

ANZEIGE

Aus dem Haus der Gesundheit

CBD-Hanfprodukte liegen im Trend



HAUS DER GESUNDHEIT

JUTTA HOFER
PRAXIS FÜR KOMPLEMENTÄRE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Apotheke am St. Martins-Ring

www.haus-der-gesundheit.li



ESCHEN Angebot und Nachfrage nach CBD-haltigen Hanfprodukten haben in jüngster Zeit stark zugenommen. CBD steht für Cannabidiol, eines von über 100 Cannabinoiden, die in der Hanfpflanze enthalten sind. CBD und THC (Tetrahydrocannabinol) sind die zwei am besten erforschten Cannabinoide. Im Unterschied zu THC wirkt CBD nicht berauschend und weist kein Suchtpotenzial auf. Es untersteht somit nicht dem Betäubungsmittelgesetz. In der Schweiz darf seit 2016 Hanf mit einem hohen Gehalt an CBD und einem tiefen Gesamtgehalt an THC (weniger als 1 Prozent) legal verkauft werden. Seitdem ist CBD-Hanf in verschiedenen Anwendungsformen verfügbar: als Tabakersatzprodukt, Nahrungsergänzungsmittel und Kosmetikum. CBD ist kein als Arzneimittel zugelassener Wirkstoff, deshalb dürfen CBD-haltige Produkte nicht mit möglichen medizinischen Einsatzgebieten versehen werden. CBD weist ein breites Wirkspektrum auf und gilt als Multi-Target-Drug, das heisst, es sind über 60

molekulare Zielorte im menschlichen Körper bekannt. Dementsprechend vielfältig fallen die Anwendungsmöglichkeiten von CBD aus. So kann es chronische Schmerzen lindern oder bei Schlaf- und Angststörungen helfen. Seine immunmodulierende Wirkung macht CBD interessant bei Autoimmunerkrankungen. Es wirkt antioxidativ und entzündungshemmend, was diverse Möglichkeiten erschliesst, zum Beispiel bei der Behandlung von entzündlichen Darmerkrankungen. Des Weiteren scheint CBD nervenschützende Eigenschaften zu haben und könnte bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson zum Einsatz kommen, um zumindest die Symptome zu lindern. CBD wird im Allgemeinen gut vertragen. Zu den möglichen Nebenwirkungen gehören Appetitlosigkeit, Durchfall und Müdigkeit, die meistens nach wenigen Tagen regelmässiger Einnahme verschwinden. Vorsichtshalber wird Kindern und Jugendlichen sowie Schwangeren geraten, keine CBD-haltigen Produkte einzunehmen.

Immer mehr Forschende beschäftigen sich mit CBD-Hanf. Umfassende Studien sind wünschenswert, um mehr klinische Daten zu CBD zu erhalten und offene Fragen (Dosierung, Langzeiteffekte, mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten) zu klären. Nicht zuletzt geht es um die Legitimation von CBD als Arzneimittel. Obwohl CBD-haltige Produkte freiverkäuflich sind, empfiehlt es sich, sich von einer Fachperson zu Dosierung, zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und zu möglichen Einsatzgebieten beraten zu lassen. Wir führen diese Produkte an Lager und beraten Sie gerne rund um dieses Thema.



Name:
Florentina Schädler

Eidg. dipl. Apothekerin

Apotheke am St. Martins-Ring

www.apotheke-am-stmartinsring.li

Erwachsenenbildung Morgen-Yoga

BALZERS Gesunderhaltung des Körpers und Stärkung des Geistes zur Stärkung für den Tag: Durch ver-

schiedene Übungen (Asanas) dehnen und öffnen wir langsam den Körper und bringen ihn ins Gleichgewicht. Eine Meditation im Liegen schliesst die Übungen ab und gibt Gelegenheit, diese nachhaltig auf sich wirken zu lassen. Der Kurs 8B07 unter der

Leitung von Daniel Grisales beginnt am Dienstag, den 3. September, von 9 bis 10.15 Uhr bei der Lebenshilfe Balzers/Pflegeheim Schlossgarten. Anmeldung/Auskunft: Stein Egerta (Telefon: 232 48 22; E-Mail-Adresse: info@steinegerta.li). (pr)

ANZEIGE

Gartenarbeit im Spätsommer

Im September sind im Garten noch Ernte- und Pflegearbeiten angesagt. Wärmeliebende Pflanzen wie Tomaten, Paprika, Gurken oder Auberginen sollten vor Kälte geschützt und mit Vlies abgedeckt werden.

Der Herbst ist der ideale Pflanzzeitpunkt für Himbeeren und andere Beerensträucher. Beim Kauf sollte aber darauf geachtet werden, dass es sich um widerstandsfähige Pflanzen handelt. Frühlingsblumenzwiebeln wie z. B. Narzissen und Tulpen können ideal im Herbst gesetzt werden. Beste Tage zum Pflanzen sind 1.9., 2.9., 3.9., 4.9., 5.9., 6.9., 7.9., 8.9., 9.9.



BayWa-Lauterach-Mitarbeiterin Monika Braun berät Sie gerne.

Nach der letzten Erdbeerernte sollten die Erdbeerpflanzen auf den Winter vorbereitet werden, das bedeutet Austriebe sowie alte Blätter entfernen und mit Kompost düngen. Beste Tage zum Düngen sind der 13.9. und 15.9.

Rückschnitt

Anfang September am besten alle immergrünen Formschnitte wie z. B. Berggilex, Buchsbaum und Spindelstrauch noch einmal mässig zurückschneiden, damit der Strauch die gewünschte Form behält. Anfallendes Schnittgut kann ideal zum Mulchen verwendet werden. Beste Tage zum Schneiden sind 15.9., 16.9., 17.9., 25.9.,

26.9. Ausserdem kann jetzt noch problemlos neuer Rasen ausgesät werden. Später kühlt der Boden aus und der Rasen keimt nicht mehr. Bis Ende September können noch Rettich und Radieschen im Garten ausgesät werden. Beste Tage zum Aussäen sind 8.9., 9.9., 18.9., 19.9., 27.9. und 28.9.

Gemüse

Beim Rosenkohl sollten im September oder Oktober die Haupttriebe entfernt werden. Und bei den Tomaten weiterhin die Geiztriebe und alle hinzukommenden Blüten entfernen, da diese nicht mehr reifen und den restlichen Früchten nur unnötig Energie wegnehmen.

hier abtrennen

Mondkalender

September 2019



So	1	☾	♏	🌸	🌱
Mo	2	☾	♏	🌸	🍊
Di	3	☾	♏	🌿	🍊
Mi	4	☾	♏	🌿	🌱
Do	5	☾	♏	🌿	🌱
Fr	6	☾	♏	🍊	🏠
Sa	7	☾	♏	🍊	🏠
So	8	☾	♏	🍊	🏠
Mo	9	☾	♏	🍊	🏠
Di	10	☾	♏	🌸	🍊
Mi	11	☾	♏	🌸	🍊
Do	12	☾	♏	🌸	🍊
Fr	13	☾	♏	🌿	🌱
Sa	14	☾	♏	🌿	🌱
So	15	☾	♏	🍊	🏠
Mo	16	☾	♏	🍊	🏠
Di	17	☾	♏	🍊	🏠
Mi	18	☾	♏	🍊	🏠
Do	19	☾	♏	🍊	🏠
Fr	20	☾	♏	🌸	🏠
Sa	21	☾	♏	🌸	🏠
So	22	☾	♏	🌸	🏠
Mo	23	☾	♏	🌿	🌱
Di	24	☾	♏	🌿	🌱
Mi	25	☾	♏	🍊	🏠
Do	26	☾	♏	🍊	🏠
Fr	27	☾	♏	🍊	🏠
Sa	28	☾	♏	🍊	🏠
So	29	☾	♏	🌸	🍊
Mo	30	☾	♏	🌸	🍊

Mondphasen

- ☾ Vollmond
- ☾ Mond nimmt ab
- ☾ Mond geht über sich
- ☾ Neumond
- ☾ Mond nimmt zu
- ☾ Mond geht unter sich

Alle Symbole auf einen Blick

- 🍷 Holz einlagern
- 🌿 Düngen
- 🏠 Arbeiten am Haus
- ✂️ Pflanzen schneiden
- 👱 Haare schneiden
- 🧼 Wäsche waschen
- 🌱 Pflanzen giessen
- 💅 Nagelpflege
- 🪟 Fenster putzen
- 🌱 Einsetzen/Umtopfen
- 🙏 Fasten
- 🧊 Einkochen/Tiefkühlen

Aussaat, Pflanzung, Pflege und Ernte von

- 🌱 Blattpflanzen
- 🍷 Wurzelpflanzen
- 🍊 Fruchtpflanzen
- 🌸 Blütenpflanzen

ANZEIGE