

Die Rechtspraxis, Verkehrsteilnehmer, die bei einer Kontrolle positiv auf THC getestet werden, automatisch aufzufordern, die charakterliche Eignung zum Führen von Kraftfahrzeugen durch die Vorlage eines positiven medizinisch-psychologischen Gutachtens nachzuweisen, ist selbst in Fachkreisen hoch umstritten. Zwar hat das Bundesverwaltungsgericht im April 2019 entschieden, dass ein sofortiger Fahrerlaubnisentzug bei der ersten Rauschfahrt eines Gelegenheitskonsumenten rechtswidrig ist, jedoch dürfen die Führerscheinstellen weiterhin die Fahreignung des Fahrerlaubnisinhabers anzweifeln. Konkret bedeutet das, dass sich der Betroffene einer medizinisch-psychologischen Untersuchung zu unterziehen hat, um nachzuweisen, dass er über das nötige Trennungsvermögen zwischen Cannabis-Konsum und dem Führen eines Kraftfahrzeugs besitzt.

An der Praxis der Fahrerlaubnisbehörden, bei schwerwiegenden Verkehrsverstößen die Fahreignung zu überprüfen, ist grundsätzlich nichts auszusetzen. Die Anordnung zur MPU wird in der Regel durch Tatsachen begründet. Wer beim Führen eines Kraftfahrzeugs unter Alkoholeinfluss ab einer

## Fahrerlaubnisrecht ist Unrecht für Cannabis-Konsumenten

Blutalkoholkonzentration von 1,6 Promille erwischt wird, erfüllt durchaus alle Voraussetzungen für eine Überprüfung der charakterlichen Eignung. Gleiches gilt für Kraftfahrer, die wegen ihrer Fahrweise im Kraftfahrt-Bundesamt mehr als acht Punkte angesammelt haben. Dass Raser und Rüpel gemäßregelt werden müssen und ggf. aus dem Verkehr zu ziehen sind, ist breiter gesellschaftlicher Konsens.

Doch ob es auch Konsens ist, Cannabiskonsumenten auf eine Stufe mit der obengenannten Klientel zu stellen, darf durchaus in Frage gestellt werden. Vielmehr wäre es im Sinne der Gleichbehandlung, eine ähnliche Toleranz wie bei Alkoholkonsumenten zu gewähren. Der derzeitige Grenz-

wert von einem Nanogramm Tetrahydrocannabinol (THC) je Milliliter Blutserum kann bei Gelegenheitskonsumenten bereits nach dem Genuss von einem Joint überschritten werden – und das noch nach mehreren Stunden und sogar Tagen. Dabei ist wissenschaftlich längst belegt, dass bereits nach wenigen Stunden kaum mehr verkehrsrelevante Beeinträchtigungen anzunehmen sind. Verkehrsexperten fordern bereits 2015 eine Anhebung des Grenzwertes auf 3,0 Nanogramm THC. Zudem bezweifelt die Wissenschaft, aus dem Nachweis geringer THC-Spuren im Blut ableiten zu können, ob ein Kraftfahrer berauscht am Steuer gesessen hat oder nicht. Eine exakte zeitliche Bestimmung der Fahruntüchtigkeit wie bei Rauschfahrten

unter Alkoholeinfluss kann bei Cannabis-Konsumenten nicht verlässlich vorgenommen werden.

Nüchtern betrachtet sind die Daumenschrauben, die das Fahrerlaubnisrecht den Cannabis-Konsumenten anlegt, schweres Unrecht. Ob jemand regelmäßig oder gelegentlich am Joint zieht, ist dabei ohne Belang. Ob einmal, zweimal oder dreimal – eine MPU droht so oder so, sogar ohne Verkehrsbezug, wenn der ertrappte Hanfsünder eine Fahrerlaubnis besitzt oder erwerben will. An dieser Rechts- und Verwaltungspraxis wäre grundsätzlich nichts zu beanstanden – in einem Unrechtsstaat. Doch die Bundesrepublik gibt vor, ein Rechtsstaat zu sein. Der oberste Grundsatz der Verfassung lau-

tet, dass das Recht auf Gleichheit zu achten hat. Tut es aber nicht, das gute Recht. Denn dann müssten Kraftfahrer, die erstmalig bei einer Rauschfahrt unter 1,6 Promille erwischt werden, ebenso eine MPU absolvieren und einen Abstinenznachweis beibringen. Doch statt Gleichheit herrscht Ungleichheit – und das weit über das Fahrerlaubnisrecht hinaus. Die Ungleichbehandlung von Cannabis-Konsumenten findet in vielen Bereichen statt, u.a. in der Sportwelt, die Cannabis-Konsum als Doping ahndet. Auch gänzlich unbescholtene Cannabis-Patienten haben mit Behördenwillkür zu kämpfen, wenn ihnen beispielsweise wegen charakterlicher Nicht-

eignung der Waffenschein entzogen bzw. verwehrt wird.

Die Rechtspraxis der Fahrerlaubnisbehörden, bei Cannabis-Konsumenten per se die charakterliche Eignung zum Führen von Kraftfahrzeugen anzuzweifeln, ist ohne Wenn und Aber ein skandalöses Unrecht, das es vorrangig zu beseitigen gilt. Eine sofortige MPU-Anordnung stigmatisiert und bedroht Abertausende Fahrerlaubnisbesitzer, die sehr wohl zwischen Cannabis-Konsum und Teilnahme am motorisierten Straßenverkehr trennen können – obwohl sie am Vorabend einen Joint geraucht haben. Überdies ist es eine ungeheuerliche Anmaßung des Staates, mit der generalpräventiven Sofortmaßnahme der MPU Cannabis-Konsumenten zu Abstinenzlern umerziehen zu wollen.

Beitrag von  
Sadhu van Hemp

## Alle Jahre wieder Gewöhnung ist das halbe Leben

Alle Jahre wieder feiern die Christen - und meisten Menschen in der westlichen Welt - das Weihnachtsfest. Nicht weil man unbedingt die Geburt Christi zelebriert, sondern mittlerweile eher, da man es einfach gewöhnt ist, am 24. Dezember die Kerzen am Christbaum zu entfachen und sich gegenseitig mit Geschenken zu überschütten. Anstatt die Nächstenliebe innerhalb der Familie das gesamte Jahr über als Prämisse ins gewöhnliche Leben einzubauen, konzentriert man die guten Taten und lieben Wünsche auf die speziellen drei Tage der Weihnachtszeit, damit die folgenden 362 Tage gewöhnlich gelebt werden kann. Gerade zu dem eine Woche später stattfindenden Silvester wird teilweise dann schon wieder fast zwanghaft die Sau rausgelassen und man frönt dem Rausch im Beisammensein von Freunden. Alles eine Frage der Gewöhnung. Ähnlich

sah es lange Zeit mit der Legalisierungsdebatte von Cannabis aus. Da über Jahre die negativen Aspekte des Konsums der Knospen der Hanfpflanze medial und politisch übertrieben vermittelt wurden, hörten viele Menschen schon von vornherein nicht zu, wenn jemand damit begann berechtigte Kritik über die Situation zu äußern. Die Beschäftigung mit der Thematik alleine galt schon irgendwie als Thema aus der Schmutzdecke, weshalb niemand freiwillig über den Tellerrand zu blicken wagte, vor Angst, weitere Negativaspekte zu erblicken. Gewöhnung in diesem Bereich ist von mancher politischen Partei schon länger verstanden worden; selbst die Union lässt ihre verkrampfte Haltung bezüglich des Hanfverbotes erstmalig öffentlich auf den Prüfstand stellen (was leider noch gar nichts heißt). Sicher sollte jedoch sein, dass das typisch menschliche Verhalten namens Gewöhnung auch in dem Themenbereich der Bevormundung und Verbotspolitik irgendwann nicht mehr als natürlicher und weiterzuführender Standard angesehen wird und eine Zeit für neue Wege beginnt. Vielleicht schafft es daher endlich das Jahr 2020, dass die schon lange bröckelnden Teile der

da und vielen Bundesstaaten der USA, scheint nun auch bei einem Großteil der deutschen Bevölkerung endlich der Knoten geplatzt, sodass ein anderer Umgang in Bezug mit Cannabis von einer nicht zu verachtenden Wählerschaft gewünscht wird. Die Umgewöhnung in diesem Bereich ist von mancher politischen Partei schon länger verstanden worden; selbst die Union lässt ihre verkrampfte Haltung bezüglich des Hanfverbotes erstmalig öffentlich auf den Prüfstand stellen (was leider noch gar nichts heißt). Sicher sollte jedoch sein, dass das typisch menschliche Verhalten namens Gewöhnung auch in dem Themenbereich der Bevormundung und Verbotspolitik irgendwann nicht mehr als natürlicher und weiterzuführender Standard angesehen wird und eine Zeit für neue Wege beginnt. Vielleicht schafft es daher endlich das Jahr 2020, dass die schon lange bröckelnden Teile der

zu lange aufrecht erhaltenen Prohibitionspolitik das gesamte Konstrukt zum Einsturz bringen und fortan auf der Ebene der Vernunft sowie des Zeitgeists angemessenen Fortschritte für Cannabiskonsumenten beziehungsweise die gesamte Gesellschaft gemacht werden können. Mit drohenden Klagen vor dem Bundesverfassungsgericht, einem US-Wahlkampf der die bundesweite Legalisierung zum Thema haben kann, sowie dem nicht zu verachtenden wirtschaftlichen Aspekt, der selbst in Asien zum Umdenken anregt, dürfte eine Gewöhnung an legal verfügbares Cannabis möglicherweise auch hierzulande verhältnismäßig schnell vorantreiben, als es derzeit noch den Anschein macht. Und das wäre dann wirklich einmal ein greifbarer Grund zum ausgiebigen Feiern. Guten Rutsch!

Eure Redaktion

WERBUNG

Intelligente Lösungen für Zimmergärtner

**GRASGRÜN**  
BERLINS ERSTER GROW AND HEADSHOP SEIT 1994

Neu - noch effizienter!  
Sanlight Q-Serie  
2te Generation

im Laden oder online unter:  
[www.grasgruen.de](http://www.grasgruen.de)

ab **389,00 €**

Nähe Moritzplatz (ca. 600 m)  
Ritterstr. 43, 10969 Berlin

Tel.: 030-6113190  
mail@grasgruen.de

WEIL SAMENKAUF VERTRAUENSACHE IST!

DISKRET - ZUVERLÄSSIG - PREISWERT

MEHR ALS 60 SEEDBANKS

**SAMENWAHL**

[www.samenwahl.com](http://www.samenwahl.com) - Tel.: 0034-637-930569  
email: info@amenwahl.com - fb: facebook.com/samenwahl



# Cannabislegalisierung in den USA ist einen großen Schritt weiter

## Der MORE-Act stößt im Kongress auf Zustimmung

Ende Juli wurde in den USA ein wegweisender Gesetzesentwurf zur Beendigung der Cannabisprohibition vorgestellt, über den am 20. November während einer Sitzung des Justizausschusses des Repräsentantenhauses abgestimmt wurde. Der Marijuana Opportunity, Reinvestment, and Expungement Act erhielt dabei erstmalig in der Geschichte der Vereinigten Staaten genügend Zuspruch seitens der Stimmberechtigten, sodass eine Entfernung von Marihuana aus der Liste der verbotenen Substanzen in greifbare Nähe rückt, was einer bundesweiten Legalisierung gleichkommt. Die Cannabislegalisierung in den USA ist einen großen Schritt weiter.

Mit 24 Befürwortern und zehn Gegnern hat der MORE-Act im Justizausschuss des Repräsentantenhauses gestern am Mittwoch, dem 20.11.2019, genügend Stimmen erhalten, was den Gesetzesentwurf zum ersten Cannabislegalisierungsanliegen macht, der es schafft, von einem Kongresskomitee durchgewunken zu werden. Das MORE-Gesetz würde Cannabis bundesweit entkriminalisieren, indem es Cannabis aus dem Gesetz über kontrollierte Substanzen streicht, und die Löschung früherer Verurteilungen wegen Cannabis auf Bundesebene mit sich brächte. Das Gesetz sieht auch die Einrichtung eines Cannabis-Justizbüros vor, das ein Programm zur Reinvestition von Ressourcen in Gemein-

den verwaltet, die bislang am stärksten vom Verbot betroffen waren. Dieses Programm würde folgend aus einer Steuer von 5 Prozent finanziert, die vom staatlich legalen Cannabishandel herrührt.

„Die heutige Abstimmung markiert einen Wendepunkt für die föderale Cannabispolitik und ist ein echtes Zeichen dafür, dass die Tage des Verbots gezählt sind“, sagte Aaron Smith, der Exekutivdirektor der National Cannabis Industry Association (NCIA). „Dank der sorgfältigen Bemühungen von Anwälten und Gesetzgebern aus dem gesamten politischen Spektrum konnten wir auf diesem Kongress mehr Fortschritte als je zuvor verzeichnen. Die Unterstützung der Mehrheit der Öffentlichkeit für die

Legalisierung, die zunehmende Anerkennung der verheerenden Auswirkungen des Verbots auf marginalisierte Gemeinschaften und die Bevölkerung sowie der unbestreitbare Erfolg der staatlichen Cannabisprogramme im ganzen Land tragen in absehbarer Zukunft dazu bei, die Dynamik für einen umfassenden Wandel zu stärken“, fuhr Smith fort.

Aber selbst wenn man die Sprecherin des Repräsentantenhauses Nancy Pelosi zu den Befürwortern des MORE-Acts zählen darf, ist noch eine gewisse Strecke zu bewältigen, bevor die Korken knallen dürfen – beziehungsweise die Joints bundesweit legal glimmen. Mehrere Ausschüsse könnten die Zuständigkeit beanspruchen, um den Geset-

zesentwurf zuerst noch einmal zu prüfen. Zu diesen zählt das House Energy and Commerce Committee, das relativ wenige Befürworter des Gesetzes beherbergt, sodass skeptische Gesetzgeber zumindest dort versuchen könnten, das Gesetz zu ändern oder ein Inkrafttreten stark zu verlangsamen.

„Es gibt noch viel zu tun, einschließlich der Festlegung solider Bundesvorschriften für Cannabisprodukte“, sagt Aaron Smith, der Exekutivdirektor der National Cannabis Industry Association. „Diese Abstimmung bringt uns der Beendigung der Katastrophe, die durch das Verbot und die Behebung der von ihr verursachten Schäden verursacht wurde, einen Schritt näher, während wir im Kongress die Diskussion darüber fortsetzen, wie Cannabis auf Bundesebene am besten reguliert werden kann. Wir fordern den Gesetzgeber auf, diese notwendige Gesetzesvorlage unverzüglich voranzutreiben.“

Dennoch – die Cannabislegalisierung in den USA ist einen großen Schritt weiter!

auf hanfjournal.de  
Donnerstag, 21. November 2019

# Union zeigt sich auf einmal offen für einen Umschwung in der Cannabispolitik

## Argumente der Legalisierungsbefürworter scheinen auf einmal verstanden

Die Legalisierung von Cannabis kann nur über den politischen Weg erreicht werden, solange nicht das Verfassungsgericht aufgrund eingereichter Klagen den Status zwingend verändert sehen will. Da nun diese Klagen eingereicht werden und möglicherweise den strikten Befürwortern der Prohibition eine nicht zu verachtende Niederlage und einen schlechten Ruf bescheren könnten, scheint sich in Deutschland der Widerstand aufseiten konservativer Kräfte ein wenig zu verringern. Obwohl noch bis vor Kurzem auf jede Diskussion die Argumentation folgte, dass alleine das öffentliche Gespräch über eine gewünschte Freigabe von Cannabis eine verharmlosende Wirkung erzielen würde, hat man nun wohl selbst in diesen Kreisen einsehen müssen, dass die altbekanntesten Argumente der Cannabisaktivisten auf soliden Säulen fußen, die nicht so leicht unter den Teppich zu kehren sind. Die überraschende Folge: Die Union zeigt sich auf einmal offen für einen Umschwung in der Cannabispolitik!

Bislang galt es als absolut eindeutig, dass Politiker der CDU

und der rechten AfD keinerlei Einsicht zeigten, versuchte man die grundlegenden Vorteile einer Cannabislegalisierung mit Fakten zu untermauern. Dagegen wurde mit alten Phrasen und eingekauften Expertenmeinungen eine Gefahrensituation proklamiert, würde man den bislang auf dem Schwarzmarkt tagtäglich stattfindenden Handel von Marihuana in geregelte, gesetzlich kontrollierte Bahnen lenken. Weder die Forderung nach mehr Jugendschutz, Konsumentenschutz, die Entlastungen bei Polizei und Gerichten noch die vielversprechenden Steuereinnahmen ließen das Prohibitionsgerüst wackeln, sondern verschärften eher noch den Ton gegen die Freigeister, die das Gespräch anzettelten. Eine Drogenbeauftragte, die sich komplett vor jeglichen Erkenntnissen der Wissenschaft und gemachten Erfahrungen im Ausland verweigerte, durfte ihren Posten erstmalig zweimal besetzen. Nun ist Marlene Mortler in Brüssel angekommen und mit Daniela Ludwig setzte die CSU erneut eine fachfremde Politikerin in die Position, die sich aber immerhin in ersten Äußerungen etwas aufge-

schlossener und interessierter zeigte. Jedoch besitzt sie nach eigenen Aussagen keine großen Erfahrungen, weshalb sie sich erst einmal in das Thema einarbeiten wollte, um sich der Diskussion anzunähern.

Dennoch hat jetzt auf einmal ein Umschwung in der Christlich Demokratischen Union stattgefunden, der ein großes Medienecho erzeugte. Wie aus dem Nichts können Presseorgane davon berichten, dass man auch bei der CDU/CSU darüber nachdenke, Cannabis für den Eigenbedarf freizugeben, wenn man die richtigen Konzepte den Jugendschutz betreffend entwickelt habe. Bislang fehle hier in der Argumentation der Legalisierungsbefürworter die passende Idee zur Umsetzung. Es wäre dennoch nötig „die gesellschaftlichen Realitäten“ anzuerkennen, sagte Innenpolitiker Marian Wendt, während bereits genannte Daniela Ludwig mit den „ideologisch aufgeladenen Schwarz-oder-Weiß-Debatten“ Schluss machen, aber dafür den Gesundheitsschutz in den Vordergrund rücken möchte. Laut der gesundheitspolitischen Sprecherin der Unionsfraktion Karin Maag habe

man auch schon lange in der Partei über die Freigabe von Cannabis nachgedacht, man werde nach dem einmaligen Konsum ja auch nicht süchtig, sagte sie der Neuen Osnabrücker Zeitung. Aus diesem Grund schaute man sich auch die verschiedensten Projekte einer kontrollierten Abgabe in der Vergangenheit an, fügt sie dort an. Jedoch nicht, dass man sich bislang gegen jeglichen Versuch, ein Modellprojekt zu initiieren, strikt verwehrte. Die Argumente für den Sinneswandel, die von den CDU-Menschen erwähnt werden, sind Personen, die sich schon ein wenig länger mit dem Thema beschäftigen, jedoch wohlbekannt. Marian Wendt sähe beispielsweise frei werdende Ressourcen bei Polizei und Gerichten, wo man sich anschließend wieder auf stattfindende Verbrechen stürzen könnte. Das reicht jedoch anderen Parteimitgliedern noch nicht, da der Jugendschutz nirgends überzeugend geregelt wäre, spricht Karin Maag wieder an, weshalb sie die Voraussetzungen für eine Cannabislegalisierung auch noch nicht gegeben sähe.

Somit ist es wohl noch ein weiterer Weg aufseiten der CDU/CSU, bis die nun überraschend kopierten Argumente der Befürworter eine Cannabislegalisierung tatsächlich verstanden worden sind. Ein geregelter Handel ist schließlich in allen Belangen ein sinnvollerer Weg als ein unregelter Handel ohne jeglichen Jugendschutz. Dass es hierbei neben der Wahrung des Schutzes Heranwachsender natürlich auch um den Schutz der Gesundheit aller Konsumenten geht, sollte selbst den neu auf den Zug aufgesprungenen fachfremden Personen sofort ins Auge springen können. Dass man bei dem nun neu entfachten Dialog dazu nicht eindeutig anspricht, wie sehr man sich über die letzten Jahre hinweg daneben benommen hat – schließlich nutzt man jetzt wie selbstverständlich die zuvor noch stetig kritisierten Argumente – sollte langjähriger Hanfkämpfer mit genügend Skepsis an den verlockend riechenden Braten der Christlich Demokratischen Union rücken lassen.

Siehe die Argumentation der neuen Drogenbeauftragten betreffend der ähnlich gelagerten Diskussion bezüglich geringer Eigenbedarfsmengen anderer Rauschsubstanzen ...

auf hanfjournal.de  
Samstag, 26. Oktober 2019

## Impressum

### HERAUSGEBER

Agentur Sowjet GmbH  
Gartenfelder Str. 29  
13599 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 44 79 32 84  
Fax: +49 (0)30 44 79 32 86  
redaktion@hanfjournal.de  
leserbriefe@hanfjournal.de

### GESCHÄFTSFÜHRER

Emanuel Kotzian (V.i.S.d.P.)  
Sitz der Gesellschaft: Berlin AG Charlottenburg, HRB Nr. 89200  
Steuer-Nr. 37 220 20818

### REDAKTION

Matthias 'mze' Meyer (Chefredakteur)

### MITARBEITER DIESER AUSGABE

Amandara M. Schulzke,  
Hans Cousto, Sadhu vanHemp,  
Christof Wackernagel, Kimo,  
Christian Rausch, Kascha

### LAYOUT

Lippe

### ILLUS

Lukas

### BILDER

Archiv, Mike Mc Holm,  
Michael Naumberger  
Ars Vivendi Verlag, Diogenes Verlag,  
Kimo, Zatural, Endower GmbH  
Amandara M. Schulzke,  
Lindsay Fox, Public Domain

### ANZEIGEN

Emanuel Kotzian  
+49 (0)30/12074969  
info@sowjet.de

### VERTIEB

Das Hanf Journal wird im gesamten deutschsprachigen Raum verteilt. Gegen einen Betrag von 50 Euro (Inland) oder 100 Euro (Ausland) jährlich, kann das Hanf Journal als Premium-Abo bezogen werden. (Abo unter [www.hanfjournal.de](http://www.hanfjournal.de))

### DRUCK

Schenkelberg Druck Weimar GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.  
Nachdruck nur mit Genehmigung.  
Manuskripte, Bilder und Beiträge sind willkommen, es wird dabei keine Haftung übernommen.  
Im Sinne des Urteils des LG Hamburg vom 12. Mai 1998 - 312 O 85/98 distanziert sich der Herausgeber ausdrücklich von allen Inhalten der angegebenen Internetadressen und Links.

### ACHTUNG!

Jeder Drogenmissbrauch ist gefährlich!  
Wir wollen niemanden dazu auffordern oder animieren, Drogen zu konsumieren oder zu verbreiten\*.

### Creative Commons

Für Bilder mit Creative Common Lizenz gilt:  
[creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.de](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.de)  
[creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/deed.de](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/deed.de)  
[creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de)

### Mehr Online!

Diskutieren? [hanfjournal.de/forum](http://hanfjournal.de/forum)  
Lesen? [hanfjournal.de](http://hanfjournal.de)  
Schauen? [exzessiv.tv](http://exzessiv.tv)  
Dein Film? [film@exzessiv.tv](mailto:film@exzessiv.tv)

# CANNA

## QUALITY PROVES ITSELF!



[www.canna-de.com](http://www.canna-de.com)

**CANNA**



# Feuer auf Daniela Ludwig

## Kleine Schritte, wo große nötig wären



**D**aniela Ludwig, Drogenbeauftragte der Bundesregierung, sitzt als Abgeordnete der CSU im Deutschen Bundestag. Ihre Vorgängerin im Amt, Marlene Mortler (CSU), wurde bei der Wahl der Abgeordneten für das Europaparlament am 26. Mai 2019 gewählt und legte deshalb am 1. Juli 2019 ihr Mandat nieder und trat in der Folge als Drogenbeauftragte zurück. In der Folge blieb der Posten Drogenbeauftragte für einige Monate vakant. Am 10. September 2019 wurde Daniela Ludwig zur Drogenbeauftragte der Bundesregierung ernannt.

Am 5. November präsentierte Daniela Ludwig den neuen Drogen- und Suchtbericht für das Jahr 2019 in Berlin. Dabei äußerte sie, dass sie offen sein wolle für neue Wege in der Drogenpolitik: So will sich Ludwig die Ansichten aller in die deutsche Cannabispolitik Involvierten anhören und sich erst dann eine Meinung zu Verbot oder minimaler Freigabe von Cannabis bilden. In ihrer Rede verwies Ludwig auch auf das recht erfolgreiche portugiesische Modell. In Portugal werden von der Polizei aufgegriffene Konsumenten geringer Mengen Cannabis oder anderer illegaler Drogen vom Staat in der Regel nicht mehr strafrechtlich verfolgt. Geprüft wird hingegen, ob die Betroffenen ein staatliches Hilfsangebot erhalten sollen. Ludwig betont immer wieder, dass es bei der Drogen- und Suchtpolitik an der Zeit sei, endlich mehr offene Dialoge zu führen statt ideologiebasierter Debatten. Sie hat erkannt, dass die bisherige Politik nicht zielführend ist. Doch bei möglichen Änderungen spricht sie zumeist nur von Cannabis, obwohl es diverse illegalisierte Drogen gibt, die von Wissenschaftlern als deutlich weniger gefährlich eingestuft werden als Cannabis.

### Die Gefährlichkeit von Drogen

Die Einstufung als legale beziehungsweise illegale Droge korreliert wenig mit der Einschätzung der Gefährlichkeit wie bei der Studie von David Nutt aus dem Jahr 2010. So figurieren beispielsweise Cannabis und Ecstasy weit unten auf der Liste im Unterschied zu Alkohol und Tabak, die als viel gefährlicher eingestuft werden. Der Konsum von LSD und Zauberpilzen wird als weit weniger riskant eingestuft als beispielsweise der Konsum von Cannabis, Tabak und Alkohol.

Expertinnen und Experten prüften 2010 nicht nur eine größere Anzahl Drogen im Vergleich zur Studie von 2007, sondern punkteten diese mit einer 0-100 Ratio-Skala auch mit einer größeren Anzahl Kriterien, wobei von den insgesamt sechzehn Kriterien sich neun Kriterien auf den individuellen und sieben auf denjenigen Schaden beziehen, den die Droge anderen zufügt. Der Gesamtschaden betreffend einzelner Drogen wurde wie folgt eingeschätzt: Alkohol (gefährlichste Droge) 72 Punkte, Cannabis 20 Punkte,

LSD 7 Punkte und Zauberpilze 6 Punkte. Von den 20 untersuchten Drogen wurde der Konsum von Zauberpilzen mit dem geringsten Gefahrenpotenzial eingestuft.

Jan van Amsterdam et al. (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, RIVM) stellten 2009 eine Studie vor, in der 19 Freizeitdrogen (17 illegale Drogen plus Alkohol und Tabak) von einem niederländischen Expertenpanel mit 19 Expertinnen und Experten mit unterschiedlichem Expertenwissen (Toxikologie, Pharmakologie, Klinik, Sozialwissenschaft, Epidemiologie, Polizei) nach ihrem Risiko eingestuft wurden. Dabei verwendeten sie drei verschiedene Indikatoren, nämlich (akute und chronische) Toxizität, Abhängigkeitspotenzial sowie (individueller und gesellschaftlicher) sozialer Schaden. Die relative Gefährlichkeit wurde in einer Skala von 0 bis 3 angezeigt. Null bedeutet keine Gefährdung, 3 zeigt ein Höchstmaß an Gefährdung an.

Die Chronische Toxizität und das Abhängigkeitspotenzial wurde beim Tabak mit 2,9 Punkten am höchsten eingestuft, Alkohol erhielt in dem Ranking 2,5 Punkte, Cannabis 1,5 Punkte und die Zauberpilze 0,1 Punkte. Die individuelle Schädigung durch Drogen insgesamt, das heißt die gesundheitliche und soziale Gefährdung insgesamt von Konsumenten von Drogen wurde wie folgt eingestuft. Das höchste Risiko gehen Konsumenten von Crack und Heroin ein. Crack liegt mit 2,63 Punkten auf Rang 1 der Gefährlichkeitsskala gefolgt von Heroin mit 2,53 Punkten. Auf Rang 3 liegt Tabak mit 2,20 Punkten gefolgt von Alkohol mit 2,16 Punkten. Cannabis liegt mit 1,19 Punkten auf Rang 12, LSD mit 0,55 Punkten auf dem vorletzten Rang und die Zauberpilze liegen mit 0,40 Punkten auf dem letzten Rang der Gefährlichkeitsskala.

Die Einstufung des gesellschaftlichen Schaden durch Drogen insgesamt zeigt ein ähnliches Bild. Auch hier liegt Crack auf Rang 1 (mit 2,41 Punkten). Auf Rang 2 folgt hier Alkohol mit 2,36 Punkten. Tabak liegt auf Rang 4 mit 2,27 Punkten, Cannabis auf Rang 11 mit 1,26 Punkten. LSD liegt hier auf dem vorletzten Rang mit 0,46 Punkten und die Zauberpilze liegen auch hier auf dem letzten Rang und erreichen gerade einmal 0,31 Punkte.

Gemäß dieser Studien gibt es keinen vernünftigen Grund, nur über eine Cannabislegalisierung zu diskutieren und beispielsweise LSD und die Zauberpilze außen vor zu lassen. Auch in der Drogenpolitik brauchen wir eine rationale Rechtskultur.

### Cannabis Social Clubs legalisieren

Auf Grund der genannten Studien gibt es keinen vernünftigen Grund, Cannabis Social Clubs in Deutschland nicht zu legalisieren. Cannabis Social Clubs organisieren für ihre Mitglieder den Anbau und die Verteilung psychoaktiver Hanfprodukte in kont-

rollierter Qualität jenseits von Schwarzmarktstrukturen. Gesundheitsgefährdende Streckmittel werden verhindert. Damit wird ein wichtiger Schritt in Richtung Gesundheitspolitik getan. Ökonomisch wird ein Abwandern von Gewinnen in dunkle Kanäle blockiert, da die Cannabis Social Clubs sich als non-profit Unternehmen verstehen (gemeinnützige Genossenschaften oder Vereine) und nicht auf Gewinnerzielung ausgerichtet sind. Cannabis Social Clubs sind in der Lage, sich in sozialer und kultureller Hinsicht zu engagieren und eine sinnvolle, nicht auf Abstinenz ausgerichtete Prävention zu unterstützen. Cannabis Social Clubs sind ein Modell, in dem transparent, kontrolliert und reguliert Hanf angebaut und verteilt wird und somit auf diese Weise die Sicherheitspolitik des Landes unterstützt wird. In Spanien gibt es bereits hunderte von Cannabis Social Clubs, die erfolgreich funktionieren.

### Plädoyer für Magic Mushroom Social Clubs

Magic Mushroom Social Clubs sind ein Pendant zu Cannabis Social Clubs. Sie bieten die gleichen Vorteile wie Cannabis Social Clubs, sind jedoch nicht auf die Kultur von Pflanzen, sondern auf die Kultur von Zauberpilzen ausgerichtet. Das Züchten von Zauberpilzen verlangt viel Sachkunde, da bei einigen Arbeitsgängen steril gearbeitet werden muss. Gemeinschaftlich gelingt dies oft besser, als wenn ein Laie beginnt, mit der Pilzzucht zu experimentieren. Da Zauberpilze als weniger gefährdend eingestuft werden als Cannabis und viele andere Drogen, ist auch die Schwelle für eine amtliche Genehmigung von Magic Mushroom Social Clubs wohl niedriger einzustufen als dies bei den Cannabis Social Clubs der Fall ist. Magic Mushroom Social Clubs sind auf jeden Fall geeignet, den Bedarf an neue psychoaktive Substanzen (NPS) zu senken. Dies ist vor allem deshalb relevant, weil die Risiken, die mit dem Konsum von NPS verbunden sind, bis dato kaum bekannt sind, jedoch von vielen Experten als unberechenbar hoch eingeschätzt werden.

### Fazit

Gefährlichkeitsabschätzungen sind immer auch von den Auswirkungen regulatorischer Kontrollsysteme beeinflusst. Angesichts der fehlenden wissenschaftlichen Basis und Evidenz für die gegenwärtige Drogenpolitik ist eine grundlegende Novellierung des BMG mehr als überfällig. Zur Schadensminderung im Bereich Drogengebrauch brauchen wir nicht nur eine nachvollziehbare rationale Rechtskultur sondern auch eine rationale Bewusstseinskultur. Wahrlich eine große Herausforderung für unsere Drogenbeauftragte Daniela Ludwig.

Während sich viele Dinge zum Positiven wenden, ist die öffentliche Aufklärung bezüglich Hanfprodukten weiterhin relativ gering, besonders was die Waren betrifft, die CBD enthalten. Da wir unserer Leserschaft jedoch schon häufig davon berichteten, dass CBD nicht keine psychoaktiven Effekte bewirkt, oder dass CBD kein medizinisches Marihuana ist, müssen wir uns in diesem Artikel mit den damit zusammenhängenden Fragen auch nicht mehr beschäftigen. Auf der anderen Seite, es gibt schließlich Dutzende Hanfprodukte auf dem Markt, sind einige möglicherweise leicht mit CBD-Hanföl zu verwechseln. Um die Dinge diesbezüglich ein wenig zu erläutern, schauen wir uns hier einmal eine der am häufigsten vorkommenden Substanzen und Gebrauchsformen an, die mit der uralten Cannabispflanze in Verbindung stehen – Speiseöl. Wir werden dabei auch erklären, wie derartige Öle sich im Vergleich zu CBD-Hanföl bezüglich der medizinischen und gesundheitsförderlichen Eigenschaften unterscheiden.

### Nicht alle Öle werden auf gleichem Weg hergestellt

Beginnen wir mit dem Grundlegenden: In der Theorie, der weitestgehenden Kategorie, beinhaltet der Schrimbegriff Cannabisöl CBD-Hanföl, medizinische Öle, Speiseöle zum Kochen, industrielles Öl und so weiter. Ebenso zählen alle anderen Öl-Extrakte der Cannabispflanze dazu. Praktisch hingegen, wird der Begriff relativ selten genutzt, schließlich ist er zu umfassend und unklar und könnte reichhaltiges THC-Öl genauso wie unschuldiges Hanfsamenöl zum Kochen bedeuten. Da man zwischen populärem RSO-Öl oder Hasch-Öl - das aus den Blüten der Cannabispflanze gewonnen wird - und aus dem aus Samen gewonnenen Hanfsamenöl unterscheiden möchte, ohne große Verwirrung zu stiften, differenziert man die unterschiedlichen Produkte bei der Benennung lieber. Selbst Nahrungsergänzungsmittel wie CBD-Öl fielen ansonsten in den Oberbegriff. Stattdessen wurde der Begriff „Hanföl“ übernommen, um sich auf ölige Substanzen zu beziehen, die aus Hanf in Industriequalität (Cannabis Sativa L. mit einem THC-Gehalt von weniger als 0,2%) gewonnen werden. Aber dennoch - es kann für Industrie-, Kosmetik- und Speiseöle sowie für CBD-Hanföle verwendet werden. Um dieses letzte Rätsel zu lösen und den Sachverhalt zu klären, wird der Begriff „Hanfsamenöl“ im Allgemeinen für die erste Produktgruppe verwendet. Was sind die praktischen Konsequenzen dieser letzten Einschränkung? Nun, es grenzt effektiv zwischen einer Gruppe von CBD-reichen Produkten (medizinischen Produkten und Nahrungsergänzungsmitteln) und der großen Gruppe von Hanfölen ab, die ihre Anwendung in der Industrie oder in der Küche gefunden haben. Wie wir

# Willkommen in der Hanf-Küche

## Was sind die Unterschiede zwischen Hanfsamenöl und CBD-Öl?

sehen werden, beruht diese Unterscheidung nicht nur auf den Funktionskriterien - Hanföle werden auch ganz anders hergestellt als CBD-Hanföle.

### Under Pressure – wie wird Hanfsamenöl gewonnen?

Wie bereits erwähnt, findet man den grundlegenden Unterschied zwischen Hanf- und CBD-Ölen bereits in der Herstellung. Während CBD-Öle auf Hanfbasis die Extrakte der gesamten Pflanze sind (die Extraktionsmethode spielt hier eine untergeordnete Rolle, obwohl das reinste Produkt bei der superkritischen Kohlendioxidextraktion anfällt), werden Hanföle - ihr habt es bereits erraten - ausschließlich aus kalt gepresstem Hanfsamen hergestellt. Diese Produktionsweise hat Konsequenzen für die physikalischen und ernährungsphysiologischen Eigenschaften der Hanföle. Lasst uns hier einen Moment innehalten, um einen Blick auf die erste Gruppe der Qualitäten zu werfen und die weitere Verarbeitung von Hanfsamenölen zu verfolgen. Frisch gepresstes Hanföl ist eine dickflüssige bräunliche bis hellgrüne Flüssigkeit. Es hat einen nussigen Geschmack, etwas „grasiger“, wenn seine Farbe dunkler ist. In dieser Form wird es normalerweise zum Kochen verwendet, aber für andere Anwendungen wird es einer Raffination unterzogen. Nach dem Raffinieren ist Hanföl klar und nahezu transparent mit einer hellgrünen Farbe. Der Geschmack wird sehr schwach und so wie der Geschmack verschwinden ist, sind auch die Vitamine und Antioxidantien im raffinierten Produkt verflüchtigt. Hanföle werden sowohl in kosmetischen Produkten als auch in industriellen Anwendungen verwendet - sie werden zur Herstellung von Farbstoffen, Farben, Schmiermitteln und sogar Kunststoffen verwendet. Das Interesse an der Verwendung von Hanfölen bei der Herstellung von Biokraftstoffen wächst ebenfalls. Obwohl die industriellen Anwendungen von Hanföl interessant sind, ist es erwähnenswert, dass raffiniertes Öl einen großen Teil seiner Nährwerte und gesundheitlichen Vorteile verliert - somit wird es auch für uns recht uninteressant. Schauen wir uns daher nun die Eigenschaften vom nicht raffinierten Produkt an, das

heißt, hauptsächlich von Speiseöl, damit es später mit denen von CBD-Hanföl verglichen werden kann.

### Was sind die Vorteile von Hanfsamenöl?

Hin und wieder wird man auf die Behauptung stoßen, dass „Hanfsamenöl das neue Kokosöl ist“. Nun, wir sind keine Spezialisten auf dem Gebiet der Diät-Hypes, aber es muss zugegeben werden, dass daran tatsächlich etwas zu stimmen hat: Unraffinierte Hanföle haben eine Reihe von ernährungsphysiologischen Eigenschaften und sind ein einfaches einheimisches Produkt, das seit Jahrhunderten bekannt ist. Der am häufigsten genannte Vorteil von Hanfölen ist ihr hoher Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren Omega-3 und Omega-6. Diese Säuren werden auch „essenzielle Fettsäuren“ genannt - und das sind sie auch! Tierische (und menschliche) Organismen können diese Säuren nicht einfach selbst synthetisieren, daher muss man sich über die Nahrung mit ihnen versorgen. Omega-3- und Omega-6-Säuren spielen eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Funktionen des Herz-Kreislauf- und Nervensystems, wirken sich auf den Zustand von Haut und Haaren aus und regulieren den Lipidhaushalt. Da Fisch die Hauptquelle dieser Säuren ist, ist die Auswahl der richtigen Pflanzenöle besonders wichtig für Veganer und Vegetarier. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren kommen in vielen verschiedenen Pflanzenölen vor, manchmal in erheblichen Mengen. Was Hanföl jedoch auszeichnet, ist das perfekte Verhältnis dieser Säuren - etwa 1: 3 (Omega-3 zu Omega-6). Dieser „Goldene Schnitt“ passt perfekt zu den Bedürfnissen des menschlichen Organismus, daher können Hanföle ein ständiger Bestandteil der Ernährung sein. Und dies ist beispielsweise bei anderen Pflanzenölen nicht immer der Fall - während Leinsamenöl einen höheren Anteil an Omega-3-Säure als Hanföl enthält, beträgt das Verhältnis dort von Omega-3 zu Omega-6 ... 3: 1 - genau das Gegenteil des „Goldenen Schnittes“! Hanföl enthält neben den essenziellen mehrfach ungesättigten Fettsäuren in optimalen Anteilen auch die Vitamine A und E, Magnesium und Zink.



Bild: Archiv/ Zatural - CC BY-SA 4.0

Aufgrund seines reichen Nährwerts (sowie der relativen Verfügbarkeit - schließlich handelt es sich um ein einfaches heimisches Produkt, was zum Beispiel nicht über Kokosnussöl gesagt werden kann) gewinnen Lebensmittelprodukte aus Hanf immer mehr an Aufmerksamkeit. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass Hanföl einen relativ niedrigen Siedepunkt hat und viele seiner Nährwerte nach dem Erhitzen des Öls über einer bestimmten Temperatur verloren gehen. Hanföl ist daher nicht zum Braten geeignet - es wird am besten roh verzehrt, zum Beispiel zu Salaten, Soßen und Dressings gegeben oder einfach mit einer Scheibe Brot gegessen.

Wie es bei den meisten Cannabisprodukten der Fall ist, hat Hanföl reiche ernährungsphysiologische Eigenschaften, und der Hype, der sich allmählich um dieses Produkt herum entwickelt hat, ist völlig verständlich. Bevor wir jedoch Hanföl zu einem weiteren Superfood erklären und damit beginnen, unsere Haare darin zu waschen, sollte man einige seiner Einschränkungen kennen. Eines der wichtigsten Punkte ist: Aufgrund seiner Zusammensetzung und Methode kann Hanföl in keiner Weise CBD-Produkte ersetzen!

### Hanfsamenöl und CBD-Hanföl – was sollte ich wählen?

An diesem Punkt, nachdem sich einige Leser über die Vorteile von Hanföl informiert haben, wundern sich diese vielleicht - und was ist mit den Cannabinoiden, über die wir normalerweise so viel schreiben? Und das ist das Problem. Es stellt sich heraus, dass Hanfsamen zwar eine fantastische Quelle für viele ernährungsphysiologische Inhaltsstoffe sind, sie sich jedoch durch einen eher geringen Gehalt an den wertvollen (insbesondere aus therapeutischer Sicht) Cannabisverbindungen auszeichnen - den Cannabinoiden. Infolgedessen enthält das aus den Samen gepresste

Öl auch einen äußerst geringen Gehalt an Cannabinoiden. Diese Eigenschaft ist direkt auf den Prozess der Biosynthese zurückzuführen, in dem die Cannabinoide hergestellt werden - ein Prozess, der erst einsetzt, wenn eine Pflanze zu wachsen beginnt (dies gilt umso mehr für THC - das psychoaktive Cannabinoid, das in Spuren in Hanfölen ganzer Pflanzen enthalten ist - Samen enthalten buchstäblich kein THC). Diese einfache Regel gilt auch für Cannabidiol - das am häufigsten vorkommende Cannabinoid von Hanf und dasjenige, das sich durch das reichhaltigste Spektrum an gesundheitsfördernden und therapeutischen Anwendungen auszeichnet. An dieser Stelle ist die Frage, ob Hanföl oder CBD-Hanföl verwendet werden soll, bedeutungslos und das logische Äquivalent für die Entscheidung für Olivenöl oder Rizinusöl. Hanföle, einschließlich Speiseöle, und CBD-Hanföle sind zwei getrennte Produktklassen mit unterschiedlichen Anwendungen! Während die erste Gruppe sicherlich in einer Küche nützlich ist - ihr Nährwert und ihr ideales Fettsäurenprofil dienen unserer Gesundheit - wird die letztere Kategorie von Cannabisprodukten für ihre gesundheitlichen Vorteile verwendet. Formal handelt es sich entweder um ein Medikament (noch nicht auf unserem Markt) oder ein Nahrungsergänzungsmittel. Öle aus Samen zur Verbesserung der Gesundheit oder sogar für therapeutische Zwecke zu verwenden, wäre nicht wirklich praktikabel, genauso wie es irgendwie irrational wäre, spezielle CBD-Hanföle zum Kochen zu verwenden (geschweige denn aufgrund des Preises ...). Es gibt jedoch einen Anwendungsbereich, in dem sich das CBD-Hanföl erfolgreich (und im wahrsten Sinne des Wortes) mit dem zum Kochen verwendeten Hanföl mischen lässt. Alle Studien zeigen, dass Cannabidiol in der fetthaltigen Umgebung viel besser resorbiert wird - daher enthalten CBD-Kapseln häufig beispielsweise Sesamöl und CBD-Ex-

trakte und einige Zusatzstoffe von Speiseölen. Im Fall von CBD-Hanföl mit besonders guter Qualität wird die zu bevorzugende ölige Umgebung wahrscheinlich selbst durch die reichhaltige Anwesenheit von CBD-Ölextrakten und anderen Cannabinoiden verursacht, aber es schadet nicht, den Fettgehalt Ihrer Mahlzeit vor der Einnahme von CBD zu erhöhen - zum Beispiel mit Hanföl.

\*\*\* Final ist es hier wichtig, das entscheidende Thema der CBD-Hanföle zu erwähnen - ihre Qualität. Während bei Hanfölen der Einsatz eines nicht raffinierten und kalt gepressten Produktes tatsächlich alle Ansprüche erfüllt und den optimalen Gehalt an nützlichen Inhaltsstoffen garantiert, ist dies bei Nahrungsergänzungsmitteln mit gesundheitsfördernden Eigenschaften wie CBD-Hanfölen nicht der Fall. Es ist daher von entscheidender Bedeutung, auf die verwendete Extraktionsmethode, die Qualität und die Reinheit des Extrakts sowie auf den vollständigen Gehalt an natürlich vorkommenden Cannabinoiden zu achten.

Quellen:  
C. Leizer, D. Ribnicky, A. Pouliev, S. Dushenkov, I. Raskin: *The Composition of Hemp Seed Oil and Its Potential as an Important Source of Nutrition*  
[http://www.extsoilcrop.colostate.edu/CropVar/documents/oilseeds/alternative\\_oil/potential\\_of\\_hemp\\_seed\\_oil.pdf](http://www.extsoilcrop.colostate.edu/CropVar/documents/oilseeds/alternative_oil/potential_of_hemp_seed_oil.pdf)

Hemp Oil VS. CBD Oil: What's the Difference?  
<http://www.chronictherapy.co/hemp-oil-vs-cbd-oil-whats-the-difference-2/?age-verified=b9d13f2d8f>

M. Petrović, Ž. Debeljak, N. Kezić, P. Džidara P: *Relationship between cannabinoids content and composition of fatty acids in hempseed oils.*  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25306338>

Beirag von Robert Kania  
Übersetzung aus dem Englischen: mze

# CannabiGold

Goldenes CBD Öl



## Öle und Kapseln mit CBD

### Vom Hanfsamen zu goldenem CBD-Öl

Alle CannabiGold Produkte sind qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungsmittel, die in Polen, auf der Basis von goldenen Hanfextrakten mit einem hohen Gehalt an Cannabinoiden, hergestellt werden. Jedes CannabiGold-Produkt enthält garantierte, durch Laboranalysen bestätigte Konzentration an Cannabidiol (CBD). Alle unsere Produkte werden unter kontrollierten Bedingungen, unter der Aufsicht von Spezialisten mit langjähriger Erfahrung und unter Verwendung der neuesten Extraktionstechnologien hergestellt. Unsere Hanfextrakte, die mit Hilfe der CO<sub>2</sub>-Extraktion gewonnen werden, stammen aus der einzigen privaten Produktionsanlage in Polen (und einer der wenigen in Europa), die sich vollständig der Extraktion mit Kohlendioxid im überkritischen Zustand (SFE) aus Cannabispflanzen widmet. Die Produkte von CannabiGold enthalten den gesamten natürlichen Reichtum, also das gesamte Spektrum der natürlich in Hanf vorkommenden Cannabinoide, Terpene und Flavonoide.

HemPoland ist Marktführer im Bereich des Hanfanbaus und der Hanfverarbeitung in Polen. Als zertifiziertes Unternehmen in der Hanfbranche gibt HemPoland volle Garantie für die Produktqualität, aufgrund des Engagements und der Überwachung jedes einzelnen Schrittes des gesamten Produktionsprozesses - von der Hanfsaat bis zur Herstellung von Ölen und Extrakten von höchster Qualität. CannabiGold-Produkte werden ausschließlich aus Hanf hergestellt, zu 100% nach EU-Richtlinien angebaut und verarbeitet.



**HemPoland Sp. z o.o.**  
+48 668 696 368  
hurt@cannabigold.pl  
www.cannabigold.eu

Erhältlich bei [www.mein-cbd.de](http://www.mein-cbd.de) oder im ausgewählten Fachhandel.



• [www.mein-cbd.de](http://www.mein-cbd.de) • Faire Produkte. • Faire Preise. • Fair zu dir.

# Jede Woche Ernte

## Bountys Permanentkultur

**B**ereits vor einigen Jahren haben wir Euch Bounty und Dr. Green Thumb vorgestellt, die seit vielen Jahren Outdoor in einer deutschen Großstadt grown (siehe auch Hanf Journal 12/2010: Harzan und Jane im Großstadtschungel) Bounty kümmert sich dabei vornehmlich um die Stecklinge und so hat es sich ergeben, dass unser Pflanzenfreund auch Indoor eine kleine Anlage betreibt. Schließlich wirft eine gute Mutterpflanze ja viel mehr Stecklinge ab, als man für eine Outdoorsaison braucht. Also habe ich mich wieder auf den Weg zu Bounty gemacht, diesmal jedoch um seine gärtnerischen Fähigkeiten unter Kunstlicht zu bewundern. Doch bevor es Richtung Küchenschrank geht, in dem Mutter- und Blühkammer gut getarnt untergebracht sind, empfängt mich mein Gastgeber im Wohnzimmer und baut eine fette Tüte Ice-Hasch mit Weed, damit's besser brennt. Das gute Grandflora von der Outdoor-Ernte 2011 :-). Nach drei, vier tiefen Zügen sind wir auch schon in die Materie vertieft, soll heißen Bounty fängt langsam an, aufzutauen, indem er mir die Basics seines Indoorgrows beschreibt.

„Zurzeit benutze ich In-sowie Outdoor die gleiche Sorte: Skyflight von SwissSeeds. Die wird schön früh fertig, hat gute Erträge und schmeckt echt lecker. Dazu aber dann später. Zuerst möchte ich Dir mein Set-Up zeigen“.

Mit einer kurzen Handbewegung bittet er mich in Richtung Küche, wo er vor einer Art integrierten Besenschrank stehen bleibt. Ich höre lediglich ein ganz leises Summen, das auch vom Kühlschranks oder der Dunstabszugshaube stammen könnte und suche vergeblich nach einem Anzeichen, welches in diesem Raum auf einen Grow hindeutet. Als Bounty dann eine versteckte Hinter-

tür in der Besenkammer öffnet, taucht ein kleiner, hell erleuchteter Raum von 2 x 1,5 x 3 Metern auf.

Und der hat er im wahren Sinne des Wortes in sich: Der obere Meter steht auf der gesamten Fläche als vegetative Kammer zur Verfügung, während die unteren beiden Meter als Blühfläche dienen. Das Set-Up sieht im Einzelnen so aus wie im Kasten beschrieben.

Ich schaue mir die Kammer eine Weile an und habe sofort einen Haufen Fragen an Bounty, vor allen Dingen möchte ich wissen, wieso die Pflanzen in der Blühkammer so unterschiedlich weit entwickelt sind: einige stehen kurz vor der Ernte, während andere gerade einmal anfangen, erste Blüten zu bilden.

„Ich growe so, dass ich ständig ein wenig Weed habe, also jede Woche ein paar Pflanzen ernten kann. Dafür muss ich aber auch jede Woche eine entsprechende Anzahl an Stecklingen nachschieben. Anfangs ist das eher unabsichtlich passiert, weil sich durch unterschiedliche Sorten in der Kammer verschiedene Erntezeitpunkte ergaben und ich so ein wenig aus dem Rhythmus gekommen war. Ich habe freige-wordene Plätze umgehend wieder mit neuen Stecklingen besetzt, um kein Licht zu verschwenden. Nach einer Weile hatte ich dann viele unterschiedliche Größen und Blütestadien auf meinen 1,5 Quadratmetern und dadurch ein ziemliches Chaos. Aber das Angenehme daran war, dass ich ständig frisches Weed hatte, zwar nie Unmengen, aber immer ausreichend. Ich hatte auf einmal keine Probleme mehr, mir meine Ernte einzuteilen, bis die nächste fertig war. Also habe ich mir überlegt, wie ich in dieses Chaos ein wenig System hinein bekomme. Deshalb habe ich mir unterschiedliche Ebenen für die Pflanzen eingebaut, so dass in jeder Entwicklungsphase ein optimaler Abstand zur Lampe besteht, ohne dass ich diese höher- oder tiefer hänge. Das kannst Du jetzt nicht sehen, weil alles



### Die Mutterkammer:

Höhe 1 m / Gesamtfläche: 1,5 m<sup>2</sup>  
 Beleuchtung:  
 3 x 75 Watt  
 CFL-Leuchtmittel (T5-Neon/ 6500Kelvin)  
 Abluft: 240 m<sup>3</sup> Rohrlüfter/ Aktivkohlefilter  
 Medium:  
 Kokos/Perlite Gemisch (Mütter), Steinwollwürfel (Stecklinge)  
 Dünger:  
 Hesi Coco, Wurzelstimulator  
 Sorten:  
 Zur Zeit 2 x Skyflight + 2 x Grandflora Mütter + Stecklinge in verschiedenen Vorwuchsstadien/ Topfgrößen + ein paar vereinzelte, feminisierte "Black Domanina" Automatics von Kannabia-Seeds aus Spanien  
 Sonstiges:  
 Oszillierender Ventilator, Thermometer, Gießen per Hand

### Die Blühkammer:

Höhe 2 m / Gesamtfläche: 1,5 m<sup>2</sup>  
 Beleuchtung:  
 1 x 600 Watt + 1 x 250 Watt Natriumdampf-Leuchtmittel mit hochwertigen Reflektoren (Adjust-a-Wings / Diamond)  
 Abluft:  
 400m<sup>3</sup> Rohrlüfter / Aktivkohlefilter  
 Medium:  
 Kokos/Perlite Gemisch  
 Dünger:  
 Hesi Coco, Blühstimulator, PK13/14, Wurzelstimulator  
 Sorte:  
 Zur Zeit immer ungefähr 95 - 100 Skyflight in den verschiedensten Blütestadien  
 Sonstiges:  
 Zwei oszillierende Ventilatoren, Thermo-Hygrometer, Ebbe Fluttsch mit Ablaufhahn für Drainagewasser, Gießen per Hand

zugewachsen ist, muss man sich aber wie im Kino vorstellen: Die Kleinen sitzen weiter oben, dafür ein wenig weiter weg. Die Großen sitzen ganz unten und haben so am meisten Platz, ohne den Kleinen das Licht zu klauen. So habe ich für jede Blühwoche sozusagen eine Ebene. Anfangs hatte ich die gesamte Fläche mit einer 600 Watt Laterne beleuchtet, aber 1,5 m<sup>2</sup> sind schon viel. Weil die kleineren Pflanzen trotz meines „Kinosaal-Stellsystems“ nicht so mitgekommen sind, wie bei einem Grow mit gleichmäßig entwickelten Pflanzen, habe ich noch eine 250 Watt-Leuchte dazu gehangen. Die 600er habe ich deshalb ein paar Zentimeter nach links verschoben. Jetzt stehen die Pflanzen bis zur vierten Woche weiter rechts im Raum unter der 250er, danach wandern sie weiter nach links unter die stärkere Lampe. In der Natur bekommen

sie ja auch im Sommer mehr und stärkeres Licht und ich habe den Eindruck, dass sie sich so sehr wohlfühlen. „

Aber auch die vegetative Kammer kann sich sehen lassen. Ein Meer an Stecklingen wartet auf die Outdoorsaison, die Dr. Green Thumb und Bounty auch dieses Jahr wieder akribisch genau vorbereiten. Dabei bleiben natürlich auch für heute genügend Stecklinge übrig, die gleich die fast überreifen Skyflights aus der linken Kammerecke ersetzen werden. Bounty meint, er möchte bald die Sorte wechseln, denn die Skyflight brauche einfach zu lange für die vegetative Phase. Fast vier Wochen Wachstum für knappe 25 Zentimeter ist einfach zu lange, obwohl die Sorte ansonsten super sei. Momentan habe er klassische Sorten wie Jack Flash oder Buddha favorisiert, mal sehen was die nächste Schweiz-Reise so hergibt. Sein anderer Strain, Grandflora ebenfalls von SwissSeeds, sei für Indooranbau nicht geeignet, dafür draußen ein Knaller. Außerdem stehen noch ein paar vereinzelte, vor vier Wochen gekeimte „Automatics“ dabei, die Bounty dieses Jahr das erste Mal im Freien ausprobieren möchte. Laut Breeder sollen die schon im Juli fertig sein. Allerdings hatten die Selbstblüher auch nach 30 Tagen noch keine Lust, in der Mutterkammer auch nur den geringsten Blütenansatz zu bilden. Sehr strange, wir bleiben dran...

Die Mutterpflanzen sind allesamt nicht besonders alt, was ich an den relativ dünnen Stämmen sehen kann. Ich frage Bounty, was er mit älteren Mutterpflanzen macht:

„Wenn es zeitlich passt, lasse ich sie draußen ausblühen. Oder ich werfe sie schweren Herzens weg, weil sie einfach zu groß werden. Ich züchte „Mütter auf Zeit“, allein schon weil ich in der vegetativen Kammer sehr wenig Luft nach oben habe. Sobald sie dann nach zwei bis drei Monaten eine gewisse Größe erreicht





haben, nehme ich eine Kopie, die schon bereit steht, als Mutterpflanze und entsorge die ältere. Und so weiter, so habe ich meine Strains schon ein paar Jahre erhalten. Die sind dann etwas kleiner als gewöhnliche Mutterpflanzen und nicht so stark verzweigt, werfen aber auch genügend Stecklinge ab. In der Breite habe ich ja ausreichend Platz und so mache ich mir einfach immer zwei oder drei kleinere Muttis. Wenn ich sie in der eigenen Blühkammer ausblühen würde, käme ich total durcheinander, weil das so viel Platz kostet. Ich würde die, die ich nicht ausblühen kann, sogar verschenken, aber leider

growt in meinem Freundeskreis nur einer, das ist Doc Green Thumb.“

„Schade, aber das ist eine weitere Nebenwirkung der Prohibition, denke ich im Stillen, während Bounty anfängt, Töpfe durch die Kammer zu schieben:

„Ich ernte jetzt die reifen Ladies, damit ich Platz für neue habe. Alle Pflanzen rücken jetzt ein Stückchen nach links und somit ein paar Zentimeter tiefer auf meiner Unterkonstruktion. Dann habe ich ganz außen, unter der kleineren 250 Watt-Lampe, wieder Platz für die neue Gene-

ration, die obendrüber bereits seit vier Wochen vor sich hin wächst. Die waren zehn Tage zum Bewurzeln im Gewächshaus und sind jetzt ungefähr 20 Zentimeter groß. Normalerweise sind sie nach vier Wochen schon größer, aber der Strain ist echt sehr langsam in der vegetativen Phase. Nach der Wurzelbildung im Gewächshaus topfte ich sie in 7x7x8 cm große Töpfe um, danach kommen 2,5 Liter Töpfe dran. Entweder bleiben sie für die Blüte in denen oder ich topfte sie noch einmal in 4-Liter Töpfe um, bevor ich sie in die Blüte schicke. Je nachdem, wie sie entwickelt sind und wie viel Platz gerade ist. Heute werde

ich zum Beispiel fünf Stück ernten und fünf Stück in den kleineren Töpfen nachsetzen.“

Dann verschwindet mein Gastgeber erst einmal in den Tiefen seines Growraums und kommt mit fünf frisch geernteten Skyflights wieder raus. Wir nutzen die Gelegenheit, eine kleine Pause einzulegen, und die angefangene Tüte weiter zu rauchen, während Bounty fleißig die gerade abgeschnittenen Skyflights mit der Schere bearbeitet. Ich frage mich schon die ganze Zeit, wie das mit dem Düngen funktioniert? Immerhin ste-

hen dort Pflanzen in allen nur erdenklichen Blühphasen, die ja eigentlich alle unterschiedlich gedüngt werden müssen. Mischt der Gute für jede Blühwoche eine Extra-Kanne an?

„Nein, ich gehe beim Düngen Kompromisse ein. Da auch die jüngsten Pflanzen in der Blühkammer schon bestens entwickelt sind, vertragen sie schon eine gute Portion Dünger. Ich gebe ungefähr einen EC-Wert von 1,6 mS. Mein Ec-Meter ist schon lange kaputt, aber die Menge, die ich pro Kanne hinzugebe, ändert sich ja nicht. Als Zusatz nehme ich in der Blühkammer lediglich einen Blühstimulator,

TopBloom von Ecolizer und ein wenig PK13/14. Ich habe weder Unter- noch Überdüngungsprobleme, mit meiner Mischung sind alle Damen zufrieden. Ich bin ja sowieso der Meinung, dass die ganzen Zaubermischungen nur bedingt was bringen. Das Wichtigste ist viel Licht und viel frische Luft, der Rest ergibt sich.

Mein größtes Problem sind eher Schädlinge, genauer gesagt Thripse. Die kommen immer wieder, egal was ich mache. Ich habe mich schon fast an die Viecher gewöhnt, halte sie aber durch eiserne Disziplin im Rahmen des Erträglichen. Zugegeben auch manchmal unter Einsatz

WERBUNG

# Seeds24.at

Versand aus Österreich  
Große Auswahl  
Beste Qualität



**CBD**  **plus**  
cbdplus.at



DAUERHAFT SPAREN



von Chemie, aber nie in der Blütenkammer.“

Jetzt bekomme ich die Tüte schon wieder gereicht, weil Bounty damit beschäftigt ist, die eben geernteten Pflanzen für's Trocknen vorzubereiten, indem er sie nach dem Beschneiden wie einen Blumenstrauß zusammenzubündelt und kopfüber aufhängt. Ich will jetzt von ihm wissen, wie viel er aus seiner „Permanentkultur“ eigentlich so rausholt?

„Ich ernte so ungefähr 70 Gramm die Woche“, fährt Bounty nach dem letzten tiefen Zug fort, „mal ein bisschen mehr, mal ein bisschen weniger. Wenn ich also wie die meisten Grower rechnete, so hätte ich einen Ertrag von ungefähr 650 Gramm pro Ernte. Ich weiß, das ist nicht die so genannte Schallgrenze von 1 Gramm/Watt. Aber bedenke dabei auch, dass ich den Aufwand echt sehr, sehr gering halte: ich habe hier echt sehr kalkhaltiges Wasser und möchte auch keine Osmoseanlage benutzen. Alle Pflanzen bekommen die gleiche

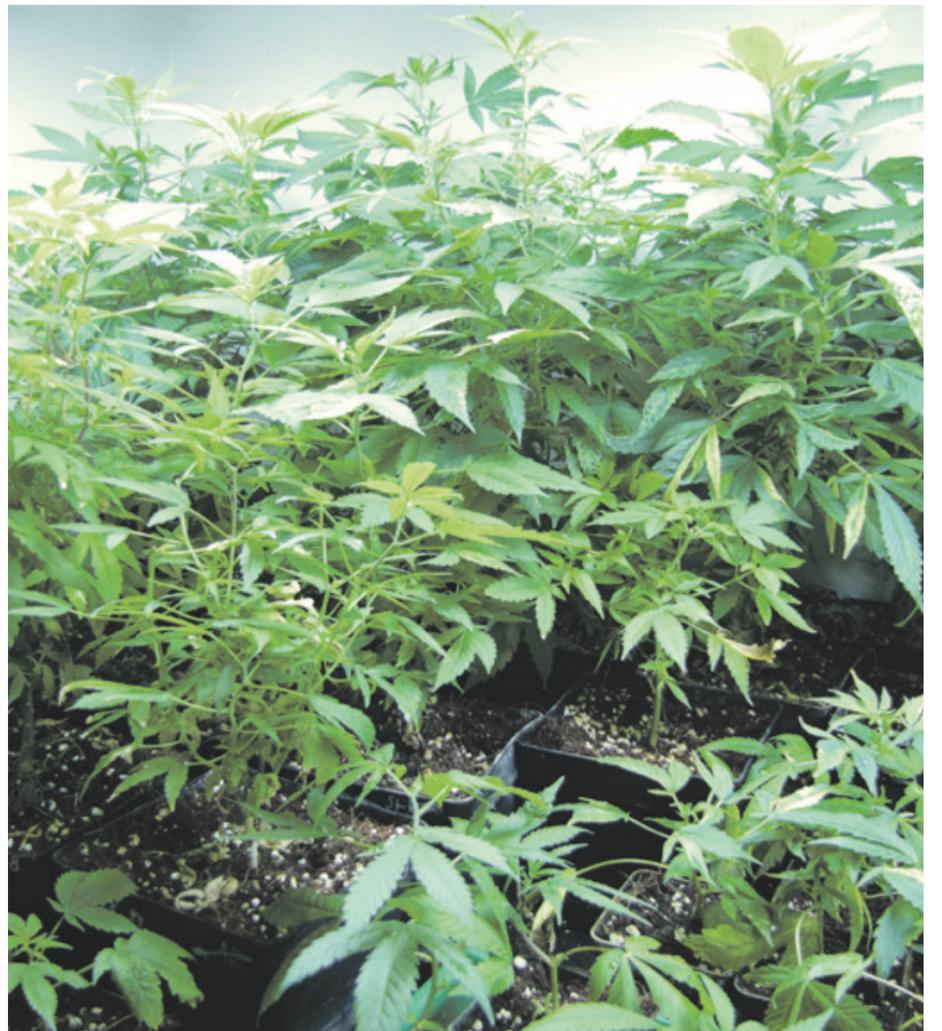
Mischung und ich gieße einfach jedes Mal die gleiche Menge in den Grow-Tisch. Dann warte ich eine Stunde und lasse das überflüssige Wasser einfach mit Hilfe eines Hahns ab, den ich mir unter den Ebbe-Flut-Tisch geschraubt habe. Gegossen wird wenn es notwendig ist, meist zweimal pro Woche, im Sommer auch dreimal. PH- und EC-Wert messe ich gar nicht, ich bin halt eigentlich ein Outdoor-Freak. Beim Düngen schaue ich auch nicht so penibel hin und ich denke, dafür kann sich das Ergebnis durchaus sehen lassen. Aber ehrlich gesagt werde ich beim Lesen vom Hanf Journal auch manchmal neidisch. Ich überlege mir gerade ernsthaft, mich mit der richtigen Nährstoffversorgung genauer zu beschäftigen, indem ich mir ein EC- und ein pH-Meter zulege und ein wenig genauer auf die Gießmenge achte... Das Wichtigste ist und bleibt aber eine gute Vorplanung und viel Disziplin bei der Versorgung. Das heißt, ich muss auch immer ausreichend Stecklinge haben, um jede Woche zehn kräftige nachzustellen. Beim Ernten

darf ich auch nix verschieben, sondern muss „just in Time“ arbeiten. Lasse ich da was schleifen, habe ich Ruck Zuck ein „Loch“ in der Kammer, weil ich eine Woche faul war. Das dann wider zustellen bräuchte alles durcheinander, deshalb sehe ich zu, dass ich jede Woche ein paar Stunden in Ernten und Stecklings-Cutten investiere. Wer überlegt, auch eine Indoor-Permanentkultur anzulegen, kann ganz einfach ausrechnen, wie viele Pflanzen er braucht, damit es läuft:

Zahl der Pflanzen insgesamt = Zahl der Pflanzen, die pro Woche geerntet / nachgestellt werden. Auf meine Kammer bezogen sind das ein wenig über 90 Pflanzen, so dass ich pro Woche 9-10 Pflanzen ernten und nachsetzen muss, damit es optimal läuft.“

Das nenne ich mal einen gut funktionierenden Kreislauf. Die einzige Frage, auf die mir Bounty eine nicht ganz befriedigende Antwort geben konnte, war die Frage nach dem Spülen mit klarem Wasser: „In der Natur stellt der Boden ja auch noch ausreichend Nährstoffe zur Verfügung, wenn es Herbst wird. Die Pflanzen schmecken trotzdem lecker und reifen gut aus. Ich spüle nicht und schmecke auch keinen Unterschied zu Gras, das ein oder zwei Wochen vor der Ernte gespült wird.“

Bevor ich mich verabschiede, diskutieren wir noch ein wenig über die Vorzüge, die das Ausspülen von Nährstoffen meines Erachtens nach hat: Der Boden in der Natur bezieht seine Nährstoffe aus verrottenden Pflanzen. Da-



von gibt es im April viele, im Spätsommer immer weniger. Also lässt die Nährstoffkonzentration im Boden auch draußen gegen Ende des Blütezyklus nach, Regenwasser enthält sowieso keine Nährstoffe. Deshalb „spült“ die Natur auch auf ihre Weise, und außerdem schmecke ich persönlich schon einen Unter-

schied, ob noch Düngerreste im Weed sind oder nicht. Obwohl ich zugeben muss, dass Bounty's Skyflight super lecker war und auch beim Abbrennen nicht geknistert hat, wie es überdüngtes Gras oft tut. Allerdings wäre eine Extra-Kanne klares Wasser für die Pflanzen, die kurz vor der Ernte stehen, nicht viel Aufwand. Versuch's mal nächste Woche, Kollege Bounty :-).

Nach der allerletzten Skyflight Tüte interessiert das Thema „Spülen- Pro und Contra“ keinen mehr und ich verabschiede mich mit dem Versprechen, mir die femini-

sierten Automatics in ein paar Wochen noch einmal anzusehen. Bis bald, Bounty und danke für die tiefen Einblicke in die Besenkammer.

Der Anbau von Skyflight ist in der Bundesrepublik verboten. Wer diesen Artikel als Anleitung missversteht, riskiert Knast oder wenigstens eine Bewährungsstrafe. Deshalb: Nur schauen, nicht anfassen, als Anleitung missverstehen oder gar nachmachen: „Ich bau' nicht an, ich red' nur drüber“.

Beitrag und Bilder von Kimo

WERBUNG

# Greenlight SHOP

WACHSTUM IST UNSER GESCHÄFT

**10€ GUTSCHEIN HANF19**

Greenlight-Shop  
Groß- und Einzelhandel  
Ullsteinstraße 73  
12109 Berlin  
Tel.: 030/700 77 62-0

Showroom auf über 250 m<sup>2</sup>

Gültig für Einkäufe auf [www.greenlight-shop.de](http://www.greenlight-shop.de) ab 60 Euro Warenwert bis 31.12.2019. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich.

[www.Greenlight-Shop.de](http://www.Greenlight-Shop.de)

**Growbedarf**  
Rauchwaren · Ethnobotanik · Vaporizer  
Fun-Sport · Jonglage u.v.m.

Seeds & more

A-5020 Salzburg  
Müllner Hauptstraße 12  
Tel. 0043 (0) 662 42 85 17  
headoffice@puffandstuff.at  
[www.puffandstuff.at](http://www.puffandstuff.at)

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. von 10 bis 18.30,  
Sa. von 10 bis 17 Uhr

[www.puffandstuff.at](http://www.puffandstuff.at)

Intelligente Lösungen für Zimmergärtner

Neu - noch effizienter!  
Sanlight Q-Serie  
2te Generation

im Laden oder online unter:  
[www.grasgruen.de](http://www.grasgruen.de)

ab **389,00 €**

Nähe Moritzplatz (ca. 600 m)  
Ritterstr. 43, 10969 Berlin

Tel.: 030-6113190  
mail@grasgruen.de



# Fröhliche Kekse überall

Mit der Vorfreude auf die Ankunft des Herrn, das bedeutet Advent im Christentum, geht die Vorfreude auf gemütliche Tage, freie Zeit, das Treffen mit lieben Verwandten und Freunden einher. Unsere Ahnen in der Alten Kirche fasteten vom 11. November bis zum 6. Januar, dem Tag der Erscheinung des Herrn. Sie tanzten, feierten oder heirateten in dieser Zeit nicht. Die orthodoxe Kirche hält das heutzutage noch so.

Unsere heidnischen Ahnen, die Göttern wie Odin oder Wotan, Thor, Loki und Freya oder Frigg opferten, brachten zur Wintersonnenwende immergrüne Zweige in ihre Hütten und Häuser. Sie ehrten mit dem Symbol das Leben und Überleben im Winter sowie die Wald- und Pflanzengeister damit. Sie schmückten bereits damals das Grün mit Äpfeln und Kerzen. Letztere standen für das wiederkehrende Licht. Wusstet Ihr, dass die Erdenmutter in der tiefsten Nacht den neuen Sonnenkönig auf die Welt brachte, den Lichtbringer? Diese Legende finden wir bei germanischen, slawischen und keltischen Stämmen in mehreren Varianten. Kaiser Konstantin erklärte 330 n. Chr. den 25. Dezember als Geburtstag Jesu Christi und erklärte ihn zum „Licht der Welt“. Aus vorchristlicher Zeit stammt der Brauch, Mistel und Stechpalme in den Häusern aufzuhängen oder sie im Feuer zu verbrennen. Sie symbolisieren als weibliches und männliches Sinnzeichen die Fruchtbarkeit und die Wiederkehr des Lichts. Welchem Glauben Ihr auch immer anhängt: Die Adventszeit ist die Zeit zum Backen von Köstlichkeiten. Dazu verrät Euch das Hanf-Journal einige leckere Rezepte und fängt mit einer Grundzutat an, der

## Haschbutter

Für Neulinge vorneweg: Die Wirkung der sogenannten „edibles“, mit THC hergestellte Lebensmittel, stellt sich erst nach und nach ein. Ihre volle Wirkung erreichen sie meist erst nach zwei Stunden, je nachdem, was und wie viel Ihr vorher gegessen habt, und sie baut sich sehr langsam wieder

ab. Damit ist die Gefahr einer Überdosierung hoch. Nehmt am Anfang lieber weniger und genießt mehr. Mit Haschbutter, Ghee oder Kokosfett Gebackenes zeichnet sich durch ein feines Aroma und den typischen, jedoch viel leichteren Duft als beim Kiffen aus.

Gras und Verschnitt, zu denen ebenfalls die Stiele zählen, eignen sich am besten zur Herstellung von Cannabisbutter. Nehmt fünf Gramm für ein Stückchen Butter, Anfänger nur 1 bis 3 Gramm und mahlt sie in einem Grinder. Zusätzlich könnt Ihr es mit einem Messer klein hacken, je größer die Oberfläche, desto vollständiger kann das THC von der Butter aufgenommen werden. Dann schmelzt die Butter bei niedriger Temperatur und fügt das gemahlene Cannabis hinzu. Es darf jetzt 30 bis 40 Minuten leicht vor sich hin köcheln, während Ihr immer wieder umrührt. Wenn Öl auf der Oberfläche schwimmt, seid Ihr mit dem Köcheln fertig. Gießt jetzt die Flüssigkeit durch ein Teesieb, um das restliche Weed zu entfernen. Ihr könnt auch einen Nussmilchbeutel aus Hanffasern verwenden. Er lässt sich gut auswringen, damit Ihr



Bild: Public Domain

## Backen im Advent

den letzten Rest Butter klären könnt.

Dann ab damit in den Kühlschrank, damit sie fest wird. Am nächsten Tag könnt Ihr sie Euch aufs Brot schmieren oder eines unserer leckeren Rezepte ausprobieren. Das funktioniert genauso mit Kokosfett oder Ghee. Was Ihr nicht bald verwendet, friert ein, damit es nicht ranzig wird. Wer

mit Haschbutter bäckt, rührt bitte den Teig gründlich, ansonsten kann es passieren, dass ein Keks Euch aus den Socken hebt und ein anderer nichts bewirkt. Da die Autorin zucker- und getreidefrei lebt, sind bis auf eines alle Rezepte Low Carb – High Fat oder sogar ketogen, außerordentlich gesund. Dass sie super schmecken, davon dürft Ihr Euch

selbst überzeugen. Kekse ohne Mehl und Zucker halten sich nicht so lange und könnten beginnen zu schimmeln. Friert ein, was Ihr nicht innerhalb von drei bis vier Tagen essen werdet. Nach mehreren Tests mit Hanf-Aktivisten haben wir die Kombination von Kokos, gleichgültig in welcher Form, und Cannabis als mega-lecker erlebt. Ihr könnt genau-

so Omas Lieblingskekse rezepte nehmen und verändern, doch achtet darauf, dass sie einen hohen Fettanteil brauchen. Als erstes ein Standardrezept:

### Einfache Butterkekse

Ihr braucht:

125 g Butter  
125 g Soft-Datteln oder Rohrohrzucker  
Zitronenabrieb  
1 Ei

250 g Dinkelmehl  
1. Zerhackt die Butter mit den Datteln und der Zitronenschale in einer Küchenmaschine fein, danach gebt das Ei hinzu.  
2. Gebt das Mehl esslöffelweise dazu und rührt zwischendurch immer gut durch.  
3. Die fertige Masse kommt jetzt flach gedrückt in einen Gefrierbeutel oder zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie für eine Stunde in den Kühlschrank.

4. Den Teig etwa 3 mm dick ausrollen, ausstechen und verzieren.

5. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad für 10 Minuten backen.

Tipp: Ihr könnt einen Teil des Zuckers mit Honig austauschen, das gibt ein weihnachtliches Aroma.

### Weihnachtliches Spritzgebäck

Ihr braucht: 50 g Kokosmehl  
30 g Kartoffelstärke  
60 g Ghee  
2 bis 3 Messerspitzen gemahlene Vanille  
25 g Kokosblütennektar oder Dattelsirup  
2 Eier  
1 Prise Salz  
50 ml Kokosmilch  
2 Messerspitzen gemahlene Vanille  
und natürlich einen Spritzbeutel.

1. Heißt den Ofen auf 160 Grad vor.  
2. Vermischt alle Zutaten.  
3. Füllt den Teig in einen Spritzbeutel und spritzt den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech in Eurer gewünschten Form.  
12-15 Minuten backen, bis das Spritzgebäck leicht braun ist.

Beliebt zu jeder Jahreszeit:

### Bananenbrot

Ihr braucht: 4 reife zerdrückte Bananen  
4 Eier  
140 g Butter  
75 g Kokosmehl  
50 g gehackte Walnüsse  
1 Teelöffel Zimt  
1 Teelöffel Weinsteinbackpulver  
1 Prise Salz

1. Heißt den Backofen auf 175 Grad vor.  
2. Bananen, Eier, Butter gut verrühren  
3. Kokosmehl, Zimt und Backpulver mischen und anschließend zur Masse geben  
4. Füllt den Teig in kleine Förmchen, macht Muffins oder den gesamten Teig in eine Kastenform von 24 cm Länge. Die Backzeit richtet sich nach der Menge, die Kastenform braucht etwa 55 bis 60 Minuten.



Bild: Amandara M. Schulzke

Dürfen auf keinem Weihnachtsteller fehlen:

**Vanillekipferl**

- Ihr braucht: 20 g Kokosmehl  
180 g Mandelmehl  
40 g fester Honig  
1 Eigelb  
60 g Kokosöl  
2 Messerspitzen gemahlene Vanille  
1 Prise Meersalz
1. Heizt den Ofen auf 160 Grad vor.
  2. Verknetet alle Zutaten miteinander.
  3. Formt kleine Kipferl und legt sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech.
  4. Etwa 20 Minuten backen und vor dem Essen auskühlen lassen.

Köstlich

**Limetten-Mandel-Kekse**

- Ihr braucht:  
170 g Butter  
480 g Mandelmehl  
140 g Birkenzucker, Rohrzucker oder Erythrit  
Die abgeriebene Schale von 4 Bio-Limetten
1. Heizt den Ofen auf 175 Grad vor.
  2. Schmelzt in einem Topf die Butter und verrührt sie mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel. Knetet die Masse zu einem Teig.
  3. Macht eine Rolle und stellt ihn für eine Stunde in den Kühlschrank.



Bild: Amandara M. Schulzke

4. Schneidet die Rolle in dicke Scheiben. Legt die Plätzchen auf das Backblech und backt die Kekse für etwa 15 Minuten im Ofen.

Ihr werdet sie lieben

**Lebkuchen**

- Ihr braucht: 1 Teelöffel Pottasche  
1 Teelöffel Wasser  
3 Eier  
120 g Birkenzucker, Rohrzucker oder Erythrit  
1 Schluck Rum  
200 g gemahlene Haselnüsse  
50 g gehackte Mandeln

- 50 g gehackte Haselnüsse  
8 g Lebkuchengewürz  
1 TL Zimtpulver  
Nach Wunsch Orangeat und Zitronat  
100 g CBD-Schokolade, dunkel, mindestens 70 % Kakaoanteil
1. Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen, Ober- und Unterhitze 180 Grad.
  2. Zuerst die Pottasche in einem Teelöffel Wasser auflösen.
  3. Eier, Zucker, den kleinen Schluck Rum und die aufgelöste Pottasche mit dem Schneebesen schlagen, bis der

- Teig schaumig oder leicht cremig ist.
4. Alle trockenen Zutaten mischen und nach und nach in die Schüssel geben, rühren, bis alles gut vermischt ist. Zum Schluss Orangeat und Zitronat hinzufügen, wenn gewünscht.
  5. Pro Lebkuchen etwa einen gehäuften Esslöffel auf das mit Backpapier ausgelegte Blech geben und leicht andrücken. Für 35 bis 40 Minuten backen.
  6. CBD-Schokolade grob zerkleinern und im Wasserbad schmelzen.

7. Wenn die Lebkuchen ausgekühlt sind, mit der Schokoladenglasur überziehen.

Für die Kaffeetafel:  
Lieblingsrezept

**Süßkartoffelbrownies**

- Mit freundlicher Genehmigung von Paleo 360 – Eat real Food. Nussfrei, glutenfrei und durch die Süßkartoffeln supersaftig.
- Ihr braucht: 1 mittelgroße Süßkartoffel (300g)  
2 Eier  
60 g Kokosöl  
5 EL Honig oder andere Süße, wir empfehlen Erythrit, jedoch mindestens 1 EL Honig wegen des Aromas  
1 Prise(n) Vanille  
5 EL Kakaopulver  
1 TL Backpulver  
2 EL Kokosmehl
1. Ofen auf 180 Grad vorheizen.
  2. Süßkartoffel schälen und mit einem Gemüsehobel, einer Küchenmaschine oder dem groben Teil einer Käseibe raspeln. Raspel in eine Schüssel geben.
  3. Den Süßkartoffelraspeln in der Schüssel Eier, Honig, geschmolzenes Kokosöl und Vanille zugeben
  4. Alles gut mit einer Gabel mischen.
  5. Kakaopulver hinzugeben.
  6. Backpulver und Kokosmehl hinzugeben.

- Eine rechteckige Backform (etwa 20 cm lang) mit Backpapier auslegen und den Teig hineingießen. Glatt streichen.  
7. Für 30 Minuten backen.  
8. Brownies in Form schneiden.

**Rumkugeln**

- Ihr braucht:  
100 g weiche Butter  
200 g gemahlene Mandeln  
2 EL Kakao  
1 TL Rum  
Süßungsmittel nach Bedarf, wenigstens 1 EL Honig dabei einen kleinen Schluck Wasser gehackte Mandeln
1. Vermischt alle Zutaten bis auf die gehackten Mandeln in einer Schüssel, am besten mit den Händen.
  2. Stellt den Teig 15 Minuten lang zugedeckt in den Kühlschrank.
- Formt kleine Kugeln daraus und wälzt sie in den gehackten Mandeln.

Bald werden liebliche Düfte durch die Türritzen Eurer Wohnung ziehen und die Vorfreude auf das Fest der Liebe steigern. Das Hanf-Journal wünscht allen frohe Weihnachten und ein fröhliches Backen

Beitrag von  
**Amandara M. Schulzke**

MITGLIED BEIM DHV  
SPONSOR BEIM DHV

DER BRANCHENFÜHRER DES HANF JOURNALS

kauf da!

D 01099 - 21335>>	D 26122 - 68159>>	D689115 - 99084 >>	L>> A1020 - 4020	A4020 - 9020>>	CH>>
<p><b>THC Headshop</b> Alaunstr. 43 01099 - Dresden</p> <p><b>Legal Headshop Leipzig</b> 0341 30397744 Karl-Liebknecht-Strasse 93 04275 - Leipzig</p> <p><b>Headshop Metropol</b> Spitalstr. 32a 04860 - Torgau</p> <p><b>Legal Headshop</b> 0365 2147461 Heinrichstrasse 52 07545 - Gera</p> <p><b>Werner's Headshop Jena</b> Jennergasse 1a 07743 - Jena</p> <p><b>Kayagrow.de</b> Schliemannstr. 26 10437 - Berlin</p> <p><b>GreenlandGrow</b> Großbeeren Str.13 10963 - Berlin</p> <p><b>Gras Grün</b> Ritterstr. 43 - 10969 - Berlin www.grasgruen.de</p> <p><b>Greenlight-Shop</b> Ullsteinstr. 73 12109 Berlin www.greenlight-shop.de Tel: 030/700 77 620 Albrechtstr. 125 12165 - Berlin</p> <p><b>Verdampftnochmal</b> Karl-Kunger-Str. 28, 12435 Berlin 030 54733733   Mo-Fr 10-18 Uhr www.verdampftnochmal.de</p> <p><b>Grow In</b> Wallenroder Str. 7-9, 13435 - Berlin</p> <p><b>Sun Seed Bank</b> Amsterdamerstraße 23 13347 - Berlin</p> <p><b>Pegasus Head- &amp; Growshop</b> Barnsdorfer Weg 23 18057 Rostock</p> <p><b>Udopea Hamburg</b> Schanzenstr.95 20357 - Hamburg</p> <p><b>Smoke Temple</b> Salzstrasse 7 21335 - Lüneburg</p>	<p><b>Fantasia Oldenburg</b> Staulinie17, 26122 Oldenburg www.fantasia-ol.de</p> <p><b>GROWFIX.DE</b> Fachmarktzentrum <b>Growshop Homegrow</b> Eislebener Strasse 76 28329 - Bremen</p> <p><b>CHALICE Grow &amp; Headshop</b> Steinstr. 22, 32052 - Herford Tel.: 05221 - 76 13 578 www.chalice-grow.de</p> <p><b>ProGrow</b> Herner Straße 357 44807 - Bochum</p> <p><b>Ohrwurm Head &amp; Recordstore</b> Bahnhofstr. 32 48431 - Rheine</p> <p><b>UnserLagerLaden.de</b> Gustavstr. 6-8 50937 - Köln</p> <p><b>Echt Grandios</b> Kaiserstr 34 51545 - Waldbröl</p> <p><b>Imagro - www.imagro.de</b> Swolinskystr. 3 58135 Hagen</p> <p><b>Black Leaf Headshop</b> Bonner Straße 11a, 53773 - Hennef www.blackleaf.de</p> <p><b>Near Dark GmbH</b> Bonner Straße 11a, 53773 - Hennef For smoking Paraphernalia www.neardark.de</p> <p><b>www.BONG-headshop.de</b> Elisabethenstr.21 60594 - Frankfurt</p> <p><b>Hanf Galerie</b> Großherzog-Friedrichstr. 6 66115 - Saarbrücken</p> <p><b>GANJA Grow &amp; Headshop</b> Hauptstrasse 221 67067 - Ludwigshafen</p> <p><b>Smoky Heaven</b> Keplerstr. 33 68165 Mannheim</p> <p><b>New Asia Shop Mannheim</b> F1, 10 68159 - Mannheim</p> <p><b>Glashaus Heidelberg</b> Bergheimer Straße 134a 69115 - Heidelberg</p>	<p><b>Kalidad</b> Am Bahnhof 6 69254 - Malsch</p> <p><b>Rauchbombe</b> Tübinger Straße 85 70178 - Stuttgart</p> <p><b>IVORY Stuttgart</b> Marienstr. 32 70178 - Stuttgart</p> <p><b>Glasshouse</b> Jahnstr.86 73037 - Göppingen www.ghouse.de</p> <p><b>s'Gwächshaus Botanikbedarf</b> Wildenrichstr. 13-21 76646 - Bruchsal</p> <p><b>Highlight - Offenburg</b> Franz-Volk-Str. 12 77652 - Offenburg www.highlight-offenburg.de</p> <p><b>Kulturkiosk Fumamour</b> Kapellenstraße 4 77855 - Achern</p> <p><b>Inziders Metalhead Greenpoint</b> Vordere Sternegasse 15 90402 - Nürnberg</p> <p><b>Urban Garden Center</b> Austraße 71 90429 Nürnberg</p> <p><b>Werner's Head Shop Erfurt</b> Marktstrasse 15 99084 - Erfurt</p>	<p><b>LUXEMBOURG</b></p> <p><b>Placebo Headshop</b> 41 Avenue de la Gare 01611 - Luxemburg</p> <p><b>ÖSTERREICH</b></p> <p><b>H &amp; H Hanf und Hanf</b> Lassallestr. 13 1020 - Wien</p> <p><b>Was denn?</b> Landstr. Hauptstr. 50/G1 1030 - Wien</p> <p><b>Bushplanet Headshop</b> Esterhazygasse 34 1060 Wien bushplanet.com</p> <p><b>Bushplanet City Grow</b> Mariahilfer Strasse 115 / im Hof 1060 Wien citygrow.at</p> <p><b>FlowersField - Schottenfeldgasse</b> Schottenfeldg. 28/2 1070 - Wien +43/699/100 40 727 www.flowersfield.com</p> <p><b>Blumen per Lumen</b> Neustift Ecke Zieglergasse 88-90 1070 - Wien</p> <p><b>FlowersField - Favoritenstraße</b> Favoritenstraße 149 1100 - Wien +43/1/603 31 80 www.flowersfield.com</p> <p><b>Growroom21</b> Jedleseer Str. 67 1210 - Wien www.growroom21.at</p> <p><b>FlowersField - Brunn a. Gebirge</b> Johann-Steinböck-Straße 10 2345 - Brunn a. G. +43/676/64 58 870 www.flowersfield.com</p> <p><b>Bushplanet Grow City</b> Industriestrasse D / Nr. 5 2345 Brunn growcity.com</p> <p><b>HUG's - www.hugs.cc</b> Wienerstrasse 115 2700 - Wiener Neustadt</p> <p><b>Viva Sativa</b> HempFashionHeadshop Goethestr. 6a 4020 - Linz</p>	<p><b>SCHWEIZ</b></p> <p><b>Fourtenty Trendshop</b> Kramgasse 3 3011 - Bern - www.fourtenty.ch Tel&amp;Fax: +41313114018</p> <p><b>Fourtenty Growcenter</b> Worbentalstrasse 30 3063 Ittigen - www.fourtenty.ch Tel&amp;Fax: +41313710307</p> <p><b>Rootsman</b> Bahnhofstr.6 4600 - Wels</p> <p><b>Grünhaus AG</b> Herostrasse 7 8048 - Zürich</p> <p><b>Breakshop Headshop</b> Linsebhülstrasse 9 9000 St.Gallen</p> <p><b>Breakshop Growshop</b> Gaiserwaldstrasse 16a 9015 St.Gallen</p> <p><b>Vaporizer.ch</b> Gaiserwaldstrasse 16a 9015 St.Gallen</p>	

DEIN LADEN IM BRANCHENREGISTER

Schreib eine mail an [vertrieb@hanfjournal.de](mailto:vertrieb@hanfjournal.de) oder ruf uns unter +49 030 44793284 an. Dein Shop wird für ein Jahr online auf hanfjournal.de und hier im Hanf Journal zu finden sein. Zusätzlich bekommst du eine Kiste Hanf Journal jeden Monat frei Haus zugesandt. So bleiben deine Kunden - ob im Laden oder mit dem Hanf Journal als Beilage zum Versand - jeden Monat auf dem neuesten Stand.

www.hanfjournal.de

## Promotion



Seit 2 Jahren ist die Endower GmbH aus Berlin auf dem stetig wachsenden Markt des Cannabinoid-Produktthandels tätig und ist mittlerweile führend im Vertrieb und der Vermarktung von CBD in Deutschland.

Zu den Tätigkeitsfeldern gehören die Eigenmarken Vitadol und eos, sowie der Online-Shop CBDwelt.de mit einem angeschlossenen CBD Großhandel. Zusätzlich hat man sich auf die Vermarktung von CBD Produkten als Vertriebs- und Handelspartner in den sogenannten DACH-Staaten (Deutschland, Österreich und Schweiz) als auch auf die Ausarbeitung und Konzeptualisierung von White Label Solutions für CBD Produkte spezialisiert. Das Gründungsteam der Endower GmbH ist mit viel Herzblut und seit Anfang an dabei und deshalb auch zum Experten im Bereich der Cannabinoide geworden. Dessen Vision ist es seitdem, allen Menschen hochwertige und laborgeprüfte Cannabinoid-Produkte zugänglich zu machen, woran täglich mit viel Leidenschaft und Engagement gearbeitet wird.

Dabei sind hohe, gleichbleibende Qualität - was Schadstofffreiheit und Verzicht auf

genmanipulierte Pflanzen voraussetzt - faire Preise und ein gutes Miteinander - sowohl unter Händlern als auch Kunden - ein absolutes Muss für die Endower GmbH.

### Logische Konsequenz, die Eigenmarke - VITADOL

Seit Mitte dieses Jahres ist das engagierte Team des Unternehmens selber unter die Hersteller von CBD-Vollspektrum-Ölen gegangen, nachdem es über 70 verschiedenen CBD-Öle aus ganz Europa getestet hat, um fortan selbst die besten Öle herstellen zu können. Gemeinsam mit führenden Experten der Industrie wurden drei Nahrungsergänzungsmittel entwickelt, die unter dem Namen VITADOL angeboten werden. Besonders Stellenwert erfahren die Produkte von Vitadol, da sie allesamt das volle, natürliche Spektrum der im Hanf enthaltenen Cannabinoide und Terpene enthalten.

Das heißt, es werden keine CBD-Isolate in das hochwertige Hanfsamenöl als Trägerbasis verarbeitet und alle Prozesse werden streng kontrolliert. Die Produkte selbst werden doppelt durch unabhängige Labore auf ihre einzelnen

Bestandteile analysiert, um immer ein wirklich hochwertiges, reines und natürliches Produkt anbieten zu können. Diese Laboranalyseberichte stellt das Unternehmen selbstverständlich im Sinne der Transparenz dem Kunden zum Download auf Vitadol.de bereit.

Das Portfolio besteht aus Vitadol Gold, Vitadol Complex und Vitadol Aqua+, die gewissenhaft laborgeprüft, angemeldet und zertifiziert sind. Sie unterscheiden sich in Geschmack, der Konzentration der enthaltenen Cannabinoide und dem THC-Gehalt. Sie bieten nach Herstelleraussage genau das, was bisher auf dem CBD-Öl-Markt fehlte. Mit Vitadol Complex wurde ein Vollspektrum-Hanfextrakt entwickelt, welches neben hochwertigem CBD auch Cannabinoide wie CBDA, CBC und CBN enthält. Vitadol Gold hingegen beinhaltet die wertvolle Mischung aus Cannabidiol (CBD) und hochwertigem Cannabigerol (CBG). Zusätzlich wurden aus diesem Produkt ein Großteil der Bitterstoffe herausgefilitert, sodass der Geschmack deutlich angenehmer als bei vielen anderen CBD-haltigen Hanfextrakten ist. Das wohl innovativste Produkt ist Vita-

# Engagierte CBD-Spezialisten mit Verantwortung

## Vitadol von der Endower GmbH

dol Aqua+. Bei dieser Hanfextrakt-Lösung ist es gelungen, liposomales CBD herzustellen, wodurch das CBD wasserlöslich wird und bspw. in allen Getränken genutzt werden kann. Vitadol Aqua+ basiert also auf Wasser statt auf Hanfsamenöl.

### Vitadol als Apothekenprodukt erhältlich

Aufgrund der hervorragenden Qualität der Vitadol-Produkte ist es die logische Konsequenz, den Verbrauchern auch im Verkauf jegliche Sicherheiten bieten zu können. Die Endower GmbH freut sich somit, Vitadol Complex und Gold landesweit in Apotheken anbieten zu können. Auf diese Weise können Konsumenten jederzeit vor Ort Ihren Apotheker über die Produkte befragen, kompetente und seriöse Antworten auf Ihre Fragen finden und sich auf das Qualitätsversprechen von Vitadol verlassen.

Besonders hervorzuheben ist noch, dass Vitadol Gold auch für Leistungs- bzw. Profisportler geeignet ist. Es zwar ein Vollspektrum Öl ist, jedoch - und das macht es einzigartig - völlig frei von Dopingsubstanzen ist, zu denen unter anderem auch THC gehört. Dieses wurde von einem un-

abhängigen ISO-akkreditierten und auf dopingrelevante Substanzen spezialisierten Labor geprüft und bestätigt. Die allermeisten hochwertigen CBD-Produkte enthalten geringe Mengen THC, weshalb sie bislang eben nicht von solchen Sportlern ohne Risiko genommen werden konnten. Im Gegensatz dazu steht nun Vitadol Gold zur Verfügung.

In Zukunft werden wir sicherlich noch viel von den Vitadol-Ölen, eos-Liquids und anderen Produkten der Endo-

wer GmbH hören, die eng mit europäischen und deutschen Behörden sowie Verbänden, wie bspw. der EIHA und CanaTrust zusammenarbeiten. Das Ziel ist es, Cannabinoid-Produkte gesellschaftsfähiger und für jeden Menschen zugänglich zu machen.

So überrascht es auch nicht, dass man die Vitadol-Öle nicht nur online oder in Fachgeschäften kaufen kann, sondern seit September auch deutschlandweit in jeder Apotheke.



## Promotion

Im letzten Jahr ist in Griechenland medizinisches Marihuana für Patienten legal gemacht worden. Daraufhin folgte Zypern und es ist verständlich, dass sich auch in diesen Breitengraden eine wirtschaftlich ausgerichtete Gemeinde formierte, die sich untereinander besser verknüpfen will. Aus diesem Grund findet im Oktober des nächsten Jahres auch dort eine Konferenz zum Thema statt, die möglichst viele Interessierte anlocken möchte. Die Cann-Expo in Athen im nächsten Jahr hat zu diesem Zweck ein besonderes Augenmerk auf die Produktion von Cannabis gelegt, das sich vom kleinen Samen über die Ernte bis auf den großen Vertrieb konzentriert. Der Aufbau eines Business-to-Business-Netzwerks stellt ebenso vom 20. - 22. Oktober 2020 in Athen einen guten Grund dar, das Event in Griechenland nicht zu verpassen, möchte man in dem wachsenden Geschäftsfeld Fuß fassen und eine gewisse Rolle spielen. Die Can-Expo hat daher zehn

# Cann-Expo in Athen im nächsten Jahr

## Im heißen Griechenland wird heiß diskutiert

Experten geladen, die ihr Wissen weitergeben und dazu ein Programm während der Konferenz geplant, das knapp 150 Personen aus der Szene in Redebeiträgen und Diskussionen bestaunen lassen wird. Von lizenzierten Growern über

in den Genuss kommen können dort einmal ihre Ideen auf einer sicher fußenden Basis zu verwirklichen. Finanzexperten und Akademiker dürfen daher auch auf der Cann-Expo in Athen erwartet werden, was dem einen oder anderen

und Bereiche abdecken, auf dem sich beispielsweise Verpackungsproduzenten, Laborservices, Maklerbüros und Softwareentwickler auffinden lassen werden. Der professionelle Arbeitsbereich Cannabis bezieht schließlich eine große

geografisch gelegenen Gebieten immer wieder das Zusammentreffen der involvierten Personen zwecks Informationsaustausch. Die Cann-Expo in Athen im nächsten Jahr setzt sich zum Ziel, möglichst viel Wissenswertes an die teil-

sich in Griechenland noch viel nach vorne bewegen kann, während das Klima dort herausragende Chancen für angehende Produzenten bietet, dürfte es im Oktober 2020 besonders heiß hergehen, wenn die Cann-Expo ihre Pforten öffnet und zum freundlichen Stelldichein einlädt. Es gibt schließlich eine Menge zu bereden, möchte man die Details vom einzelnen Cannabissamen bis zum großen Vertrieb in verständlicher Form an die hoffentlich zahlreich erscheinenden Besucher vermitteln. Dafür gibt es aber drei Tage Cannabis in Griechenland vom Feinsten!

*Cann-Expo Athen  
Vom 20. - 22.10.2020  
(20.10 Early Registration & Networking Reception)  
(21.10 - 22.10.2020 Main Conference Day)  
HELEXPO MAROUSSI - Exhibition & Congress Centre  
39 Kifissias Avenue, 51 23 MAROUSSI*

[www.cann-expo.com](http://www.cann-expo.com)

Hersteller von Kosmetika und Teilnehmern aus der Politik wird alles vertreten sein, was die Branche derzeit ausmacht, damit noch mehr Menschen

noch im Aufbau befindlichen Konzept sicherlich zuträglich sein dürfte. Ebenso wird ein Ausstellungsareal mit circa 80 Ständen gewisse Produkte

Menge Menschen aus den unterschiedlichsten Lagern mit ein und verlangt daher in gewissen zeitlichen Abständen und auf den verschiedensten

nehmenden Spieler aus dem Cannabusiness weiterzugeben und zu einem Event heranzuwachsen, der nicht verpasst werden darf. Auch da

# CANN-EXPO

# Expertenwissen über Trichome gewonnen

## Wissenschaftler waren den THC-Produktionsstätten von Cannabis auf der Spur

Schon lange wissen Homegrower und sich mit der Materie beschäftigende Menschen darüber Bescheid, dass die Trichome der Cannabispflanzen für die Gewinnung der erwünschten Cannabinoide maßgeblich verantwortlich sind. Experten nutzen die physikalischen Eigenschaften der kleinen Harztropfen auch schon ein Weilchen, damit mittels Eiswasser die nicht wasserlöslichen Stoffe vom Pflanzenmaterial getrennt werden, um sie anschließend nach Trocknung zu herausragendem Haschisch zu pressen. Jetzt haben sich einmal Wissenschaftler der kanadischen Universität von British Columbia ernsthaft mit den stattfindenden Vorgängen des

Reifungsprozesses von Cannabis auseinandergesetzt und Expertenwissen über Trichome gewonnen. So sind die Forschenden den Produktionsstätten von THC, CBD und Terpenen auf die Spur gekommen.

In der Augustausgabe Nr. 30 des Plant Journal wurden die Erkenntnisse der kanadischen Forscher veröffentlicht, die sich erstmals ganz besonders nah mit den Vorgängen und Prozessen der Drüsentrichome beschäftigten. Mithilfe fortgeschrittener Techniken in der Mikroskopie und der chemischen Profilierung gelang es, empirisch herauszufinden, dass Cannabisblüten mit den größten Haaren die meisten

CBD-, THC- und duftstoffemittierenden Terpene produzieren. Die Forschung gilt als die erste, die die genauen Strukturen und chemischen Eigenschaften der drei vorkommenden Arten der „frostartigen Cannabishaare“ – der sogenannten Drüsentrichome – detailliert untersuchte. Dabei galt es zwischen gestielt, sitzender und bauchiger Form der Trichome zu unterscheiden. Finola, eine schnell blühende Hanfsorte von Cannabis sativa, wurde von dem Team hierfür verwendet, zu welchem auch Forscher des UBC Wine Research Centers und des Michael Smith Labors hinzugeholt wurden.

Der federführende Co-Autor der Studie zeigte sich Ende Oktober in Gesprächen überzeugt, dass die gewonnenen Erkenntnisse einen großen Start für kommende Forschungen darstellten. „Trotz seines hohen wirtschaftlichen Wertes steckt unser Verständnis über die Biologie der Cannabispflanze aufgrund des eingeschränkten legalen Zugangs bislang noch in den Kinderschuhen. Trichome sind die biochemischen Fabriken der Cannabispflanze und diese Studie ist die Grundlage für das Verständnis, wie sie ihre wertvollen Produkte herstellen und lagern“, sagte Teagen Quilichini, der Co-Hauptautor der Studie und ein Postdoktorand der UBC-Botanikabteilung. Anne

Lacey Samuels, Professorin für Botanik und Hauptforscherin für die Studie, sagte in der Pressemitteilung, dass es viele nachgelagerte Vorteile der Forschung geben könne. „Wir haben eine Fundgrube an Genen gefunden, die die Produktion von Cannabinoiden und Terpenen unterstützen. Mit weiteren Untersuchungen könnte dies Erkenntnisse genutzt werden, um mithilfe von Molekulargenetik und konventionellen Züchtungstechniken wünschenswerte Merkmale wie produktivere Marihuana-Varietäten oder Sorten mit spezifischen Cannabinoid- und Terpen-Profilen hervorzubringen.“

Unter ultraviolettem Licht hätten die gestielten Trichome blau geleuchtet und große charakteristische Zellscheiben aufgewiesen, die Vergleiche zu mikroskopisch kleinen Pilzen oder Hamburgern zuließen, stellte das UBC-Team fest. „Wir haben gesehen, dass die gestielten Drüsentrichome im Laufe der Zeit ihre Zellfabriken erweitert haben, um mehr Cannabinoide und duftende Terpene herzustellen“, sagte der Co-Hauptautor Sam Livingston in der Veröffentlichung. „Wir haben auch

festgestellt, dass sie aus sessilen Vorläufern wachsen und während der Entwicklung eine dramatische Veränderung durchlaufen, die jetzt mit neuen Werkzeugen aus der Mikroskopie sichtbar gemacht werden kann.“ Der PhD-Kandidat der Botanikabteilung merkte dazu an, dass UV-Licht praktisch verwendet werden könnte, um die Trichomreife der Blüten zu bestimmen, damit die Cannabisbauern die besten Erntezeiten erkennen könnten.

Einen praktischen Hinweis für auf Neuigkeiten wartende Grower gibt es also dank der spät eingesetzten Forschung somit doch vielleicht. Dass man mittels UV-Licht möglicherweise auch das Trichomvorkommen sowie die THC-Produktion vorantreiben könnte, haben die kanadischen Wissenschaftler dagegen nicht herausgefunden – oder lieber nicht erwähnt.

auf hanfjournal.de  
Samstag, 9. November 2019

# UPDATE: Großrazzien in legalen Cannabis-Shops

## In Berlin tobten sich Staatsanwaltschaft und Polizei bei den CBD-Händlern „Tom Hemp’s“ und „Hempvizer“ aus

Wie am 06.11.2019 online berichtet, erhielten Anfang November mehrere Cannabis-Shops in Unterfranken, Thüringen und Berlin ungebeten Besuch von den Strafverfolgungsbehörden – wegen des Verdachts des unerlaubten, gewerbsmäßigen Handelns mit Betäubungsmitteln. Inzwischen werden immer mehr Details über die ungeheuerlichen Vorgänge bekannt. Im Fokus steht wieder einmal mehr die Polizei, die sich wie ein Elefant im Porzellanladen aufgeführt haben soll – geradeso, als bereite es den Herrschaften eine besondere Freude, ihrer zerstörerischen Wut freien Lauf zu lassen. Der Polizeieinsatz in den fränkischen Cannabis-Shops stößt – anders als in Berlin – durchaus auf mediales Interesse und heftige Kritik. Nicht nur, dass die drei Geschäfte in Abwesenheit der Eigner geöffnet, bis in die letzte Ritze durchsucht und größtenteils ausgeräumt wurden, auch die Privatwohnungen der CBD-Hanfändler waren Ziel der generalstabsmäßig durchgeführten Großrazzien. Dabei sollen schwerbewaffnete Polizeibeamte unverhältnismäßig robust zur Sache gegangen sein. Der Betreiber des Cannabis-Shops „Cannameleon“ äußert sich entsetzt über die brutale Vorgehensweise der Freunde und Helfer. „Ich wollte filmen. Daraufhin ist mir der erste Beamte in den Rücken gesprungen“, schildert Lukas Schwarz die Gewalttätigkeiten. Die Polizisten hätten

ihn im Beisein seiner Kinder auf den Boden geworfen und in Handschellen gelegt. Auch habe die Polizei die Wohnungstür einer Mitarbeiterin mit einem Rammbock aufgebrochen. Schwarz spricht von Willkür, psychischer Gewalt und massiven körperlichen Attacken. Die maßlosen Anti-Cannabis-Einsätze der Polizei erzürnen auch die „Grüne Jugend Würzburg“. „Wegen des Verdachts, dass Produkte THC in Spuren von 0,16 bis 0,3 Prozent enthalten, eine Großaktion der Polizei auszulösen, ist absolut unverhältnismäßig und kostet Geld, das an anderer Stelle dringender gebraucht würde“, sagt Magdalena Laier, Spitzenkandidatin der Grünen zur Stadtratswahl. „Hier wird einmal mehr klar, dass die Kriminalisierung von THC nichts mehr mit dem Schutz von Jugendlichen zu tun hat, sondern sich in einen ideologischen Selbstzweck der CSU verwandelt hat.“

Womit im schwarzregierten Freistaat Bayern zu rechnen war, brach im rot-rot-grünen Berlin aus heiterem Himmel herein. Bislang hielten sich die Strafverfolgungsbehörden im Kampf gegen CBD- und andere Cannabinoidprodukte zurück. Der letzte dokumentierte Bust gegen den CBD-Handel liegt fast ein Jahr zurück. Seinerzeit leitete die Berliner Polizei gegen den CBD-Grossisten „Bunte Blüte“ und zwölf Berliner Späti-Betreiber Strafverfolgungsverfahren wegen des Verdachts des illegalen Cannabis-Handels ein. Ob die Verfahren eingestellt wurden oder noch in der Pipeline des völlig überlasteten Berliner Justizapparates stecken, ist bislang nicht überliefert. Fakt ist jedoch, dass das Kreuzberger Startup-Unternehmen nach wie vor am Markt ist. Letzten Montag stattete die Berliner Polizei dann gleich vier

Cannabis-Shops einen Überraschungsbesuch ab. Betroffen waren jeweils zwei Filialen von „Tom Hemp’s“ und „Hempvizer“. Wie in Franken wurden zeitgleich auch etliche Privatwohnungen heimgesucht und auf den Kopf gestellt. Auf dem Onlineportal Instagram teilte der Betreiber von „Tom Hemp’s“ mit, dass die Polizei angab, dass es sich bei der Durchsuchung um „eine Art Routinekontrolle“ handle. Bei dieser „Routinekontrolle“ wurde das Ladengeschäft in Kreuzberg-SO 36 mal eben fast vollständig des Warensortiments beraubt. Beschlagnahmt wurden 15 Kilogramm CBD-Blüten, fünf Kilogramm CBD-Haschisch, ein Kilogramm CBD-Crumble, ein Kilogramm CBD-Wachs, ein Kilogramm CBD-Paste, rund 1000 Flaschen CBD-Öl, 80 PhenoPens, hunderte CBD-E-Liquids, sowie kistenweise Badesalze,

Seifen und andere Kosmetikprodukte. Der Gesamtwert der konfiszierten Ware soll sich auf über 100.000 Euro belaufen. Für „Tom Hemp’s“ kommt die Beschlagnahme einer Plünderung gleich, die existenzbedrohend ist. In einem Statement heißt es, dass die Firma „durch eine schwere Zeit gehe“ und der immense finanzielle Schaden nur schwer zu kompensieren sei. Vor allem aber steht der Verdacht im Raum, dass sich die Berliner Polizei des Machtmissbrauchs schuldig gemacht hat. Dass hinter der Razzia reine Schikane stecken könnte, lässt sich durchaus vermuten, da die Polizei trotz der Unmengen an konfiszierten „Beweismitteln“ keine rechtliche Handhabe hatte, das Geschäft zum Schutze der Bevölkerung zu schließen und amtlich zu versiegeln. Laut Polizei dürfen die wenigen verbliebenen Waren weiterverkauft werden. Fast zeitgleich wurden Polizeibeamte Anfang November in zwei Filialen des italienischen CBD-Unternehmens „Hempvizer“ in Berlin-Friedrichshain und Neukölln vorstellig. Laut richterlichem Durchsuchungsbeschluss bestünde der „Verdacht auf Handel mit Betäubungsmitteln“. Auch bei „Hempvizer“ wurde ein Großteil der Waren beschlagnahmt. Dabei soll die Polizei nach Gutdünken alles

eingesackt haben, was irgendwie verdächtig schien. Neben CBD-Blüten, E-Liquids und Hanfölen wurden auch handelsübliche Hanfsamen und cannabinoidfreie Hanfnudeln der Asservatenkammer zugeführt. Dagegen übersahen die Schnüffler diverse Kosmetikartikel, die klar und deutlich mit dem Aufdruck CBD gekennzeichnet waren. Großes Interesse erweckte auch der Firmentrezor, den die Beamten selbstverständlich einkassierten. Wie brachial die Polizei auf der Suche nach Beweismitteln vorging, verdeutlicht auch das gewaltsame Öffnen von Rohrleitungen – ohne jedoch für die schweißtreibende Tätigkeit mit einem Fund belohnt zu werden. Der mutmaßlich legale Warendiebstahl durch die Polizei ist auch für die Betreiber von „Hempvizer“ ein Schock. Wie hoch der entstandene Schaden inklusive Sachschäden ist, kann derzeit noch nicht beziffert werden, dürfte aber ähnliche Dimensionen haben wie bei allen im November gebusteten Cannabis-Shops.

auf hanfjournal.de  
Montag, 11. November 2019

WERBUNG

Lust auf Urlaub?

Chillissimo high end holiday

chillissimo.com



Jetzt mal ganz ehrlich und Hand aufs Herz: Wer hat nicht schon einmal davon geträumt, einen eigenen Coffeeshop zu besitzen? Oder in einem Coffeeshop in leitender Funktion tätig zu sein? Sind dann die Verlockungen nicht wahnsinnig groß? Wer würde sich dann nicht vorkommen wie ein kleiner Junge im Willi-Wonka-Wonderland? Im ganzen Laden gäbe es die köstlichsten Naschereien – jeden Tag, jede Stunde, jede Minute – wann auch immer das Herz danach begehrt. Obwohl ich Realist bin und weiß, was im Leben möglich ist und was nicht, muss ich zugeben, dass auch ich schon manche Minute mit derartigen Tagträumen zugebracht habe.

Es zählt allerdings zu den Nebenerscheinungen eines Cannabis-Reporters, dass der Einblick in die Wirklichkeit einen schnell von solch überbordenden Fantasien zurückholt. Bei meinen zahlreichen Recherche-Reportagen in den Niederlanden war es mir immer wieder vergönnt, mich ausgiebig mit Coffeeshop-Besitzern und leitenden Angestellten von Coffeeshops auszutauschen. Und hierbei habe ich auch viel über die Schattenseiten dieses Berufs kennengelernt, die sich der Laie in der Regel gar nicht so vergegenwärtigt. Diese Aspekte möchte ich im folgenden Artikel beleuchten, wobei die positiven Begleitumstände einer solchen Tätigkeit nicht ganz verschwiegen werden sollen. Eine Sorge eint viele Coffeeshop-Besitzer in den Niederlanden. Dies habe ich in den unterschiedlichsten Städten gehört: Amsterdam, Rotterdam, Eindhoven, Nijmegen, Den Haag, Arnheim und so weiter und so fort. Das diesbezügliche Stichwort dürfte auch den hiesigen Freunden der Cannabispflanze gehörig den Schrecken in die Glieder fahren lassen. Aufgrund des Hybridstatus hinsichtlich der Legalität von Coffeeshops haben viele der in diesem Bereich arbeitenden Menschen Angst vor dem Konflikt mit dem Gesetz. Kurz zur Erinnerung: In den Niederlanden ist zwar Cannabis-Konsum entkriminalisiert, aber es herrscht immer noch die sogenannte Backdoor-Policy. Coffeeshops dürfen demnach ihr Gras und Haschisch legal an volljährige Kunden verkaufen (in Städten mit dem eingeführten Wiet-Pas allerdings nur an Einwohner; alle anderen Städte dürfen auch an Touristen verkaufen), aber sie müssen es nach wie vor mehr oder weniger illegal ankaufen. Das bedeutet, dass der Dealer den Coffeeshop durch die Hintertür betreten muss und dem Besitzer des Coffeeshops heimlich die Ware verkaufen muss. Erschwerend kommt hinzu, dass die Coffeeshops zu keinem Zeitpunkt mehr als 500 Gramm Haschisch und Gras gleichzeitig in ihrem Laden haben dürfen. Wer die gut frequentierten Coffeeshops in Amsterdam und anderswo kennt, der weiß auch, dass diese Menge schlichtweg lächerlich niedrig ist, da die Touristen häufig in nicht vorherseh-

baren „Schwüngen“ vorbeischauchen und der Coffeeshop dann ganz schnell leergekauft ist beziehungsweise, dass einige der auf der Menue feilgebotenen Waren dann nicht

genommen illegal. Einmal wurde ich Zeuge eines solch großen Deals. Der Chef-Manager einer der größten und bekanntesten Amsterdamer Coffeeshop-Ketten (ebenso

trainierter Mann in seinen 40er Jahren das Restaurant und blickte sich nervös um. Als er meinen Gesprächspartner erkannte, hellte sich seine Miene auf. Er kam zu unse-

richt verpacktes und stark gepresstes Gras.

„Wie viel ist das?“, wollte ich wissen.

Doch Freundschaft ist Freundschaft und Business

die Ware ja in größeren Mengen erwerben, damit für sie der Preis stimmt und sie überhaupt Gewinn erwirtschaften können. Zudem ist es auch eine logistische Frage, denn Coffeeshop-Besitzer können nicht einfach jeden Tag aufs Neue Ware begutachten, testen und dann ankaufen, um sie in ihren Shops weiterveräußern zu können.

Die widersprüchliche niederländische Gesetzeslage zwingt also niederländische Coffeeshop-Besitzer dazu, ständig Straftaten zu begehen. Dabei ist zweierlei in Gefahr. Einmal die Freiheit des Geschäftsmanns und zum anderen aber auch die Existenz des eigenen Ladens. Denn, wenn ein Coffeeshop-Besitzer beim Ankauf von zu viel Ware oder aber beim Besitz von zu viel Cannabis erwischt wird, dann droht die dauerhafte und irreversible Schließung des Coffeeshops. Diese Szenarien – Knast und/oder Laden zu – sind verständlicherweise ein Supergau-Szenario, das es nach allen Regeln der Kunst zu vermeiden gilt.

Nur so lassen sich auch manche Skurrilitäten erklären. Ein anderer Chef-Manager einer der bedeutendsten niederländischen Cannabis-Marken (Coffeeshops, Growshops, Samenbanken, Restaurants, Hostels ...) erklärte mir, dass er eine Person in Vollzeit beschäftigt, welche ständig die eigenen Coffeeshops aufsuche, um zu kontrollieren, dass sich darin nie mehr als die erlaubten 500 Gramm Gras und Haschisch befinden. Bis dahin hatte ich mir auch in meinen kühnsten Träumen niemals solch ein Berufsbild vorstellen können. Eine Berufsbezeichnung gibt es wohl kaum und es dürfte auch schwierig sein, hier einen passenden Begriff zu finden. „Nachwieger“, „Gewichtskontrolleur“ ...

In Rotterdam wurde mir hinsichtlich dieser Aspekte gleich mehrfach das Herz ausgeschüttet. Natürlich hängt alles von einem guten Verhältnis zu den örtlichen Polizei-Behörden ab – oder noch besser: zur Spitze der Gemeindeverwaltung, sprich dem Bürgermeister. Auf diesen nicht unwesentlichen Aspekt des Geschäftslebens als Handelnder mit Gras und Haschisch in den Niederlanden werde ich in einer der Fortsetzungen dieser Artikel-Serie noch einmal aufgreifen und vertiefen. Ein Coffeeshop-Besitzer mit maghrebinischem Hintergrund, der seinen Laden in der (berühmt-berüchtigten) Chinatown Rotterdams hat, verriet mir seine große Angst vor der Polizei.

„Es hängt alles davon ab, ob es dir gelingt, ein gutes Verhältnis zur Polizei aufzubauen. Wenn du das nicht hast, dann bist du dran. Die machen deinen Laden schneller dicht, als du gucken kannst. Da muss nicht einmal irgendetwas Illegales vorliegen. Auch mit weniger als 500 Gramm in deinem Laden gibt es zahlreiche Begründungen, wieso die Behörden deinen Laden schließen können. Manchmal versuchen sie dir in krassen Fällen sogar mehr Cannabis unterzuschieben, als tatsäch-

# Traumjob oder nur ein Luftschloss?

## In leitender Funktion im niederländischen Cannabis-Business



Bild: Collage/Archiv

mehr da sind. Dieses Szenario ist für alle, mit denen ich gesprochen habe, furchtbar, denn nichts ist schlechter für den Ruf und das Renommee eines Coffeeshops, als nicht die angepriesenen Waren vorrätig zu haben. Deshalb stehen Coffeeshop-Besitzer immer mit einem Bein im Gefängnis, denn sie müssen in der Nähe ihres Ladens ein Depot haben, aus dem sie schnell und bei Bedarf Nachschub organisieren können. Deshalb ist schon alleine der Ankauf von großen Mengen Gras oder Haschisch streng

Samenbank, Restaurants und so weiter -also beinahe ein richtiger „Konzern“) saßen in einem gemütlichen Restaurant bei Bier und gutem Essen. Der Manager, mit dem ich schon seit Jahren freundschaftlich verbunden bin, schaute immer wieder nervös auf sein Handy.

„Jetzt müsste er bald kommen“, wiederholte er ein ums andere Mal.

Die Rede war natürlich dabei von seinem Dealer oder, um ein neutraleres Wort zu benutzen, seinem Lieferanten. Schließlich betrat ein durch-

rem Tisch und stellte eine hochwertige, dunkelbraune Ledertasche darunter. Es war offensichtlich, dass der Mann Wert auf eine gepflegte Erscheinung legte, um nicht der Polizei oder sonst jemandem unangenehm aufzufallen. Zur Tarnung gehörte auch die exklusive Ledertasche, die mindestens fünfhundert Euro kostete. Mein Freund nahm die Tasche und öffnete sie so, dass auch ich einen Blick reinwerfen konnte. Was ich sah, haute mich bald vom Hocker. In der Tasche befand sich luft-

ist Business, sodass ich keine Antwort erhielt. Allerdings schätz ich das Volumen der dort gehandelten Ware auf mehrere Kilogramm.

„Die Menge ist auf jeden Fall ausreichend, um mich und meinen Kollegen hinter Gitter zu bringen“, erhielt ich dann zur Antwort und die beiden Niederländer mussten herzlich lachen – wobei ich glaube, dass eine Spur Angst mit dabei war.

Vielen Coffeeshop-Besitzern in den Niederlanden geht es so wie meinem Freund in Amsterdam, denn sie müssen

lich da war. Das machen sie natürlich nur, wenn sie dich ohnehin schon im Visier haben.“

Ich finde, solch eine Aussage sollte man erst einmal sacken lassen. Denn wer hätte gedacht, dass niederländische Behörden ein solches Maß an Willkür walten lassen können. Nun gut, wer die Meldungen bezüglich Cannabis-Delinquenten in Deutschland aufmerksam verfolgt, kommt nicht umhin, auch hier festzustellen, dass manchmal der Eindruck von Willkürlichkeit der Behörden und Justiz entstehen könnte.

In Eindhoven wurde mir noch von anderen schmutzigen Tricks berichtet, die zur Schließung von Coffeeshops führen können. Häufig sind es Nachbarn, denen der Cannabis-Laden ein Dorn im Auge

ist. Diese rufen dann häufig die Polizei, zum Beispiel wegen angeblicher Lärmbelästigung. Wer sich in niederländischen Coffeeshops auskennt, weiß, dass dies wohl eher die

tief in die Trickkiste und zeigen den unliebsamen Coffeeshop-Besitzer an, da er angeblich Cannabis an Jugendliche verkauft hat. An sich dürfte an diesem Punkt Einigkeit be-

häufig sind diese Beschuldigungen einfach erfunden.

„Das Problem an dieser Geschichte ist, dass der Coffeeshop-Besitzer in diesem Fall quasi seine Unschuld bewei-

Ruf und deinen Beziehungen zu den Behörden ab.“

Klang für mich wieder nach ziemlicher Willkür. In jedem Fall zeigt es, dass Coffeeshop-Besitzer sich nie wirklich si-

che die eigene Freiheit und die Existenz des Ladens gefährden können. Mit diesem ständigen Spannungsverhältnis muss ein Coffeeshop-Besitzer also gut umgehen können. Wer die Nerven dafür nicht besitzt, der sollte sich von seinem vermeintlichen Traumberuf verabschieden.

Zu guter Letzt sei aber noch angemerkt, dass all die in diesem Artikel erwähnten Personen sehr glücklich und zufrieden hinsichtlich ihrer Tätigkeiten wirkten. Wie bei beinahe jedem Beruf gibt es wohl auch hier Licht und Schatten.

Von den Schattenseiten wird in der nächsten Ausgabe noch mehr berichtet.

Beitrag von  
Christian Rausch

## Teil 2: Von Grenzen, freundlichen Cops und einem System, das keine Rechtssicherheit gewährt

Ausnahme ist, denn Kiffer sind ja in der Regel eher ruhig und introvertiert. Doch damit ist das Maß an Perfidität noch nicht voll. Denn die Lärmbelästigungsanzeigen führen nicht immer zum gewünschten Erfolg. Also packen die bössartigen Nachbarn

stehen. Selbstverständlich ist ein Verkauf an Minderjährige zu vermeiden und die Coffeeshops, welche dies nicht tun, sollten auch mit Sanktionen rechnen. Schließlich sollte Jugendschutz auch und gerade beim Thema Cannabis großgeschrieben werden. Doch

sen muss“, erklärte mir mein Gesprächspartner aus Rotterdam. „Es ist schon klar, wie schwer der Beweis der eigenen Unschuld bei einem angeblichen Delikt ist, das gar nicht begangen wurde. Und jetzt hängt alles von deinem

cher fühlen können.

Alleine schon dieser kleine Einblick in das Dasein von niederländischen Coffeeshop-Besitzern dürfte aufgezeigt haben, dass dieses nicht nur einem traumhaften Leben entspricht. Im Gegenteil, es gibt allenthalben Fallstricke, wel-

### BUCHTIPP

Es ist immer schön, wenn Artikel und beziehungsweise oder Rezensionen nicht völlig ins Leere geschrieben werden. Und gerade eine authentische Rückmeldung zu dem mir sehr am Herzen liegenden deutschen Schriftsteller Jörg Fauser erfreute mich besonders, auch wenn der Leser\*innenbrief nicht gerade einen positiv gestimmten Eindruck hinterließ. Es ging darum viel mehr um das viele in Istanbul konsumierte Haschisch und Opium, wobei bei Fauser Cannabis nicht die erste Wahl spielte – darauf wurde bereits in den Rezensionen seiner Werke in den vorigen Ausgaben hingewiesen. Der Leser\*innenbrief erinnert mich daran, dass auch ich einige sehr gute Freunde, ja geradezu Seelenverwandte auf dem Weg verloren habe. Sie alle sind ihrer Heroin- und Opiat-Sucht, nach Jörg Fauser, eine Erkrankung des Stoffwechsels, die am besten mit Apomorphin behandelt beziehungsweise geheilt werden konnte, erlegen. Das nennt der Volksmund dann euphemistisch den „Goldenen Schuss“. Ob der Schuss, der einen ins Jenseits befördert, nun golden ist, weil er aus einer Kanüle und nicht aus einer Pistole stammt, bleibe einmal dahingestellt. Der Leser\*innenbrief lautet wie folgt:

„Mit im Päckchen war eine Ausgabe eures Hanfjournals mit einem Artikel über Jörg Fauser über ein neu aufgelegtes Buch von ihm. Das versetzte mich zurück ins Jahr 1968, ins Cagaloglu oteli in Istanbul, in dem ich Jörg kennengelernt habe. Wir, mein bereits 1974 am Stoff verstorbener Mann, und ich waren das zweite Mal nach 1967 in Istanbul und Jörg wohnte mit einem Kumpel von uns im Dachgeschoss dieses „Hotels“. Er war da schon ziemlich am Ende, sodass ich ihm eigentlich nicht mehr lange gegeben hätte. Aber offensichtlich ist er irgendwann - wie wir anderen auch - zum Entzug heimgefahren.“ Es berührt mich zutiefst, dass die Leserin Jörg zum Zeitpunkt des Gipfels seiner Sucht in Istanbul kennen- und wohl auch schätzen gelernt hatte. Und ihre Vermutung stimmt. Fauser fuhr nach Hause, um zu entziehen, was

# Der Hauptstadt-Sumpf



## Jörg Fauser Caliban Berlin

Kolumnen 1980–84

Diogenes

## Der ehemalige Junkie und „Cannaseur“ Jörg Fauser als Reporter in der Hauptstadt

ihm auch gelang – wenn auch nicht dauerhaft, da er immer wieder von Rückfällen eingeholt wurde. Der Brief weiter: „Atze, unser Kumpel ist später auch in Istanbul gestorben, wo Jörg das Zeitliche gesegnet hat, weiß ich nicht.“ Damit spricht sie einen äußerst traurigen Aspekt an. Denn Fauser starb nicht so, wie er lange Zeit gelebt hatte. Es war nicht der „Goldene Schuss“, der ihn

ins Jenseits beförderte, sondern ein unglaublich heftiger Alkoholrausch an seinem 42. Geburtstag. Fauser war bürgerlich geworden, hatte geheiratet und nannte seine beiden Stiefsöhne stolz seine Jungs. Im Vollrausch verließ er an seinem Geburtstag die Kneipe, wo er feierte, und wurde unter bis heute mysteriösen Umständen auf der Autobahn von einem Lastwagen überfahren.

Manche Verschwörungstheoretiker behaupten, es sei Mord gewesen, da Fauser über die Verstrickungen der hohen Politik in den Rauschgifthandel der damaligen BRD (Mitte der 80er Jahre) recherchierte. Ich halte es da für plausibler, dass Jörg tatsächlich nicht mehr Herr seiner Sinne war und im höchsten dionysischen Rausch versehentlich auf die Autobahn torkelte. On dieser Tod dem Leben Fausers „angemessen“ ist, bleibe dahingestellt, besser gepasst hätte ein „Goldener Schuss“ wie ihn der Mann der Leser\*innenbrief-Autorin erteilte: „Mein Mann starb in Berlin in einer Toilette am Ku’damm. Ich bin jetzt 73 und im Nachhinein weiß ich nicht, ob es besser für mich war, am Leben zu bleiben. Aber, was soll’s, den Rest packen wir auch noch ... Trotzdem danke für den Artikel über Jörg, es brachte mir etwas Jugend zurück für eine kurze Zeit.“ Und ich habe mich

gonistische zwischen dem Junkie-Rebellen Fauser und dem angepassten, im Kulturbetrieb verankerten Schriftsteller und Journalisten Fauser – wird durch den jetzt im Diogenes Verlag erschienenen Band „Caliban Berlin – Kolumnen 1980-1984“ mehr als deutlich. Fauser schrieb für das Berliner Stadtmagazin Kolumnen. Im Gegensatz zu vielen anderen Schriftsteller\*innen verachtete er aber nicht seine journalistische Tätigkeit, sondern sagte über sie: „Wenn man für Zeitschriften arbeitet, hat man für eine gewisse Zeitspanne Geld und kann so den eigenen Schmus machen, wenn man den trennen will. Aber ich will das nicht trennen. Seit ich im Journalismus tätig bin, gibt es für mich keine Trennung.“ Da hat Fauser mir einmal mehr als aus der Seele gesprochen. In dem Band, in dem seine Reportagen versammelt sind, geht es um Bos- und Catch-Abende, den Papstbesuch, den Erhalt der Demokratie, den Kulturbetrieb und den wunderbaren Zeitgeist zu Beginn bis Mitte der 80er Jahre. 55 Kolumnen signalisieren, dass Fauser ein unbestechlicher Zeiteuge war. Nur mit der politischen Verortung hat er sich schwergetan. Er war nicht, wie er heute von manchen vereinnahmt werden möchte, links.

Im Gegenteil: Im Kommunismus sah er die Gefahr lauern, dass der Individualismus, der für ihn in erster Linie auch den rauschhaften Konsum von Alkohol, Cannabis und Heroin beinhaltete, vernichtet würde. Er sah das Mehr an Freiheit in einer Demokratie, auch wenn diese noch so mangelbehaftet war, da dort die Menschen wegen ihrer Sucht nicht gleich für Jahre oder Jahrzehnte im Straf-

lager verschwinden mussten. Und Fauser sprach sich auch für die Stationierung von Pershing-Raketen in Deutschland aus, um die Sowjets von einem Angriff abzuhalten, da für ihn feststand, dass der Frieden im Kalten Krieg nur auf der Grundlage von gegenseitiger Abschreckung von Dauer sein konnte.

Fauser war weder links noch rechts. Er verteilte nach beiden Seiten und auch in die Mitte kräftige Hiebe. Alles, was er an moralisch-ethischer Verantwortlichkeit entdeckte, prangerte er an, wobei ihn weder die politische Einstellung noch der gesellschaftliche Stand des Angegriffenen interessierte. Insofern ist Fauser auch ein großes Beispiel für unsere Zeit, da er immer seiner eigenen Person treu geblieben ist. Und Fauser war nie ein Revolutionär, sondern immer ein Rebell. Auch wenn er jahrelang an der Fixe hing. Aber Fixen bedeutet nicht zwangsläufig links zu sein. Das ist eine uralte Gleichung aus den Nachwirren der Studentenrevolte, die noch nie stimmte, aber spätestens heute ihre Berechtigung völlig verloren hat. Auch insofern ist Fauser für die heutige Zeit ein mehr als wichtiger Schriftsteller. Und seine Beobachtungen und Kolumnen über die heutige deutsche Hauptstadt haben beim genauen Lesen kaum etwas von ihrer Aktualität eingebüßt. Deshalb: Unbedingt lesen – ein besonderer Genuss nach dem Genuss einer grünen Pflanze, die Fauser nie vergötterte, die er aber als kleinen Bruders des allmächtigen Gotts Opium ansah.

ISBN: 978-3-257-07071-2

Beitrag von  
Christian Rausch

# enecta<sup>®</sup>

CBD extracts and oils, made with your safety in mind.



Erhältlich bei [mein-cbd.de](https://www.mein-cbd.de) und im ausgewählten Fachhandel.

Im ersten Teil dieser Untersuchung ging es darum, dass Vaporisieren nicht nur das Tor zur erfolgreichen medizinischen Anwendung ist, sondern auch eine Revolution des Kiffens an und für sich darstellt, aber den Haken hat, dass wer diese Früchte ernten will, den Preis vermeintlichen Verzichts auf lieb gewordene Gewohnheiten wie Flashes und Kratzen im Hals oder Turbo Presshusten zahlen muss.

Um dieser Sache auf den Grund gehen zu können, sind weiterführende Betrachtungen nötig, die die Wirkung und Funktion von Hanf betreffen, und das leidige Thema Tabak, sowie den Unterschied zwischen Rauchen und Inhalieren.

Was kann und soll Hanf, warum nimmt man ihn zu sich und was erwartet man von ihm? Ist Hanf eine Droge oder eine psychoaktive Substanz? Wie wird das jeweils definiert und was ist der Unterschied? Wie verändert der Tabak den reinen Hanfzustand? Was passiert beim und wie funktioniert überhaupt rein technisch das Vaporisieren? Der erste Teil dieser Fragen lässt sich nur subjektiv beantworten.

Ich lernte Cannabis 1967 im Alter von 16 Jahren kennen und schätzte es – im Gegensatz zu Alkohol, an dem ich nie Gefallen finden konnte, weil er mir das Hirn verklebte – vom ersten Mal an, weil es sich nicht nur angenehm anfühlte, sondern mich wacher machte, sensibler, vor allem aber auch kritischer: ohne diese Hanferfahrung und den durch sie ermöglichten kritischen Blick auf unsere Gesellschaft – was später von der Mutter aller Bewusstseinsweiterung, LSD, vertieft und endgültig zementiert wurde – hätte meine politische Entwicklung nie den Weg genommen, den sie später nahm. Noch wichtiger ist der Aspekt der Selbstkritikfähigkeit. Üblicherweise ein hehrer politisch-moralischer Anspruch, oft schlicht aufgesetztes und meist eh verlogenes »political correctness« Getue, bekommt man, Hanf-sensibilisiert, einfach nur ein scheiß Feeling, wenn man scheiß gebaut hat, und weiß das ohne große ethische Analyseverrenkungen. Seit ich aus medizinischen Gründen gezwungen bin, ab und zu auch eine kleine Menge THC zu inhalieren, überprüfe ich, sollte ich trotz der niedrigen Dosierung etwas merken, sofort meine letzten, nüchtern geschriebenen Texte und streiche derart gnadenlos, dass kein Auge trocken bleibt, schäme mich teilweise vor mir selbst, was für einen Mist ich geschrieben habe. Umgekehrt funktioniert das übrigens kaum: überprüfe ich nüchtern, was ich im Zustand des gerade therapiert Werdens geschrieben habe, bin ich meist angenehm überrascht, wie präzise auf den Punkt gebracht das ist, was ich geschrieben habe. Der Sinn des Lebens in der Sinnlichkeit; nur wer sich, seinen Körper spürt, lebt – und neben Sex und Essen bietet allein Hanf diesen Service. Dieses gleich im dop-



Bild: Archiv/ Lindsay Fox CC-BY 3.0

# Und ewig lockt das Weib

## Teil 2

pelten Sinne: man spürt die Fasern des eigenen Körpers, lässt sich von den Wallungen der Gehirnwindungen unter der Schädeldecke streicheln und kann dieses Gefühl sogar noch verstärken, weil man aufgrund des Hanfs bewusst darüber nachzudenken in die Lage versetzt wurde! Die zweite grundlegende Erfahrung war, dass Hanf nicht automatisch ein gutes Feeling machte, sondern wenn ich schlecht drauf war, ich noch schlechter drauf kam, hatte ich Mist im Kopf, wuchs dieser sich zu Scheiße aus und hatte ich kranke Gedanken bekamen sie Krakenarme: deshalb ist Hanf keine Droge, kein Rausch- oder gar Betäubungsmittel, sondern ein psychoaktiver Stoff, der eine bestehende Befindlichkeit verstärkt. Der Begriff »Droge« lässt sich nur in einer Bedeutung auf Hanf anwenden, und das wäre der Begriff »Wahrheitsdroge«. Denn wer einmal dank Haschisch – oder verschärft: LSD – die Wahrheit über die vergoldete Scheinwelt gesehen hat, in der wir zu leben gezwungen sind, der wird in der Tat

süchtig danach. Und er wird unverweilt dazu übergehen, etwas dagegen zu tun, im Kleinen für sich und seine Umgebung oder im Großen politisch. Viele meiner Freundinnen und Freunde von damals kiffen schon lange nicht mehr und betäuben sich lieber mit Alkohol – der nur aus dem Grund erlaubt ist, weil die Menschen damit Ameisentauglich für die Diktatur des Profits werden – da ihnen, sobald sie kiffen, ihre ganzen verdrängten Probleme, die ganze Unerträglichkeit ihrer Existenz hochkommt, sie unter Umständen sogar Depressionen bekommen. Mir verschafft dieser verschärfte Blick auf die Verhältnisse entweder nicht enden wollende Lachflashes, insbesondere darüber, wie bescheuert die Menschen sind, die diesen Unsinn freiwillig mitmachen, was für bekloppte Anstalten sie unternehmen, um darin mithalten zu können, von ihrer Kostümierung bis zu dem Verstecken in ihren stinkenden Blechkisten, oder der Blick auf die nackte Wahrheit schäumt Wutenergie auf, psychisch wie physisch, dieser

Hölle die Idee ihres Gegenteils entgegenzuhalten. Ich denke, dass das bei den meisten Konsumenten genau so der Fall ist, solange sie nicht von der Macht der herrschenden Lüge erschlagen oder von dem Psychoterror der Medien und der Werbung so traumatisiert sind, dass sie die Wahrheit nicht mehr aushalten können. Das wusste ich freilich schon länger. Nun kommt die neue Erfahrung: Obwohl – oder vielleicht sogar: gerade weil – die medizinische Anwendung meist an der Grenze oder sogar – vor allem bei CBD – unterhalb der Rauschgrenze liegt, lernte ich über die Methode des Vaporisierens die wesentliche Wirkungsweise von Cannabis, seine bestimmende, seine konstituierende Kraft völlig neu kennen – und das nach 50 Jahren Erfahrung! Den Unterschied zwischen den verschiedenen Sorten, angefangen bei indica und sativa, vor allem aber die phantastischen Dimensionen von CBD, was es im Kopf bewirkt, während das Körpergefühl unangetastet bleibt, kann man verrück-

terweise gerade in der »low dose« viel genauer wahrnehmen als wenn man sich volle Kanone reinpfeift – allerdings nur mit der Methode des Vaporisierens. Wenn man, zum Beispiel angefangen bei 0,03 Gramm jeden Tag 0,01 Gramm steigert, kann man die Wirkung umso genauer erspüren und reflektieren; je niedriger die Dosis ist, desto deutlicher die Wirkung, das ist tatsächlich so unglaublich wie sensationell. Da ich während des Prozesses der Bestimmung der medizinisch richtigen Dosis sehr genau auf mein Körpergefühl, vor allem natürlich dessen durch Tropfen oder inhalierten Blüten veränderter Erscheinungsform, achten musste, dies reflektieren und formulieren zur Aufgabe hatte, erfuhr und erspürte ich vor allem eines neu und verstärkt: die *Weite und Sauberkeit* der reinen Cannabisapplikation<sup>1</sup>. Es war fast ein Flashback, eine Erinnerung an die Anfänge, als das Dope noch sauber war und, sobald man die Augen schloss, klare Bilder erschienen, nicht undefinierbare Farbflecke, ein präzises Kör-

perwohlgefühl, kein verschwommenes, keine dumpfen Wallungen; saubere, reine Gedankenflüsse, keine verworrenen, beliebigen Assoziationsfolgen. Das alles kam wieder hoch als ich zunächst mit einzelnen öligen Dronabinol Tropfen, dann mit genau bestimmten Blüten per Vaporisieren die für mich und meine Krankheitssymptome gültigen Dosierungen herauszufinden hatte – der Rest ist Hochrechnen aufgrund jahrzehntelanger Erfahrungen. Natürlich kann man sich auch per Vaporisieren die Kante geben – und zwar: aber Hallo mein lieber Gesangsverein! – nicht nur jenseits jeglicher medizinischer Indikation, sondern auch jenseits von Gut und Böse, aber selbst wenn die Äuglein tiefrot tiefen und man den Mund kaum mehr aufbekommt, weil er so klebt, bleiben die Gedanken klar und das Körpergefühl erfrischend sauber, wie Quellwasser.

Wie das geht, wird noch ausgeführt werden – aber erstmal ist das der Unterschied zu jeder mit anderen Stoffen verbundenen Einnahme, selbst wenn es sich nicht um Tabak handelt, und das ist das Wunderbare an diesem Stoff, denn daran wird einmal mehr deutlich, dass Hanf – wie seine große Schwester LSD – kein Betäubungsmittel ist, sondern ein psychoaktiver Stoff, der vor allem eines bewirkt: Wahrnehmungs- und Bewusstseinsweiterung.

In der reizüberfluteten Welt, die uns von allen Seiten terrorisiert – »jetzt kaufen! jetzt sparen! jetzt zuschlagen! – ist dieser Blick, der die Spreu vom Weizen trennt, letztlich heutzutage sogar für jeden ein Muss geworden, der sich von dem Dauerfeuer an Geflimmere und Gedudel selbst beim Einkaufen nicht komplett kirre machen lassen will. Der zwangsläufigen Abstumpfung als Folge der Ellenbogengesellschaft, die einem ununterbrochen eins nach dem anderen reinwürgt, setzt Hanf erhöhte Sensibilität, Empathie, verschärftes Gefühl für Wahrheit, verbunden mit und ausgelöst von einem wunderschönen Körpergefühl entgegen, das befreiende Gedanken und Ideen im Kopf sprudeln lässt. Selbst so altmodische Werte wie Bescheidenheit und Dankbarkeit werden reaktiviert – das zeigt die Verlogenheit des Politikergejamers vom »Niedergang der Werte«, während gleichzeitig Haschisch verteufelt wird. Genau diese Kritikfähigkeit, die körperlich spürbare Selbstkritik, die verschärfte Fokussierung der wesentlichen Dinge sollen mit dem Verbot verhindert werden.

All dieses kommt freilich nur beim reinen Hanfkonsument zum Tragen – und damit sind wir wieder beim leidigen Streitthema Tabak: Als ich im Knast nach jahrelanger Isolation zum ersten Mal wieder Kontakt mit anderen Gefangenen hatte, bekam ich sofort ein Piece geschenkt. Ich zog es mir nachts mit einer mittels Silberpapiers und



Fortsetzung von Seite 15 &gt;&gt;

Tesafilm zum Kawumm umgebauten Klorolle pur rein und flog über sattgrüne Wälder, sah verwinkelte Schlösser mit fein ziselierten Erkerchen und Türmchen, gigantische Skulpturen im Meer, alles exakt bis ins Detail, rasiermesserscharf, phantastische Bilder, wie sie selbst ein Dali nie zustande gebracht hätte. Bilder, Szenen, Situationen, die sogar lenkbar waren, vergleichbar mit luzidem Träumen, wenn man die Träume steuern kann, was ich persönlich freilich langweilig finde, weil ich mich viel lieber von der abstrusen Vertauschung und Vermischung von Realität meines Unbewussten überraschen lasse. Sobald ich aber – wieder in der sogenannten Freiheit – Joints mitrauchte – aus sozialen Gründen: zusammen rauchen ist schöner, den Joint weiterreichen gehört dazu etc.; wir werden drauf zurückkommen, wenn von

einem Ballon die Rede sein wird – war all diese Bildlichkeit weg, allenfalls ab und zu weite, dumpfe Farben. Tabak ist ein Elefant im Hanfporzellanladen. Tabak macht Hanf klein, Tabak zieht Hanf runter auf Schrottniveau. Wer sich nur dann angeht, wenn er neben der Hanfwirkung die Tabakschwere angenehm in den Beinen spürt, gar meint, die Hanfwirkung nur durch Tabakverstärkung erst richtig zu spüren, hat wahrscheinlich die reine Hanfwirkung, vor allem deren phänomenale Differenzierung und Weite noch nie gespürt, weil sie vom Tabak eingeengt bis verhindert wird. Das ist schade, denn diese Erfahrung ist erleuchtend im wahren Sinne des Wortes, da sie die Kraft gibt, die Strapazen zu überwinden, die der Entzug von Tabak mit sich bringt. Tabak schiebt Hanf in Richtung Betäubungsmittel. Und damit sind wir beim Thema »Einstiegsdroge«, auch wenn das

die Tabakfreaks nicht gerne hören: Wem es beim Kiffen um den vom Tabak erzeugten Flash geht, der wird sowieso nie ganz befriedigt werden, weil das der Natur der Wahrnehmungs- und Bewusstseins-erweiterung von Hanf widerspricht. Der ist mit Hanf bei der falschen Droge und sollte am besten gleich die Fixe nehmen oder Lines ziehen, denn er wird früher oder später eh dort landen, weil sich der Flash nicht steigern lässt. Diesen Flash kann auf Dauer Hanf nicht leisten, deshalb muss, wer das und vor allem das will, umsteigen – und deshalb wird kiffen fälschlicherweise als »Einstiegsdroge« bezeichnet, obwohl es *nur die Kombination mit dem schwer suchterzeugenden Tabak* ist, die dieses nicht hundert Prozent befriedigende Gefühl erzeugt, welches nur durch den Konsum von echten Drogen bzw. Betäubungsmitteln befriedigt werden kann. Nirgends trifft

der an sich dämliche Spruch »weniger ist mehr« punktgenauer zu als beim Hanfkonsum. Wir werden darauf zurückkommen, wenn es um die Technik des Vaporisierens geht, die Dialektik von nehmen und bekommen. Eines aber kann ich an dieser Stelle verbindlich sagen: wer vom Tabak wegkommen will – und das sind eigentlich fast alle ☹ – hat mit Vaporisieren eine nicht zu überbietende Chance, mit einem Minimum an – eh nur vermeintlichem – Verzicht und Verlust rauszukommen. Aus diesem Grund ein kurzer Exkurs zum Thema CBD, das, gerade weil es nicht im gewohnten Sinne turnt, der Königsweg, der rote Teppich zum Ausstieg aus Tabak ist: CBD-Gras pur rauchen, bis die Gewöhnung geschafft ist, dann auf CBD-Vaporisieren umsteigen – was härter sein kann als die erste Phase, dafür aber auch mehr bringt – und nur noch die Wirkung

kommen lassen, die genau das viel effektiver bringt, was der Tabak bringen soll: beruhigen, wenn man aufgeregt ist. Vaporisiert zu sich genommen erzeugt CBD im Kopf dasselbe wie THC – nur ohne das Körpergefühl. Das ist das Geniale an CBD. Man denkt genauer und konzentrierter, man entwickelt ungeheuren Ehrgeiz, das fertig zu machen, an dem man gerade sitzt – das genaue Gegenteil von der Verbindung mit THC, das einen zu müde macht, dran zu bleiben. Erstmals ein paar Züge CBD inhalieren, »und schon geht alles wie beim HB-Männchen« wie die älteren unter uns sich noch gut erinnern können; sich vor einem wichtigen Gespräch nochmal in Ruhe ein paar Züge CBD inhalieren und dann gutgelaunt und konzentriert ins Gespräch gehen, humorvoll und gelassen: das kann CBD; und schafft keine Zigarette, auch wenn es etwas völlig anderes als bekifft sein ist – eher er-

höhte und dadurch genussvolle Nüchternheit. Das sind nur zwei Beispiele für etwas, was normalerweise mit einer Zigarette erreicht werden soll und das mit CBD tatsächlich bringt, was es soll: mehr Gelassenheit, über den Dingen stehen, sich auf den Moment einlassen und ihn intensiviert genießen, das kann eine CBD Einheit von 25 % mit weniger als 2 % THC erzeugen – also null Rauschwirkung hat. Weiter geht's im nächsten Hanfjournal. Dann wird der geneigte Leser auch erfahren, was es mit dem vielversprechenden Titel dieser Serie auf sich hat.

<sup>1)</sup>Ja, Cannabis ist eine App: eine psychosomatische App, eine soziale App, eine Humor – und Gelassenheitsverstärker App.

Beitrag von  
Christof Wackernagel

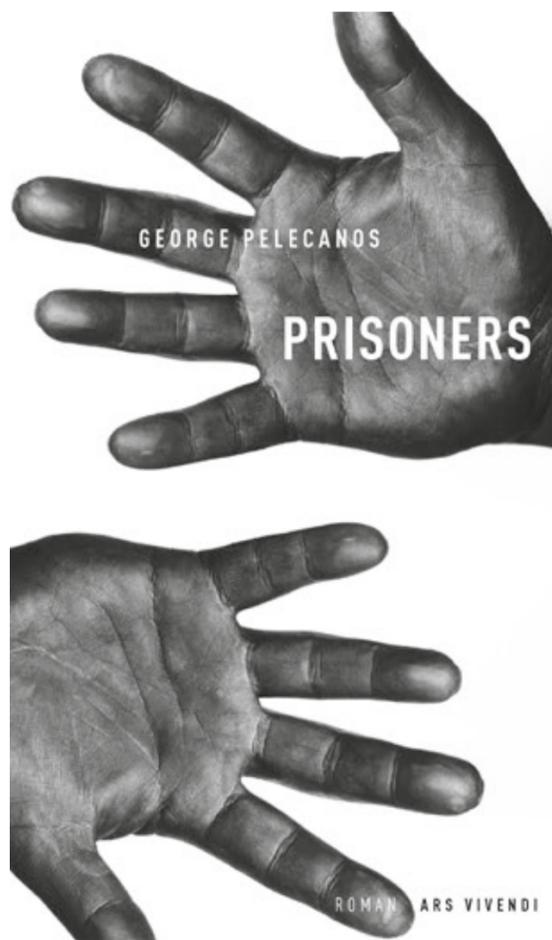
## BUCHTIPP

Momentan gibt es viel Neuerscheinungen auf dem Markt des Kriminalromans in all seinen Spielarten. Den Großteil davon kann man getrost vergessen, denn die heutigen Autor\*innen scheinen vergessen zu haben, über was sie eigentlich schreiben. So verkommt in den meisten Büchern zum zufälligen Unfall, der eben nicht die psychisch-physische Extremsituation des Lebens als Unikum darstellt, sondern als beliebig handelbare Ware, welche die Autor\*innen hier und da einsetzen, um ihrem Werk ein wenig Pfiff und Schwung zu verleihen. Ebenso stereotyp sind auch die meisten Charaktere der schlechten Kriminalromane von heute. Austauschbare Typen, die nicht aus Fleisch und Blut, sondern aus leeren Klischees einer nichtsagenden Zeit bestehen. Darüber hinaus fehlt dem heutigen Kriminalroman auch das, was ihn eigentlich ausmachen sollte. Denn der Krimi ist die modernste und vielleicht auch adäquateste literarische Form, um soziale Gesellschaftskritik zu üben. Doch weit gefehlt. Die meisten Verbrecher sind farblos und blass – sie begehen die Verbrechen eher aus einem inneren Defizit oder aus einer Störung ihrer biochemischen Stoffwechsel denn aus sozialer Not und psychischer Verzweiflung über eine verrottete und bis ins Mark „falsche“ Gesellschaft heraus. Nun ist ein Lichtstreif am Horizont erschienen. Der Ars Vivendi Verlag hat nun einen Noir-Krimi vom Feinsten herausgebracht. George Pelecanos hat mit „Prisoners“ ein literarisch-gesellschaftskritisches Meisterstück geschaffen. Der weltberühmte Horror-Autor Stephen King sagt über Pelecanos: „George Pelecanos ist der vielleicht beste lebende amerikanische Krimiautor.“ Natürlich sind solche Verabsolutierungen immer schwierig, aber ich würde King zustimmen wollen, dass Pelecanos

# Richtige Gangstas mit Joints und Bonges

tatsächlich einer der besten lebenden Krimiautoren ist. Zum Inhalt: Der junge und bereits früh auf die schiefe Bahn geratene Michael Hudson sitzt eine mehrjährige Haftstrafe wegen eines bewaffneten Raubüberfalls ab, an dem er

Elmore Leonard usw. Bücher werden für Michael zu einer Möglichkeit, sich über sein eigenes Leben klar zu werden und für sein eigenes Leben zu lernen. Doch mit der Läuterung und Einsicht sind auch Gefahren verbunden, denn ei-



## Warum der Noir-Kriminalroman von George Pelecanos richtig reinhaut

als Fahrer beteiligt gewesen war. Im Gefängnis entdeckt er – ohne Schulabschluss – das Lesen für sich, denn er hält sich aus allen Knaststreifen heraus und kapselt sich ab, um die Haftzeit möglichst unbeschadet zu überstehen. Die Bücher, die Michael liest, stammen von US-amerikanischen Größen: John Steinbeck,

nes Tages wird Michael völlig unerwartet entlassen – dahinter steckt natürlich eine Finte, von der er zunächst nichts weiß. Michael ist sich nämlich nicht bewusst, dass sein Verfahren von Phil Ornazian, einem skrupellosen Privatdetektiv, der mit allen möglichen „krummen“ Dingen seine Familie über Wasser hal-

ten muss, manipuliert wurde. Während Michael mehr oder weniger erfolgreich im Alltag Fuß zu fassen versucht und als Küchenhilfe jobbt, ermittelt Ornazian in einem Vergewaltigungsfall in der Washingtoner Oberschicht. Für eine illegale, bewaffnete Operation braucht Ornazian einen Fahrer – und Michael steht gewissermaßen

in seiner Schuld. Wird Michael nun auf Ornazians „Angebot“ eingehen, damit wieder auf die schiefe Bahn geraten und Gefahr laufen, erneut inhaftiert zu werden? „Prisoners“ ist ein Lesevergnügen der ausgezeichneten Sorte. Die Charaktere sind glaubwürdig und sie besitzen Tiefgang. Gangsta sind hier

nicht einfach Gangsta, sondern Pelecanos versucht ihren kriminellen Werdegang auch aus den soziopolitischen und gesamtgesellschaftlichen Umständen heraus – Stichworte: Ghettoisierung, mangelnde Bildung, keine Zukunftsaussichten und eine Gesellschaft, die sich beinahe ausschließlich über Konsum und Besitz definiert – zu erklären. Der Noir-Krimi beschönigt nichts – er schildert die traurigen gesellschaftlichen Zustände wie sie sind und schildert die Menschen auch in ihrer inneren Verzweiflung und Zerrissenheit. Drogen spielen in „Prisoners“ deshalb so eine exorbitant wichtige Rolle, da sie eben ein essenzieller Bestandteil der amerikanischen Ghetto- und Armerkultur, ja überhaupt des American Way of Lives, sind. So wird in „Prisoners“ auch jede Menge „gebufft“, ob in Joint- oder Bongform. Klar, die richtig bösen und hiesigen Typen stehen auch auf härtere Sachen, indem sie zum Beispiel reiche Vorstadtmädchen mit „Lean“, einer krassen Codein-Promethazin-Mischung (angereichert durch K.O.-Tropfen) außer Gefecht setzen, sie dann mehrfach vergewaltigen und zu guter Letzt noch das Haus leerräumen. Die klare Sprache von Pelecanos und die geschliffen scharfen Dialoge ermöglichen es auch, das Buch mit besonderem Genuss nach dem Konsum von etwas Cannabis zu genießen. Aber bitte offiziell nur diejenigen, die dafür auch das entsprechende Rezept vom Arzt vorweisen können ...

ISBN: 978-3-7472-0048-3

Beitrag von  
Christian Rausch

# Phang®



Erhältlich bei [mein-cbd.de](https://www.mein-cbd.de) und im ausgewählten Fachhandel.



### Jana (25, aus Leipzig) fragt:

„Hi Kascha,

ich habe meine Pflanzen vom Balkon nun angetrocknet und möchte vor dem Fermentieren noch die Blätter abschneiden. Ich habe gesehen, dass es da so spezielle Scheren gibt – lohnt sich die Investition oder kann ich das einfach mit meiner Nagelschere machen?“

**Kascha antwortet:**

„Hi Jana,

natürlich kannst Du jede Art von Schere dafür verwenden, die sich auf den ersten Blick eignet – also natürlich keine Heckenschere. Die Spezialscheren, die es im Angebot gibt, haben allerdings eine ganze Reihe Vorteile, die sich vor allem auszahlen, wenn man mehr als nur zwei oder drei Pflanzen entlauben möchte. Zuerst sind sie natürlich besonders spitz und präzise. Damit lassen sich, bei ausreichend ruhiger Hand, auch problemlos kleinere Blätter abschneiden, ohne die dahinter-

terliegenden Buds zu beschädigen. Dann sind sie natürlich etwas hygienischer als eine Nagelschere, mit der ansonsten Finger- und Fußnägel geschnitten werden. Und drittens arbeiten einige dieser Scheren mit einer Feder, die sie automatisch öffnet – Du musst also nur zum Schließen der Klinge Kraft aufwenden. Wenn Du viele kleine Blätter von vielen Pflanzen abschneiden willst, dann geht das so nicht nur schneller, sondern auch ermüdungsfreier. Wenn Du aber nur zwei Pflanzen auf dem Balkon hattest, dann kann es sein, dass Du auch ohne Spezialschere auskommst. Dann musst Du einfach selbst überlegen, ob die Bequemlichkeit es Dir wert ist. Wenn Du eine Nagelschere verwendest, solltest Du sie vorher und hinterher gründlich reinigen: Vorher aus besagten hygienischen Gründen, nachher, weil sie ziemlich klebrig sein wird.“

### Anette (29, aus Berlin) fragt:

„Hey Kascha,

ich habe mir mit ein paar Freunden überlegt, dieses Jahr einen „besonderen“ Weihnachtsbraten zu machen und irgendwie Gras darin unterzubringen. Wir haben fünf Gramm für fünf Personen geplant, damit auch bei eventuellen Hitzeverlusten noch ausreichend bei uns ankommt. Aber über die Details sind wir uns noch unsicher: Wir hatten überlegt, das entweder klein zu grinden und die Gans damit zu marinieren oder aber es irgendwie für die Füllung zu verwenden. Würde das funktionieren oder hast Du noch eine gute Idee?“

**Kascha antwortet:**

„Hey Anette,

das ist grundsätzlich eine witzige Idee und ich wünsche Euch, dass das funktioniert – auch wenn ich Euch an dieser Stelle natürlich nicht zum Konsum illegaler Drogen anleiten darf. Grundsätzlich sind aber alle Faktoren da, die es braucht: Hitze und Fett, in dem sich das THC lösen kann. Bei der Füllung wird das mit dem Fett etwas schwierig – da müsste man kreativ werden und das Gras in etwas Fettigem unterbringen. Das würde

allerdings wahrscheinlich mit der Zeit auslaufen, da Fett mit zunehmender Hitze immer flüssiger wird. Außerdem wird es im Inneren der Gans oft nicht heiß genug, um das Gras zu decarboxylieren, also das THC „vorzubereiten“. Wenn man die Gans mit dem Gras marinieren wird es durch die Hitze und die lange Backzeit decarboxyliert und dann vom Fett aufgenommen. Dabei sehe ich allerdings zwei Probleme: Erstens ist eine Backtemperatur von 160 bis 180°C bei einer Backzeit von mehreren Stunden vielleicht etwas viel, zweitens läuft das Fett nach und nach aufs Backblech oder in den Topf ab. Damit wird zwar die Gans immer wieder übergossen, und ein Teil davon kommt auch in die Sauce, aber es wird sicher auch einiges verschwendet. An dieser Stelle sollte man vielleicht etwas „out of the Box“ denken und sich überlegen: Warum nicht das Gras ins aus der Gans gelaufene Bratenfett mischen und daraus eine Sauce mit „besonderer Würze“ kochen? Zumindest in der Theorie halte ich das für eine einfache, materialgerechte und „ressourcenschonende“ Lösung. Zusätzlich kann man natürlich für den besonderen Geschmack auch etwas Weed zum Marinieren des Geflügels verwenden.“



Illu: Lucas

# Erste Hilfe für Kiffer

## DIE HANFBERATUNG IM HANF JOURNAL

### Julian (22, aus Hamburg) fragt:

„Hallo Kascha,

ich stehe vor einem Dilemma. Als Sportler verwende ich eigentlich täglich Hanfprotein, aus dem ich mir einen Shake mache. Ich habe aber neulich den Fehler gemacht, an einem Montag nach einem durchkiffen Wochenende mit dem Auto nach Bayern zu fahren, kurz gesagt, mir steht MPU und der ganze Kram bevor. Mit Kiffen habe ich schon aufgehört, aber kann das Hanfprotein auch einen positiven Drogentest verursachen, wenn ich es täglich verwende?“

**Kascha antwortet:**

„Hallo Julian,

auch wenn Hanfsamen, aus denen das Protein gewonnen wird, kein THC enthalten wäre es theoretisch möglich. Denn

die Samen reifen natürlich in der Blüte und es können somit ernte- und verarbeitungsbedingt auch Harz, Trichome und Blütenteile mit ins Hanfmehl geraten. In der Praxis passen die Hersteller eigentlich gut auf und reinigen die Samen gründlich, da sie ihren Kunden solche Probleme ersparen wollen. Außerdem wird für die Samengewinnung in der Regel THC-ärmer Hanf verwendet. Für die Zulassung zum Anbau in der EU gilt dabei ein Grenzwert von 0,2 % THC. Wenn nun davon etwas Harz oder Blütenteile mit ins Hanfmehl geraten, ist im Labor vielleicht noch ein Rest-THC-Wert messbar – bei einem Proteinshake pro Tag kommt davon aber nicht mehr viel bei Dir an. Da sind schließlich meist nur ca. zwei Esslöffel von dem Pulver drin. Selbst, wenn Du die ganze Packung mit 500 g oder mehr auf einmal essen würdest,

würdest Du im schlimmsten Fall immer noch viel weniger THC zu Dir nehmen, als wenn Du ein Mal kurz an einem Joint ziehst – denn das Weed im Joint drin hat mit bis zu ca. 20 % THC etwa hundert Mal so viel Wirkstoff wie der Nutzhanf. Es ist also unwahrscheinlich, dass sich die winzigen THC-Bestandteile aus dem Proteinpulver selbst bei täglicher Nutzung in Deinem Körper akkumulieren würden. Es lohnt sich aber, wenn Du ganz sicher gehen willst, auf Rückfaktionen zu achten: Wenn Hersteller erhöhte Mengen THC in ihren Produkten feststellen, dann machen Sie das in der Regel aus Sicherheitsgründen öffentlich und in so einem Fall solltest Du mit dem entsprechenden Produkt vorsichtig sein.“

# Kascha ist per Email zu erreichen

also ran an die Tasten, dumme Fragen gibt es nicht! [kascha@hanfjournal.de](mailto:kascha@hanfjournal.de)

Seit unserer ersten Amsterdam-Reise anno 1978 sind mehr als vier Jahrzehnte vergangen. Ein halbes Menschenleben stehen wir nun auf deutschem Boden mit einem Bein im Knast, nur weil wir gerne mit Haschisch und Marihuana entspannen. Die Cannabis-Prohibition hat uns in jeder Hinsicht deformiert und nicht zu dem gemacht, was aus uns ohne Verbot hätte werden können. Es fehlte einfach die für das deutsche Gesellschaftssystem erforderliche Kompatibilität, um reibungslos wie ein Rädchen ins andere zu greifen und störungsfrei sein Dasein als Mitläufer zu fristen. Dennoch, so vogelfrei und aufsässig wir waren, letztlich konnte jeder noch das Beste daraus gemacht, hübsch mit Beruf und Familie und allem Drum und Dran. Mit zunehmender Reife ging uns das Licht auf, sich als Kiffer besser die Tarnkappe aufzusetzen, um ein einigermaßen menschenwürdiges Leben in Dunkeldeutschland zu führen und dabei halbwegs Rückgrat zu bewahren.

Über vierzig Jahre haben wir dieses Leben ausgehalten, Willi, Jürgen und ich, und sind dabei alt geworden. Nun wollten wir es also noch einmal spüren – das gute alte Feeling in Amsterdam. Dazu hätte es natürlich gepasst, sich stiehlt einen Renault 4 zu borgen, Mobilfunktelefon und Kreditkarte zu Hause zu lassen und sich mit einem Toupet zu verjüngen. Das war uns dann jedoch etwas zu viel good old Feeling. Was 1978 autotechnisch purer Luxus war, ist heute nur noch unnötige Quälerei. Mit Tempo 100 im R4 nach Amsterdam zu hoppeln, ist zudem geradezu suizidal. Schließlich sind Deutschlands Autobahnen die größte offene Psychiatrie der Welt.

Kurzum – wir drei Ruheständler wollten bequem reisen. Zunächst bot sich ein Hin- und Rückflug für knapp hundert Euro nach Schiphol an. Doch nach Abwägung aller Vor- und Nachteile eines Fluges, entschieden wir uns für eine Reise mit der guten alten Eisenbahn. Zwar beträgt die Reisedauer etwas mehr als sechs Stunden, dafür aber gibt es kein lästiges Check-in. Auch kann man sich bewegen und auf der Toilette eine schnelle Fluppe ziehen, ohne gleich Bombenalarm auszulösen. Zudem beabsichtigten wir, Souvenirs aus Amsterdam mitzubringen. Zu guter Letzt sprach für die Bahn die Mitnahme unserer Drahtesel – und das für einen Sparpreis von 99,00 Euro.

Der Intercity fuhr pünktlich im Bahnhof Spandau ein, und wir schafften es gerade noch so, den Joint aufzuräumen. Der Fahrradwagen war hinter der Lokomotive angekoppelt, und uns war sofort klar, dass das der ideale Ort ist, um auf der Rückfahrt unsere Souvenirs zu verstauen. Und los ging die lustige Bahnfahrt ins Einkaufsmekka Amsterdam. Diesmal hielten uns keine

Grenzen auf, und nachmittags um vier trudelten wir in der Grachtenstadt ein. Empfangen wurden wir von landestypischem Nieselregen. Aber das sollte uns nicht abhalten, direkt auf unsere Fietsen zu steigen und den nächstbesten Coffeeshop anzusteuern. Keine zehn Minuten später saßen wir bereits gemütlich in einer Rauchstube bei lecker Kaffee und einem fetten Amnesia Haze Joint.



# Amsterdam – die Stadt, die (immer noch) Sehnsüchte weckt

Als untrainierte Gelegenheitskiffer warf uns das Rauchgerät sofort aus den Socken. Da war es also, das good old Feeling von 1978, als wir im Melkweg drauf und dran waren, nach dem Genuss von Nigeriagrass zu kollabieren. Wie damals saßen wir einfach stumm da und grinsten vor uns her.

Nach dem zweiten Kaffee rafften wir uns notgedrungen auf, da wir erwartet wurden. Diesmal sollte es uns erspart bleiben, unter freiem Himmel zu nächtigen. Der Zufall wollte es, dass Willis Sohnematen nach dem Studium in

li nahm seinen Filius sofort ins Gebet und löcherte ihn mit Fragen. Die gute Erziehung des Jungen hinderte ihn, uns sofort wieder an die frische Luft zu setzen. Die Lage entspannte sich erst, als die Dame des Hauses samt Kinderfolge die Stiege des prächtigen Grachtenhauses herabstieg und ihren Schwiegervater herzte, als kenne sie ihn schon ewig. „Du bist also Martins Papa?“



Mit diesem Film hatten wir nun überhaupt nicht gerechnet. Plötzlich war Willi nicht nur Vater, sondern darüber hinaus auch noch Schwiegerpapa und Opa von drei entzückenden Enkelkinderchen. Die Rolle gefiel ihm natürlich, dem Halodri, der es nie länger als sieben Jahre mit einer Frau ausgehalten hat. Jürgen und ich wussten sofort: Willi interessierte das good old Feeling nicht mehr die Bohne.

Nachdem wir unsere Kammern im Souterrain bezogen hatten, sind Jürgen und ich raus in die Nacht, mit der Absicht, wie in guten alten Zei-

ßen Gleichgesinnte aller Altersklassen, die in aller Seelenruhe ihre Tüten wickelten und Bongs stopften. Die heutigen Coffeeshops sind Mehrgenerationenhäuser, in denen sich Jung und Alt ausnahmsweise mal verträgt.

Am nächsten Morgen gab es Frühstück im Kreise von Willis neuer Familie. Geplant war eine gemeinsame Radtour nach Zandvoort,



um mal nachzuschauen, was es dort zu rauchen gibt. Wie erwartet kniff Willi, weil er seine Enkelkinderchen ins Wachsfigurenkabinett zu Madame Tussaud entführen wollte. Jürgen und ich sahen zu, möglichst schnell nach nebenan in den Coffeeshop zu kommen, um uns dort bei einem Pur-Joint über unseren Kumpel zu ärgern. Gut getunt sind wir um Mittag los. Als geübte Fietser waren die dreißig Kilometer bis an die Nordsee ein Klacks, zumal die niederländische Radinfrastruktur freie Fahrt für freie Fietser gewährt. Bis nach Bloemendaal aan

Ziemlich geplättet trudelten wir gegen Abend in Amsterdam ein. Der erste Weg führte uns in die nächstbeste Pommestube, wo wir aus einem Automaten Frikandel, Kroketten und Bitterballen zogen. Anschließend ging es gut gestärkt in die Keizersgracht, um in „unserem“ Coffeeshop den Tag ausklingen lassen. Von Willi hatten wir bis dahin nichts vernommen, kein Anruf, keine SMS,



nichts. Doch plötzlich saß er vor uns – an „unserem“ Fenstertisch, wo er mit einer attraktiven Frau in den besten Jahren Händchen hielt. „Äh, Männer, da seid ihr ja“, rief er uns breit lächelnd zu. „Setzt euch! Darf ich bekannt machen: Das ist Stintje. Ihr gehört der Laden hier. Und sie ist die Mutter von Matilda, meiner Schwiegertochter. Wir zwei Hübschen sind sozusagen verwandt.“

Das Ende unserer Amsterdam-Revival-Fahrt ist schnell erzählt. Die Frau ist eine Wucht und Willi ein Glückspilz. Bis zum Feierabend saßen wir zusammen und haben uns wie Bolle amüsiert. Am nächsten Morgen eröffnete uns Willi, dass er nun sein Plätzchen an der Sonne gefunden habe und wir ohne ihn in die ostasiatische Steppe zurückreisen müssten. „Stintje ist die Frau meines Lebens ... glaube ich.“ Nachdem dem Frühstück war Abreise angesagt. Willi und Stintje begleiteten uns noch bis zum Bahnhof und überreichten uns eine Plastiktüte mit Souvenirs. „Ihr seid immer willkommen“, verabschiedete uns Stintje mit einem Küsschen auf die Wange.

Und so rollten wir nichts Böses ahnend gen Dunkeldeutschland. Die Plastiktüte hatten wir in der Gepäckablage des Waggons hinter einem fremden Koffer verstaut. Doch es sollte schiefgehen. In Bad Bentheim stiegen vier deutsche Zöllner mit einem Spürhund zu und nahmen sofort Witterung auf. Natürlich war es für die Schnüffler unmöglich, die Souvenirtüte in dem ganzen Durcheinander des Radabteils dem Besitzer zuzuordnen. Zunächst geriet die Besitzerin des Koffers ins Visier, doch letztlich mussten die Herrschaften aufgeben und die herrenlose Tüte ohne Eigentümer einkassieren. Der Verlust war erheblich, denn Stintje, die Coffeeshop-Eignerin und zukünftige Frau von Willi, hatte an Souvenirs nicht gespart. Bis Berlin haben wir mit den Zähnen geknirscht, und mit jedem Kilometer auf dem Weg nach Hause wuchs die Sehnsucht nach Amsterdam, wo wir uns zwei Tage lang wie zu Hause wohl gefühlt haben – also richtig zu Hause.

Beitrag von Sadhu van Hemp

## INSERENTENVERZEICHNIS

SEITE	INSERENT
01	Chillissimo   Growsartig   Gras Grün   Samenwahl
03	Canna
06	Cannabigold
08	Seeds24.at
09	Gras Grün   Puff n Stuff   Greenlight Shop
11	KaufDa
16	Enecta
19	Bhang
22	MeinCBD

Anzeigen: Emanuel Kotzian | +49 30 4479 3284 | [info@sowjet.de](mailto:info@sowjet.de)

## Eine Reiseerzählung von Sadhu van Hemp – Teil 2

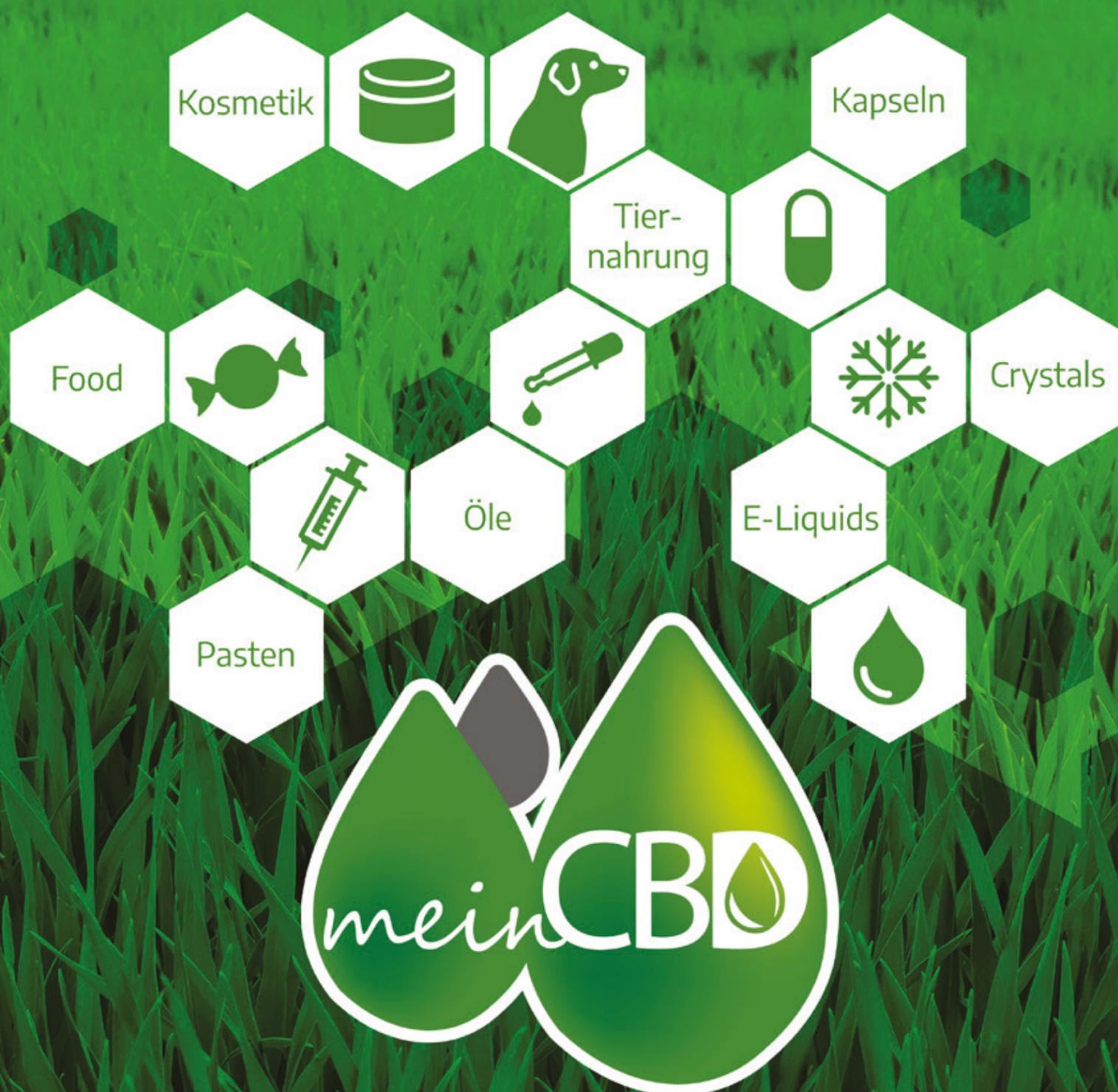
Amsterdam hängengeblieben war und sich als Hipster integriert hatte. Und das in bester Citylage im Grachtengürtel. Natürlich war es unserem Patenkind überhaupt nicht recht, neben seinem Rabenvater auch noch seine zwei Onkelchen zu beherbergen. Aber Willi bestand darauf, der guten alten Zeiten willen. (Erwähnt werden muss, dass der Junge ein Scheidungskind ist und wir ihn zuletzt als Baby bei der Taufe gesehen haben.) Die Begrüßung war entsprechend unterkühlt. Doch Wil-

ten auf die Kacke zu hauen. Wir mussten erst gar nicht in strömendem Regen auf die Räder steigen, denn im Nebenhaus befand sich bereits der nächste Coffeeshop. Wir hatten Glück, denn just in dem Moment, als wir den gutbesuchten Laden betraten, wurde ein Bistrotisch am geöffneten Fenster mit Blick auf die Keizersgracht frei. Es war Entspannung pur, als wir gemütlich vor uns her rauchten, Kaffee tranken und über die gute alte Zeit plauderten. Und dabei kamen wir uns gar nicht alt vor. Um uns rum sa-

Zee spielte das Wetter mit, doch kurz vor Zandvoort erwischte uns dann noch eine Regenfront, die uns komplett einnässte. Wir retteten uns in den nächsten Coffeeshop – und die Welt war wieder in Ordnung. Das Publikum war merklich älter und biederer als in Amsterdam, aber das machte unseren Aufenthalt umso angenehmer. Wir waren zu Hause. Nach der dritten Tüte fiel dann die weise Entscheidung, die Radtour in Zandvoort zu beenden und mit dem Regionalzug zurückzufahren.

Wir beliefern auch Händler und Stores!

# CBD vom Spezialisten



[www.mein-cbd.de](http://www.mein-cbd.de)

🍃 Faire Produkte. 🍃 Faire Preise. 🍃 Fair zu dir.

