



**MEDIZIN**  
*News*

Kurz und knapp: IN kennt die wichtigsten Neuigkeiten aus der Medizin

**WÄRMETIER**

**Ente sucht Kuschelfreund**



■ Warmies-Kuscheltiere spenden dank ihres Innenlebens aus Hirse und französischem Lavendel wohlige Wärme bei Bauchweh und Co. Neu: ein niedlicher Erpel. Warmies Erpel, Apotheke und über warmies.de, ca. 25 Euro

**WURZELKRAFT**

**Doppelt gut gegen Halsweh**

■ Bei ungemütlichem Wetter kratzt es schnell mal im Hals – dann tun die Weichpastillen gut. Ingwer und Kurkuma vertreiben auch Erkältungserreger.



Tetesept Hals Bonbons Ingwer + Curcuma + Honig, Apotheke, 20 St. ca. 3 Euro

**WINTER-POWER**

**Zellschutz zum Trinken**

■ Der tropische Shake punktet mit Antioxidantien und Vitamin C aus zehn exotischen Superfoods sowie mit Inulin. Schützt die Haut, stärkt die Abwehr.



Tropical Beauty Superfood, über innoture.eu, 195 g ca. 35 Euro



*Wie Wissen*

**Was ist ein Klartraum?**

Dabei weiß der Schlafende, dass er träumt. Er kann sogar die Handlung des Traums lenken. Dieses sogenannte luzide („helle“) Träumen lässt sich erlernen.

Das Öl kommt pur, in Ampullen und Cremes zum Einsatz



**HANFÖL**

für die Haut

Die Fans von Naturkosmetik wissen um die Schönheitskraft von Hanf- bzw. Hanfsamenöl schon lange. Ist es doch eine erstklassige Quelle für Gamma-Linolensäure. Diese Substanz überzieht in Pflegeprodukten die Haut mit einem Schutzmantel, stärkt ihre Barrierefunktion und verhindert, dass hauteigene Feuchtigkeit entweicht. Zudem kann das Öl die Zellerneuerung stimulieren.

**Lindert sanft Problemhaut: Cannabidiol (CBD)**

Konkurrenz bekommt das kleine Beauty-Wunder jetzt zunehmend aus den eigenen Reihen (siehe unten) – von CBD-ÖL, das ebenfalls aus der Hanfpflanze (Cannabis) gewonnen wird. Es enthält den

Powerwirkstoff Cannabidiol, auf den unsere Haut besonders gut anspricht – sie hat nämlich spezielle Cannabinoid-Rezeptoren, an die CBD andockt. CBD-Öl wirkt entzündungshemmend und kann gereizte, gerötete, juckende und schuppige Haut besänftigen. Das funktioniert so gut, dass man damit auch Hautkrankheiten wie Psoriasis oder Neurodermitis behandeln kann. Und Akne – CBD-Öl drosselt auch eine übermäßige Produktion der Talgdrüsen, wirkt sanft regulierend. Cannabidiol hat aber noch mehr drauf. So schwören Sporttreibende auf regenerierende Salben und Öle mit CBD und mobilisieren damit müde Muskeln (z. B. Klosterfrau CBD Hanf Aktivöl Muskeln & Haut, im Drogeriemarkt).

**Wirkstoffkunde: der kleine Unterschied**

**Cannabis:** Dies ist das lateinische Wort für Hanf, eine uralte Nutzpflanze.

**CBD:** Abkürzung für Cannabidiol. Im Unterschied zu dem bekannteren THC (Tetrahydrocannabinol) hat es keine psychoaktive Wirkung, kann aber in freiverkäuflichen Mitteln eine entspannende und wohltuende Wirkung zeigen.

**CBD-Öl:** Man gewinnt es aus den Blüten und Blättern des Hanfes. Darin steckt CBD in unterschiedlich hohen Konzentrationen.

**Hanfsamenöl:** Es wird mittels Kaltpressung aus Hanfsamen gewonnen und auch gern als Speiseöl verwendet. Enthält weder THC noch CBD.

FOTOS: ISTOCK/JIRA\_EVVA/PETERSCHREIBER, MEDIA/TASEFSKI/WILLSLAREP, INNONATURE GMBH, MERZ CONSUMER CARE GMBH, WARMIES/GREENLIFE VALUE GMBH