Qualität der Erfahrung verändert sich fundamental, wenn das System zuvor gezielt mit Mikronährstoffen versorgt ist.**

Dabei handelt es sich nicht um einen „Mischkonsum“, der die Wirkung von Cannabis verfälscht. Im Gegenteil: Vitalstoffe wirken als **biologische Ergänzung**, die den Prozess stabilisiert, das Nervensystem schützt und die Wirkung der Pflanze präziser steuerbar macht.

### Die wichtigsten Vitalstoffe der holistischen Cannabis-Therapie

#### Strukturfette – Vermittler und Energieleiter

Das Endocannabinoid-System ist ein **Signalsystem auf Fettbasis**. Die CB1- und CB2-Rezeptoren, an denen Cannabinoide andocken, sitzen direkt in den Lipidmembranen der Zellen. Da das Gehirn zu etwa 60 % aus Fett besteht, entscheidet die Qualität dieser Fette über die Tiefe der Regulation.

#### OmeGold – das Fundament

OmeGold wirkt auf drei zentralen Ebenen:

##### 1. Terpen-Synergie (Entourage-Effekt)

Eine proprietäre Mischung ätherischer Öle moduliert die Cannabitation gezielt:

- **Beta-Caryophyllen (Nelke):** dockt direkt an CB2-Rezeptoren an, stark entzündungshemmend
- **Limonen (Zitrus):** fördert geistige Klarheit, reduziert „Brain Fog“
- **Weihrauch:** erdet die Erfahrung, unterstützt neurobiologische Ruhe

##### 2. Vitamin D3 – der Rezeptor-Wächter

Vitamin D3 ist essenziell für die Dichte und Sensitivität der Cannabinoid-Rezeptoren. Ein Mangel macht das ECS „taub“. Gleichzeitig stabilisiert D3 die Serotonin-Balance und unterstützt eine angstfreie Erfahrung.

##### 3. Omega-3 (DHA & EPA) – die Hardware

Hochwertige Fettsäuren bauen genau jene Zellmembranen auf, in denen Cannabinoide wirken. Nur geschmeidige Membranen ermöglichen nachhaltige Regulation.

## Der MCT-Booster – der Logistik-Trick

Da OmeGold selbst kein MCT enthält, hat sich die Kombination mit Kokosöl als strategischer Vorteil erwiesen:

- **Express-Kanal:** MCT-Fette werden rasch in Ketone umgewandelt und überwinden mühelos die Blut-Hirn-Schranke
- **Gezielter Transport:** DHA, EPA und Terpene gelangen bevorzugt ins zentrale Nervensystem
- **Ergebnis:** schnellere, fokussiertere und neurologisch stabilere Cannabitation

**Kurz gesagt:** OmeGold liefert die Baustoffe – MCT sorgt für den Transport.

## Weitere Fett-Spezialisten

- **Lyprinex:** ETA-reiche Fettsäuren aus der Grünlippmuschel wirken dort entzündungshemmend, wo klassische Öle an Grenzen stoßen – besonders bei Rheuma und Asthma.
- **OmegAhi (Ahiflower®):** die effizienteste vegane Omega-Quelle durch Stearidonsäure (SDA).
- **mangOmega:** eine schnell resorbierbare Mango-Emulsion, ideal als Träger für flüssige Cannabisextrakte.

## Antioxidantien – Schützer und Stabilisierer

Cannabis aktiviert Stoffwechselprozesse und erhöht damit oxidativen Stress. Ein starkes antioxidatives Netzwerk wirkt hier als biologischer Schutzschild.

- **Proanthhenols® (Real OPC):** Hochwirksame Polyphenole nach Masquelier schützen Kapillaren und neuronale Strukturen – besonders wichtig bei chronischer Entzündung oder intensiver Cannabitation.
- **Purple Flash:** Sanftere, beerenbasierte Alternative zur Unterstützung von Gehirn und Immunsystem.

**Synergie:** Beide puffern oxidative Belastung und stabilisieren die Langzeitwirkung der Cannabitation.

## Die Power-Basis – Grundversorgung

Eine Cannabis-Anwendung ohne breite Nährstoffbasis ist wie Meditation mit leerem Akku. Stress und Cannabinoide erhöhen den Verbrauch u. a. von B-Vitaminen und Magnesium.

**Daily BioBasics** liefern:

- vollständige Vitamin- und Mineralstoffversorgung
- sekundäre Pflanzenstoffe
- Algen, Gräser, Adaptogene
- Enzyme, Ballaststoffe und Darmbakterien

Für sensible Systeme: **Daily BioBasics Light** – gleiche Nährstoffdichte, ohne Ballaststoffe.

## Zusätzliche Spezialisten

- **Micro-Mins Plus:** kolloidale Mineralien als „Zündkerzen“ für Nervenimpulse
- **MSM Plus:** organischer Schwefel für flexible Zellmembranen
- **Real NRG:** klare Energie ohne Koffein-Crash – unterstützt Fokus unter Cannabitation
- **Support Taps:** entlasten das Nervensystem, hilfreich bei Entzug und Überforderung

## Der Öffner – X-Cell

X-Cell basiert auf L-Arginin und Citrullin-Malat, den Vorstufen von Stickoxid (NO). NO erweitert Gefäße, verbessert Durchblutung und erhöht den Transport von Sauerstoff, Vitalstoffen und Phytocannabinoiden.

### Synergie mit Cannabis:

Während Cannabis Regulation einleitet, sorgt X-Cell für biologische Offenheit und Durchfluss. Das verhindert Stauungen und macht die Erfahrung präsenter und kraftvoller.

## Wichtige Einnahme-Tipps

1. **Proanthenols®:** morgens nüchtern oder ca. 1 Std. vor Cannabitation
2. **Die 30-Tage-Regel:** Packungsinhalt durch 30 teilen – internationaler Standard
3. **Daily-Hinweis:** zügig trinken, da es durch Ballaststoffe rasch geliert

# Kapitel 12: Cannabis und Vitalstoffe gezielt kombinieren

## Die Kunst der Feinabstimmung

Eine holistische Therapie zeichnet sich dadurch aus, dass sie keine Standardlösungen bietet, sondern auf die individuellen Bedürfnisse des Systems antwortet. Je nachdem, ob du Cannabis zur Schmerzlinderung, zur Stressbewältigung oder zur spirituellen Vertiefung nutzt, verändern sich auch die Anforderungen an deine Vitalstoff-Basis.

### Warum die Reihenfolge entscheidend ist

## Vorbereitung – Cannabidation – Nachbereitung

Viele Menschen erleben Cannabis als stark, chaotisch oder unzuverlässig wirksam. In den meisten Fällen liegt das nicht an der Pflanze selbst, sondern an den Bedingungen, unter denen sie eingesetzt wird. Cannabis wirkt nie isoliert. Es entfaltet seine Wirkung immer innerhalb eines biologischen Systems – und dieses System kann gut vorbereitet, überlastet, unterversorgt oder instabil sein.

Die hier beschriebene Abfolge folgt daher einer klaren biologischen Logik.

### 1. Vorbereitung – Das System empfangsfähig machen

Cannabis wirkt primär über das Endocannabinoid-System. Fehlen hier grundlegende Voraussetzungen – etwa eine ausreichende Mikronährstoffversorgung, stabile Membranlipide oder eine regulierte Stressachse – kann die Pflanze ihre Wirkung nicht sauber entfalten. Die Erfahrung bleibt dann flach, unruhig oder wird als überfordernd erlebt.

Dem begegnen wir durch die gezielte Aufnahme von Mikronährstoffen, in der Regel etwa **60 Minuten vor der Cannabidation**. Ziel ist es, das System biologisch vorzubereiten, sodass Cannabis nicht kompensieren, sondern modulieren kann.

---

### 2. Cannabidation – Regulation statt Reizüberflutung

In diesem Schritt wirkt Cannabis als **Katalysator und Regulator**, nicht als Hauptakteur. Die eigentliche Arbeit geschieht im Zusammenspiel von Wahrnehmung, Atem, Körper, Vitalstoffen und Bewusstsein.

Ist das System vorbereitet, braucht es keine hohen Dosierungen. Die Wirkung wird klarer, feiner und deutlich besser integrierbar. Cannabis unterstützt die Regulation, statt sie zu erzwingen.

### 3. Nachbereitung – Stabilisieren statt Abstürzen

Nach einer Cannabidation ist das Nervensystem häufig offen, empfindsam und aktiv. Gleichzeitig steigt der Bedarf an Energie, Aminosäuren und Neurotransmitter-Bausteinen.



Wird dieser Bedarf nicht gedeckt, zeigen sich häufig:

- Süßhunger
- Erschöpfung
- emotionale Reizbarkeit
- ein „Absturz“ nach dem Erleben mit Lustlosigkeit oder Desinteresse am Alltag

Die Nachbereitung dient daher nicht der Verlängerung des Effekts, sondern seiner **Integration**.

Proteinshakes wie der *Triple Protein Shake* oder Elektrolytgetränke wie *Be Sustained* erden den Prozess, füllen Energiespeicher wieder auf und unterlaufen das Bedürfnis nach schnellen Zuckerlösungen. Sie können zudem die Schlafqualität verbessern.

### **Fazit: Cannabis als regulierendes Werkzeug**

Die Kombination aus Vorbereitung, Cannabidation und Nachbereitung verwandelt Cannabis von einem situativen Reiz in ein **regulierendes Werkzeug mit hoher therapeutischer Bandbreite**. Erst diese Abfolge macht Cannabidation sicher, wirksam und langfristig sinnvoll.

Im Folgenden findest du bewährte Protokolle und Kombinationen, die die Synergie zwischen dem Endocannabinoid-System und den LifePlus-Referenzprodukten gezielt nutzen.

# **PROTOKOLL 1 – Die Basis**

## **Gegen Stress und für bessere Selbstwahrnehmung**

### **Ziel des Protokolls**

Dieses Protokoll dient der grundlegenden Regulation des Nervensystems sowie der Vertiefung von Selbstwahrnehmung und innerer Ruhe. Es eignet sich sowohl für Einsteiger als auch als regelmäßige Praxis zur Stressreduktion und Stabilisierung.

Cannabis wird hier als **regulierender Impuls** eingesetzt, um Homöostase zu unterstützen und die Geist–Körper-Kohärenz zu verbessern.

### **Vorbereitung**

#### **Ca. 60 Minuten vor der Cannabidation**

##### **Omega-3 (Omegold, Omegold vegan oder OmegAi)**

Omega-3-Fettsäuren sind essenzielle Bestandteile neuronaler Zellmembranen. Eine gute Membranfluidität verbessert die Signalübertragung im Endocannabinoid-System und sorgt für eine gleichmäßigere, feinere Cannabiswirkung.

*(2–4 Kapseln Omegold)*

#### **Ca. 15 Minuten vorher**

##### **Daily Plus – optional in Kombination mit X-Cell**

B-Vitamine, Magnesium, Zink und Spurenelemente unterstützen die Neurotransmitterbildung und die Stressverarbeitung. Sie schaffen eine stabile biochemische Grundlage für Regulation statt Überforderung.

##### **X-Cell**

Durch die Steigerung des Stickoxids werden die Kapillaren geweitet. Blut – und damit Wirkstoffe – gelangen wieder bis in die feinsten Gewebereiche.

### **Cannabidation (Regulationsphase)**

Cannabis wird niedrig bis moderat dosiert (1–2 Züge aus dem Vaporisator).

Die Atmung erfolgt ruhig und gleichmäßig, der Fokus liegt auf Körperempfindungen und innerer Präsenz.

#### **Warum diese Phase wirkt:**

Cannabis reduziert neuronale Übererregung, bewusste Atmung aktiviert den Parasympathikus. Zusammen entsteht ein Zustand erhöhter Wahrnehmung bei innerer Sicherheit.

## **Nachbereitung**

### **Be Sustained oder Triple Protein Shake**

Protein stabilisiert den Blutzucker, liefert Aminosäuren für Nerven und Muskulatur und verhindert kompensatorischen Süßhunger. Elektrolyte helfen, den Energiepegel zu halten.

## **PROTOKOLL 2 –**

### **Verspannung · chronischer Schmerz · Bewegungsapparat**

#### **Ziel des Protokolls**

Dieses Protokoll zielt darauf ab, Schmerzen nicht nur zu dämpfen, sondern die betroffenen Strukturen – Gelenke, Sehnen, Nerven – aktiv zu regenerieren. Dafür braucht es solides Baumaterial, das auch unabhängig von der Cannabidation regelmäßig eingenommen werden kann.

#### **Vorbereitung**

**Ca. 60 Minuten vorher**

##### **Omega-3 (Omegold oder OmegAi)**

Unterstützt entzündungsbezogene Signalwege und die Reaktionsfähigkeit des Gewebes.

##### **MSM Plus – der Schalter für Durchlässigkeit**

MSM (organischer Schwefel) erhöht die Durchlässigkeit der Zellmembranen.

Nährstoffe gelangen leichter in die Zelle, Entzündungsmarker besser hinaus. Zusätzlich wirkt MSM direkt schmerzlindernd auf Nervengewebe.

##### **Joint Formula & Kollagen – die Baustoffe**

Glucosamin, Chondroitin und Kollagen-Peptide liefern das Rohmaterial für Knorpel, Sehnen und Gelenkschmiere.

##### **Proanthenols oder Purple Flash – der Festiger**

Schützt neu gebildete Kollagenfasern vor oxidativem Stress und sorgt für langfristige Stabilität im Bindegewebe.

##### **Optional:**

Nachtkerzenöl (GLA) zur Regulation entzündungsbezogener Prostaglandine

Zusätzlich hochwertiges Kollagen von grasgefütterten Tieren (Typ I, II, III)

**Ca. 15–30 Minuten vorher**

Daily Plus

X-Cell

#### **Cannabidation (Regulationsphase)**

Beim Inhalieren richtest du deine Aufmerksamkeit gezielt auf die schmerzhaften Bereiche und stellst dir vor, sanft dorthin zu atmen.

Bildhafte Vorstellungen wie „*der Schmerz fließt ab*“ oder „*Wasser löscht Feuer*“ können unterstützend wirken.

Der Atem verlangsamt sich zunehmend, der Fokus liegt auf tiefer Entspannung.

**Warum diese Phase wirkt:**

Cannabis moduliert Schmerzsignale, während bewusste Wahrnehmung und Atmung muskuläre und neuronale Entspannung ermöglichen.

**Nachbereitung****Be Sustained oder Triple Protein Shake**

Stabilisiert den Blutzucker, versorgt Nerven und Muskulatur mit Aminosäuren und verhindert kompensatorischen Süßhunger.

**Warum diese Reihenfolge funktioniert:**

Schmerz entsteht im Zusammenspiel von Gewebe, Nervensystem und Belastung. Die Abfolge adressiert alle Ebenen gleichzeitig.

# **PROTOKOLL 3**

## **Depression · Erschöpfung · Antrieb · Stimmung**

### **Ziel des Protokolls**

Dieses Protokoll unterstützt Menschen mit Antriebslosigkeit, Erschöpfung und emotionaler Starre. Ziel ist keine forcierte Aktivierung, sondern der Aufbau tragfähiger Energie.

### **Vorbereitung**

#### **Ca. 60 Minuten vorher**

##### **Omega-3 höher dosiert (z. B. 4–8 Kapseln Omegold)**

Unterstützt neuronale Membranen und dopaminerge Signalwege, wirkt nootrop und stärkt die Kognition.

#### **Ca. 15 Minuten vorher**

##### **Daily Plus + Real NRG + Purple Flash**

B-Vitamine und mild stimulierende Komponenten fördern Wachheit und Motivation ohne Überstimulation. Diese Kombination eignet sich auch hervorragend für den Start in den Tag.

### **Cannabidation**

Ein aktivierender Zugang, ggf. mit Musik oder sanfter Bewegung.

Du beginnst im Stehen und lässt Bewegungen aus dir heraus entstehen. Auch Schütteln und Vibrieren mit dem ganzen Körper sind ausdrücklich erwünscht.

#### **Warum diese Phase wirkt:**

Cannabis kann emotionale Starre lösen, wenn ausreichend Energie vorhanden ist und diese in Bewegung gebracht wird.

### **Nachbereitung**

#### **Be Sustained oder Triple Protein Shake**

Stabilisiert Energie und Stimmung, unterstützt Regeneration.

#### **Warum diese Reihenfolge funktioniert:**

Erschöpfung braucht zuerst Energie, dann Öffnung – und anschließend Stabilisierung.

# **PROTOKOLL 4**

## **ADHS · ADS · Fokus · Hochsensitivität**

### **Ziel des Protokolls**

Dieses Protokoll unterstützt Menschen mit neurodivergenten Wahrnehmungsmustern. Es hilft, das Gehirn zu entstressen und fördert kognitive Regulation.

### **Vorbereitung**

#### **Ca. 60 Minuten vorher**

##### **Omega-3 höher dosiert (z. B. 4–8 Kapseln Omegold)**

Stärkt neuronale Membranen, dopaminerge Signalwege und kognitive Stabilität.

##### **MicroMins**

Wirken als „Zündkerzen“ für Nervenübertragungen und stabilisieren bei Hochsensitivität.

#### **Ca. 15 Minuten vorher**

##### **Supporttaps**

Reduzieren Stress im Nervensystem und stabilisieren den Energiehaushalt.

##### **Daily Plus + X-Cell**

### **Cannabidation**

Sanfter Atem, ruhige Bewegung, Fokus auf den Herzraum, kleine Dosis.

#### **Warum diese Phase wirkt:**

Cannabis kann neuronale Vernetzung unterstützen und die Neuroplastizität fördern – ohne Überreizung.

### **Nachbereitung**

#### **Be Sustained oder Triple Protein Shake**

Stabilisiert Blutzucker, Energie und emotionale Balance.

## **Individuelle Begleitung und Vertiefung**

Die vorgestellten Protokolle sind kraftvolle Leitplanken.

Da jedoch jeder Stoffwechsel, jedes Nervensystem und jede Lebenssituation einzigartig reagieren, ist die eigene Beobachtung durch nichts zu ersetzen.

### **Mein Angebot für dich:**

Wenn du unsicher bist, welche Kombination für dein spezielles Thema – etwa Schlaf, Trauma-Arbeit, Erschöpfung oder Leistungssteigerung – die passende ist, biete ich individuelle 1:1-Beratungen an.

Gemeinsam betrachten wir deinen aktuellen Status quo und entwickeln daraus **dein persönliches Cannabitation-Protokoll**, abgestimmt auf Körper, Psyche und Alltag.

Mehr Informationen findest du unter

[www.spiritual-cannabis.org](http://www.spiritual-cannabis.org)

oder per E-Mail an [Sundragon@gaia-net.de](mailto:Sundragon@gaia-net.de)



## Kapitel 13: Die Rückkehr zur Ganzheit

### Cannabis als Lehrer der Selbstregulation

Wir haben in diesem Handbuch eine Reise unternommen, die weit über das bloße „Konsumieren“ einer Pflanze hinausgeht.

Deutlich wurde: Cannabis ist im holistischen Kontext kein Betäubungsmittel, sondern ein **Kommunikationsmittel**. Es schlägt eine Brücke zwischen deinen Zellen, deinem Nervensystem und deinem Bewusstsein.

Die zentrale Erkenntnis bleibt: **Heilung ist kein passiver Vorgang**.

Cannabis reicht dir die Hand – doch die biologische Basis (deine Nährstoffversorgung) und die mentale Ausrichtung (deine Intention) bilden das Fundament, auf dem Regulation und Heilung wachsen können.

### Der Weg in die Praxis: Deine nächsten Schritte

Ein Buch zu lesen ist ein wichtiger Anfang. Die eigentliche Transformation entsteht jedoch erst durch Anwendung. Um dich auf diesem Weg bestmöglich zu unterstützen, habe ich begleitende Ressourcen geschaffen, die Theorie und Praxis verbinden:

#### Vom Lesen zur gemeinsamen Praxis

Wenn dich dieses Buch auf deinem Weg mit der Cannabitation begleitet hat, musst du diesen Weg nicht allein gehen.

Cannabitation ist eine Erfahrungsarbeit. Viele Einsichten vertiefen sich nicht nur in der eigenen Praxis, sondern im Austausch, im Spiegeln und im Resonanzfeld anderer Menschen, die sich ebenfalls mit Fragen von Regulation, Wahrnehmung und Integration beschäftigen.

Aus diesem Grund habe ich einen **kostenfreien Telegram-Raum** für Leserinnen und Leser dieses Buches eingerichtet. Dort können Erfahrungen mit der Cannabitation und der beschriebenen Methodik geteilt, reflektiert und gemeinsam eingeordnet werden.

- **Kostenfreie Cannabitation-Community (Telegram):**

<https://t.me/+GypOteWGTHc1ZiQy>

Die Teilnahme ist freiwillig und kostenfrei. Dieser Raum dient dem Austausch und der gemeinsamen Lernbewegung.

Wenn sich mit der Zeit ein Wunsch nach **tiefergehender Begleitung, vertieftem Hintergrundwissen oder persönlichem Support** zeigt, wird es zusätzlich eine **optionale, kostenpflichtige Telegram-Gruppe** geben. Dort stelle ich vertiefende Inhalte zur Verfügung und begleite Fragen und Prozesse intensiver.

### **Individuelle Begleitung**

Für komplexe Fragestellungen oder tiefgreifende Prozesse stehe ich dir im 1:1-Coaching zur Verfügung – online oder persönlich.

### **Ein ethischer Ausblick: Bewusstsein statt Betäubung**

Wir leben in einer Zeit des Umbruchs.

Die Legalisierung von Cannabis eröffnet uns die Chance, das alte Stigma der „Droge“ hinter uns zu lassen und die Pflanze wieder als das zu erkennen, was sie ist: eine hochpotente Heilpflanze, die uns helfen kann, in einer immer schnelleren Welt die Verbindung zu uns selbst zu bewahren.

Gehe verantwortungsvoll mit dieser Freiheit um.

Nutze Cannabis nicht, um wegzuschauen, sondern um tiefer hinzusehen.

Nicht zur Flucht – sondern zur Ankunft bei dir selbst.

## Ressourcen & Kontakt

- **Webseite & Onlinekurse:**

👉 [www.spiritual-cannabis.org](http://www.spiritual-cannabis.org)

Vertiefende Kurse zur Cannabitation, geführte Meditationen und aktuelle Blogbeiträge.

- **Vitalstoff-Referenzshop:**

👉 <https://www.lifeplus.com/SHCQ9I/S/>

Hier findest du die im Buch beschriebenen Basisprodukte (Daily BioBasics, OmeGold, Proanthenols) zur biologischen Unterstützung deines Endocannabinoid-Systems.

Kontaktiere mich, wenn du deinen eigenen Vitalstoff-Shop einrichten möchtest.



- **Telegram Austauschgruppe:**

- <https://t.me/+GypOteWGTHe1ZjQy>

- **Persönliche Beratung:**

✉ [Sundragon@gaia-net.de](mailto:Sundragon@gaia-net.de)

Für individuelle Protokolle, Begleitung und 1:1-Arbeit.

*„Möge die Pflanze dir helfen, die Stille in dir zu finden, die schon immer da war.“*

## **Glossar zur Holistischen Cannabis-Therapie**

**Anandamid** Das bekannteste körpereigene Cannabinoid, oft als „Glücksmolekül“ bezeichnet (vom Sanskrit-Wort *Ananda* für Glückseligkeit). Es fungiert als Schlüssel für die CB1-Rezeptoren und reguliert unter anderem Stimmung und Schmerzverarbeitung.

**Bad Trip** Im herkömmlichen Konsum als negatives Erlebnis abgetan, wird eine unangenehme Empfindung in der Cannabitation als wertvoller Hinweis des Körpers verstanden. Sie zeigt Spannungen auf, die bereits vor der Einnahme im System vorhanden waren.

**Biologisches Kontrastmittel** Ein zentrales Konzept des Autors, wonach Cannabis körperliche Blockaden, emotionale Muster und nervliche Spannungen deutlicher wahrnehmbar macht, anstatt sie nur zu betäuben.

**Cannabitation** Eine vom Autor entwickelte Methode, die eine bewusste Verbindung von Cannabis-Anwendung und Meditation darstellt. Sie dient der achtsamen Selbstbeobachtung und aktiven Selbstregulation.

**CB1 & CB2 (Rezeptoren)** Die „Schlösser“ des Endocannabinoid-Systems. **CB1** findet sich primär im Zentralnervensystem (Gedächtnis, Schmerz), während **CB2** vor allem im Immunsystem und den Organen zur Steuerung von Entzündungsprozessen sitzt.

**Default Mode Network (DMN)** Das neurobiologische Netzwerk im Gehirn, das für das Alltags-Ich, Grübeln und die Beschäftigung mit Vergangenheit/Zukunft zuständig ist. In der Cannabis-Heil-Trance wird dieses Netzwerk beruhigt.

**Endocannabinoid-System (ECS)** Eines der größten Signalsysteme des Körpers, das wie ein „Dirigent im Hintergrund“ für die Aufrechterhaltung der Homöostase (Gleichgewicht) sorgt.

**Entheogen** Ein Begriff für Pflanzen oder Substanzen, die in spirituellen oder medizinischen Kontexten genutzt werden, um transpersonale Erfahrungen und den Zugang zu erweiterten Bewusstseinsräumen zu ermöglichen.

**Gaia-Schamanismus** Ein vom Autor entwickelter zeitgemäßer Ansatz, der traditionelles schamanisches Wissen in die heutige Kultur übersetzt und als Initiationsarbeit zur Begleitung von Reifungsprozessen dient.

**Heil-Trance** Ein gezielter Zustand verschobenen Fokus' weg von der Außenwelt hin zu inneren Landschaften. Im Gegensatz zur passiven Berauschung ist die Heil-Trance ein aktiver Prozess der Präsenz und Neuverhandlung innerer Zustände.

**Homöostase** Der Zustand des dynamischen biologischen Gleichgewichts im Körper. Das ECS ist maßgeblich dafür verantwortlich, dieses Gleichgewicht zwischen verschiedenen Systemen wie Immunsystem und Stoffwechsel zu wahren.

**Modulator** Cannabis wird im holistischen Sinne nicht als „Pille gegen etwas“ (Symptomunterdrückung) gesehen, sondern als Modulator, der Regelkreise im Körper sichtbar macht und die Kommunikation des Systems unterstützt.

**Omega-3-Faktor** Cannabinoide sind fettlöslich. Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren führt zu starren Zellmembranen, wodurch die Rezeptoren („Schlösser“) nicht mehr präzise funktionieren und die Cannabis-Wirkung flach bleibt.

**Phytocannabinoide** Die in der Cannabispflanze vorkommenden Cannabinoide (wie THC oder CBD), welche die körpereigenen Endocannabinoide ergänzen oder deren Wirkung modulieren können.

**Regulation** Die Fähigkeit des Organismus, sich an Belastungen anzupassen und ins Gleichgewicht zurückzukehren. Das Ziel der HCT ist es, das ECS so zu stärken, dass es langfristig wieder eigenständig regulieren kann.

**Set und Setting** Der Rahmen der Erfahrung. Das **Set** umfasst die innere Haltung und Intention, das **Setting** den sicheren, äußeren Raum. Der Autor erweitert dies um das „biologische Set“ (Versorgung mit Wasser und Nährstoffen).

**Sympathikotonie** Ein Zustand der Übererregung des vegetativen Nervensystems (Stressmodus). In diesem Zustand kann Cannabis ohne Vorbereitung oft negativ (z. B. als Paranoia) erlebt werden.

**Vaporisieren** Die therapeutisch empfohlene Methode der Inhalation durch Verdampfen statt Verbrennen. Dies schont die Lunge, erhält Terpene und ermöglicht eine präzise Dosierung unterhalb der Berauschungsschwelle

# Nachwort

## Ein persönliches Wort des Autors

Dieses Buch ist nicht aus einer Theorie heraus entstanden, sondern aus gelebter Praxis, aus Beobachtung, aus vielen Jahren des Forschens, Begleitens, Irrens und Verstehens. Es ist das Ergebnis eines Weges, auf dem mir Cannabis immer wieder als Spiegel begegnet ist – nicht als Lösung, nicht als Heilsversprechen, sondern als Lehrer.

Was mich dabei am meisten berührt hat, ist die Einfachheit der Wahrheit, die sich hinter all der Komplexität verbirgt: Der Körper weiß, wie Regulation geht. Die Psyche weiß, wie Heilung sich anfühlt. Und das Bewusstsein weiß, wann es Zeit ist, zuzuhören.

Cannabis hat mir – und vielen Menschen, mit denen ich arbeiten durfte – gezeigt, dass Heilung nicht gemacht werden kann. Sie geschieht dort, wo wir aufhören, gegen uns selbst zu arbeiten. Dort, wo wir beginnen, wahrzunehmen statt zu bewerten. Zu atmen statt zu kontrollieren. Zu kooperieren statt zu kämpfen.

Dieses Buch möchte dich nicht überzeugen. Es möchte dich **einladen**.

Einladen, deine Beziehung zu dieser Pflanze neu zu betrachten.

Einladen, Verantwortung für deinen inneren Zustand zu übernehmen.

Einladen, Regulation nicht als Technik, sondern als Haltung zu verstehen.

Wenn du aus diesen Seiten nur eines mitnimmst, dann vielleicht dies: Cannabis ist kein Ersatz für innere Arbeit – aber es kann sie vertiefen. Es ist kein Shortcut – aber ein ehrlicher Begleiter. Es ist keine Flucht – sondern, richtig eingesetzt, eine Rückkehr.

Eine Rückkehr in den Körper. Eine Rückkehr in die Wahrnehmung. Eine Rückkehr in eine Ganzheit, die nie verloren war, sondern nur überlagert.

Möge dieses Buch dir dabei helfen, deinen eigenen Rhythmus wiederzufinden.

Möge es dich ermutigen, achtsam, neugierig und respektvoll mit dir selbst und mit der Pflanze zu sein. Und möge es seinen Zweck erfüllen, wenn es irgendwann überflüssig wird – weil du deinen eigenen Weg der Regulation gefunden hast.

In diesem Sinne:

**Bleib wach. Bleib weich. Bleib verbunden.**

**Helmut Christof – Sundragon**