

Hinweise für den verantwortungsvollen Umgang mit einem CBD-Supplement

Erklärung der verwendeten Abkürzungen:

CBD: Cannabidiol; **THC:** Tetrahydrocannabinol (berauschender Stoff)

1. Erklärung der Verwendung

Es kann kein allgemeiner Rat zur Verwendung eines CBD-Ergänzungsmittels gegeben werden. Dies hängt von der Zusammensetzung des verwendeten Nahrungsergänzungsmittels, der Darreichungsform, dem Zeitpunkt des Verzehrs, der möglichen Verwendung von Medikamenten, dem Grund, aus dem es verwendet wird, der Resorbtionsfähigkeit des Darmes und der individuellen Sensibilität des Benutzers ab.

Als Faustregel gilt, die empfohlene Dosierung in Schritten aufzubauen.

- Beginnen Sie mit einer niedrigen Dosis CBD, die zu 1 oder 2, möglicherweise 3 festgelegten Zeiten pro Tag genommen wird. Falls gewünscht, wird die CBD-Aufnahme nach 3 Tagen erhöht.
- Wenn Sie glauben, dass eine unerwünschte Nebenwirkung vorliegt, sollten Sie einen Arzt oder Apotheker konsultieren. Wenn die Nebenwirkung verschwunden ist, kann mit einer niedrigeren Dosis erneut begonnen werden.
- Es wird empfohlen, beim Wechsel zu einer anderen Marke mit einer niedrigen Dosis erneut zu beginnen und die Verzehrempfehlung langsam wieder zu erhöhen.
- Zeitpunkt: Es ist ratsam, das CBD zu festen Tageszeiten unter den gleichen Bedingungen zu nehmen. CBD wird beispielsweise in Kombination mit fettreichen Lebensmitteln besser resorbiert. Die gleichzeitige Einnahme von Alkohol wird nicht empfohlen.

2. Sicherheit

CBD enthält Cannabinoide. Cannabinoide sind relativ sichere Substanzen, die in niedrigeren Dosen im Allgemeinen gut vertragen werden. Mögliche Nebenwirkungen sind Appetitlosigkeit, Durchfall, Gewichtsverlust, Müdigkeit und Schläfrigkeit.

Die Cannabinoide in CBD werden aus der Cannabispflanze extrahiert, die auch andere Substanzen enthält, einschließlich THC. THC ist eine psychoaktive Substanz, die einen Menschen „high“ werden lassen können. CBD-Produkte sollten THC nicht in psychoaktiven Mengen enthalten. Wenn Sie einen solchen Effekt feststellen, stellen Sie die Verwendung dieses Produkts ein und wechseln Sie möglicherweise zu einem anderen Produkt. Sie können die Nebenwirkung dem Lieferanten oder der Website des Lareb-Nebenwirkungszentrums (<https://www.lareb.nl/>) melden.

3. Warnung bei Arzneimittelkonsum

Beim der Einnahme von Arzneimitteln wird dringend empfohlen, zuerst einen Arzt oder Apotheker aufzusuchen. Bei Verwendung eines CBD-Ergänzungsmittels besteht das Risiko von Wechselwirkungen zwischen CBD und Arzneimitteln. CBD kann möglicherweise die Wirkung einer großen Anzahl von Arzneimitteln beeinflussen. Es ist besonders wichtig, mögliche Wechselwirkungen zu berücksichtigen, wenn lebensrettende Mittel, Mittel, die genau dosiert werden müssen, oder Arzneimittel mit einer geringen Sicherheitsmarge verwendet werden. Umgekehrt kann ein Medikament auch CBD beeinflussen.

4. Warnung für Risikogruppen

Die Anwendung von CBD wird ausdrücklich nicht empfohlen für Kinder, junge Erwachsene, Männer, bei einer Lebererkrankung, bei Überempfindlichkeit gegen eines der Bestandteile des CBD-Ergänzungsmittels oder für Frauen in Schwangerschaft oder Stillzeit oder mit Kinderwunsch.

Juli 2019

Dieses Handbuch wurde erstellt in Zusammenarbeit der Universität Wageningen mit der NPN Natur- und Gesundheitsprodukte, Niederlande. Die Universität *Wageningen* gehört zu den weltweit wichtigsten wissenschaftlichen Institutionen auf dem Gebiet der Life Sciences. EifelSan BV ist langjähriges Mitglied dieser Branchenvereinigung NPN.



samen in gezondheidsproducten

Literaturnachweise:

- Alsherbiny M, Li C. Medicinal Cannabis-Potential Drug Interactions. *Medicines* 2018; 6(1).
Bergamaschi MM, Queiroz RH, Zuardi AW, Crippa JA. Safety and side effects of cannabidiol, a Cannabis sativa constituent. *Curr Drug Saf.* 2011 Sep 01;6(4):237-49.
Hazekamp A. The Trouble with CBD Oil. *Med Cannabis Cannabinoids.* 2018 June 12, 2018(1):8.
Hazekamp A, Svetlana Epifanova. Grote variatie in samenstelling cannabisolie noopt tot regels. *Pharm Weekbl.* 2017;152(44):3.

Iffland K, Grotenhermen F. An Update on Safety and Side Effects of Cannabidiol: A Review of Clinical Data and Relevant Animal Studies. *Cannabis and Cannabinoid Research*. 2017;2(1):139-54.

MacCallum CA, Russo EB. Practical considerations in medical cannabis administration and dosing. *European Journal of Internal Medicine*. 2018 2018/01/04/.

Millar SA, Stone NL, Yates AS, O'Sullivan SE. A Systematic Review on the Pharmacokinetics of Cannabidiol in Humans. *Front Pharmacol* 2018; 9: 1365.

Taylor L, Gidal B, Blakey G, Tayo B, Morrison G. A Phase I, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Single Ascending Dose, Multiple Dose, and Food Effect Trial of the Safety, Tolerability and Pharmacokinetics of Highly Purified Cannabidiol in Healthy Subjects. *CNS Drugs* 2018; 32(11): 1053-67.

Wheless JW, Dlugos D, Miller I, Oh DA, Parikh N, Phillips S, et al. Pharmacokinetics and Tolerability of Multiple Doses of Pharmaceutical-Grade Synthetic Cannabidiol in Pediatric Patients with Treatment-Resistant Epilepsy. *CNS Drugs*. 2019 2019/05/02.