CannaZen®

EVIDENZ- UND DATENBERICHT

Schlaf, Stress und die 'kleinen' Cannabinoide: Was ist erforscht?

Als RCT indizierte PubMed-Treffer nach Wirkstoff (THC, CBD, CBN, CBG, THCV, HHC) und Indikation, plus Listen zu Schlaf und Stress. Stand 11.11.2026.

Art der Arbeit	Literaturauswertung auf Basis von PubMed-Abfragen, keine eigene klinische Studie
Version	1.0
Stand	11.11.2026
Reihe	CannaZen Evidenz- und Datenberichte
Zitierhinweis	CannaZen (2026): Schlaf, Stress und die 'kleinen' Cannabinoide: Was ist erforscht?. Version 1.0, 11.11.2026.

Interessenhinweis. Herausgeber und Interessenhinweis: Dieser Bericht wurde im Auftrag von CannaZen erstellt. CannaZen ist ein Anbieter im Cannabis-Markt (Shop, Plattform, Rezeptvermittlung) und hat ein wirtschaftliches Interesse am Thema. Die Auswertung wurde mit KI-Unterstützung erstellt und ist nicht unabhängig begutachtet. Die Zahlen sind Momentaufnahmen mit den genannten Grenzen, sie ersetzen weder ärztliche noch rechtliche Beratung.

Kurzfassung

- CBN und CBG sind Verwandte von THC und CBD und stehen auf Produkten oft neben Wörtern wie Schlaf oder Ruhe. THCV und HHC sind weitere Verwandte (HHC ist ein halbsynthetischer Abkömmling des THC). Kernaussage: Für Schlaf-Versprechen bei diesen Stoffen gibt es kaum Belege.
- Zu Schlafstörungen gibt es 72 als RCT indexierte PubMed-Treffer (nicht bereinigt), davon 50 seit 2020. Wichtig: Nur 28 dieser Treffer haben Schlaf als Hauptziel und nur 19 prüfen ein Cannabinoid. Details im Bericht 'Schlaf und Stress: Studienlage'.
- Bei Schlaf stehen CBD (32) und THC/Dronabinol (27) weit vorn. CBN hat 3 als RCT indizierte Einträge mit CBN-Nennung (darunter eine Kombinationsstudie mit CBD, CBN/CBC und Melatonin, die keinen Einzeleffekt zuordnen lässt), CBG 2 (Inhalt nicht geprüft, der Suchbegriff CBG ist mehrdeutig), THCV und HHC jeweils 0.
- Zu psychischem Stress nennt der Bericht 13 PubMed-Treffer, davon 5 mit CBD-Nennung im Abstract und 0 mit THC/Dronabinol; nur zwei prüfen ein Cannabinoid mit Stress als Hauptziel. Aussagen zu 'Stressabbau mit Cannabis' haben damit eine sehr dünne Grundlage.
- Produkte mit CBN, CBG, THCV oder HHC werden teils mit Schlaf- oder Stressversprechen beworben. Die Zählung legt nahe, dass die Studienbasis bei selteneren Cannabinoiden dünner ist; über die Gründe sagt sie nichts. Bei HHC fand die Suche keinen Eintrag.
- Treffer zeigen, wo die Suche Forschung fand. Sie sagen nichts darüber, ob ein Wirkstoff wirkt. Null heißt: nicht gefunden oder nicht erforscht, nicht: wirkt nicht.

Methode und Grenzen

Abfrage in PubMed am 11.11.2026: Publikationstyp 'randomized controlled trial' (RCT, zufällige Zuteilung der Teilnehmenden), Wirkstoffbegriff und Indikationsbegriff in Titel oder Zusammenfassung. Die Suchbegriffe sind im Anhang dokumentiert. Bei Mehrfachwirkstoff-Studien (z. B. Nabiximols mit THC und CBD) zählt die Studie bei jedem Wirkstoff, die Spalten sind deshalb nicht addierbar. Treffer bedeutet nicht, dass der Wirkstoff den Schlaf als Hauptziel untersucht hat. Studien, die nicht in PubMed indiziert sind, fehlen. Die Zahlen können daher zu niedrig, aber auch zu hoch sein (Treffer ohne Cannabinoid-Prüfung).

1. Wirkstoff gegen Indikation (Abfragedatum 11.11.2026)

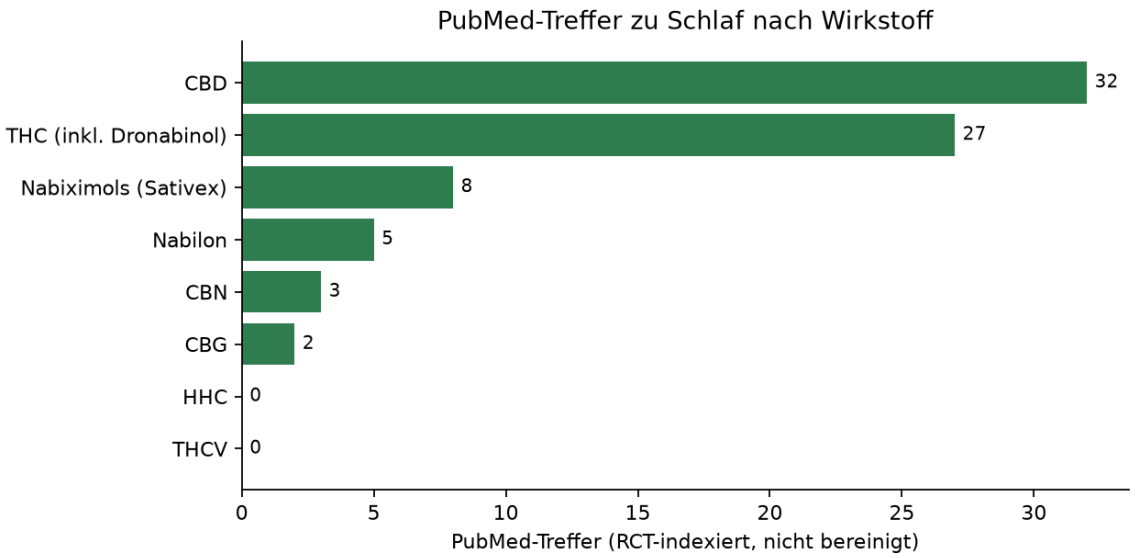


Abbildung 1: Als RCT indizierte PubMed-Treffer zu Schlafstörungen nach Wirkstoff

Wirkstoff	Schlafstörungen	Stress (psychisch)	Angststörungen	Chronische Schmerzen	Depression	Epilepsie
THC (inkl. Dronabinol)	27	0	64	26	31	5
CBD	32	5	70	14	26	30
Nabiximols (Sativex)	8	0	4	4	7	3
Nabilon	5	0	4	3	1	0
CBN	3	0	0	1	1	0
CBG	2	0	2	1	2	0
THCV	0	0	0	0	2	0
HHC	0	0	0	0	0	0

Lesebeispiel: Zu CBN (Cannabinol) und Schlafstörungen finden sich in PubMed drei als RCT indizierte Einträge mit CBN-Nennung, darunter eine Kombinationsstudie (CBD, CBN/CBC, Melatonin), die keinen Einzeleffekt zuordnen lässt. Zu CBG und Schlaf finden sich zwei Einträge, deren Inhalt nicht geprüft wurde (CBG ist als Suchbegriff mehrdeutig), zu THCV und HHC keine. Die Zählung legt nahe, dass die Studienbasis bei selteneren Cannabinoiden dünner ist; über die Gründe sagt sie nichts.

Positive Abstract-Befunde stammen überwiegend aus kleinen Studien mit THC-haltigen Prüfpräparaten (Nabilon, Nabiximols, Extrakte), oft bei Schmerz, MS oder PTBS. Die Einstufung beruht auf Abstracts, ein Schluss auf Marktprodukte ist nicht möglich.

2. Wie entwickelt sich die Zahl der Treffer zu Schlaf?

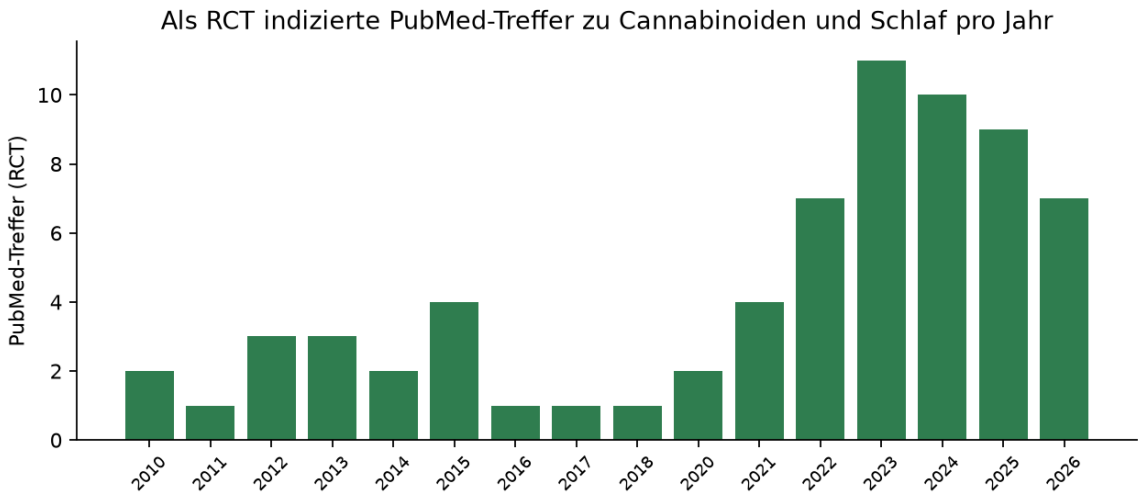


Abbildung 2: Als RCT indizierte PubMed-Treffer zu Cannabinoiden und Schlaf pro Erscheinungsjahr

3. Studien mit Cannabinoid und Schlaf als Hauptziel (Kurzliste)

Die Tabelle in Abschnitt 1 zählt alle PubMed-Treffer. Die folgende Liste enthält die 19 von 72 Treffern, die laut Abstract ein Cannabinoid prüfen und Schlaf als Hauptziel haben (Aufschlüsselung im Bericht Schlaf und Stress). Das Ergebnis bezieht sich nur auf den Schlafendpunkt laut Abstract.

Jahr	Wirkstoff	n	Ergebnis	PMID
2026	Cannabinol (CBN)	20	gemischt	41698831
2026	THC plus CBD	20	negativ	40631525
2026	CBD	63	negativ	41678223
2025	CBD	64	gemischt	39187263
2025	Cannabisbasiertes Medikament	28	positiv	39115545
2025	CBD plus Terpene (Linalool, Myrcen, Phytol, Limonen, α-	125	positiv	39167421
2024	CBN allein oder mit CBD	293	gemischt	37796540
2024	CBD	30	gemischt	38174873
2024	CBD (15 mg) allein oder mit CBN und/oder CBC; Melatonin	1793	unklar	37162192

Jahr	Wirkstoff	n	Ergebnis	PMID
2023	THC/CBD-Öl (Entoura-10:15; 10 mg/ml THC, 15 mg/ml CBD)	29	positiv	36539991
2023	Cannabis (Eigenwahl über Medizinalcannabis-Karte)	181	unklar	36638745
2023	CBD	28	gemischt	37836465
2023	Melatoninfreie Mehrkomponentenpräparate mit THC, Hopfen	620	gemischt	37686820
2022	Nabiximols	128	negativ	35316689
2022	Cannabis (Eigenwahl von Produkt, Dosis und Häufigkeit ü	186	positiv	35302633
2021	Sublinguales Cannabinoid-Extrakt (ZTL-101)	24	positiv	34115851
2015	Nabilon	10	positiv	25467221
2010	Nabilone	31	positiv	20007734
2005	Cannabis-basiertes Medikament (THC:CBD, Oromukosalspray	66	positiv	16186518

4. Psychischer Stress: Studien mit Cannabinoid

Zu psychischem Stress nennt der Bericht 13 PubMed-Treffer, davon 5 mit CBD-Nennung im Abstract. Nur zwei prüfen ein Cannabinoid mit Stress als Hauptziel (siehe Tabelle); keine betrifft CBN, CBG, THCV oder HHC. Zwei Studien erlauben keine Verallgemeinerung.

Jahr	Wirkstoff	n	Ergebnis	PMID
2022	CBD	78	negativ	35135986
2020	Hanfölextrakt (60 mg/Tag, davon 15 mg CBD)	65	gemischt	32456572

Details zu Population, Design und Kurzfassung stehen im Bericht Schlaf und Stress, Auswertung kontrollierter Cannabinoid-Studien, und in der zugehörigen Studiendatenbank (Excel).

Grenzen der Auswertung

Dosis, Dauer, gemessener Effekt und Abbruchquote sind in diesem Bericht nicht ausgewertet; dafür wären die Volltexte der einzelnen Studien nötig. Kleine Studien mit 20 oder 30 Personen sagen zudem wenig darüber, ob die Ergebnisse in größeren Gruppen Bestand hätten.

Anhang: Vollständige PubMed-Suchstrings (Abfrage 11.11.2026)

Zur Nachprüfbarkeit. Feldkürzel [tiab] = Titel/Abstract, [pt] = Publikationstyp, [dp] = Erscheinungsdatum, [mh] = MeSH-Schlagwort.

Cannabinoid-Filter (BASE): (cannabis[tiab] OR cannabinoid*[tiab] OR cannabidiol[tiab] OR dronabinol[tiab] OR nabilone[tiab] OR nabiximols[tiab] OR "medical marijuana"[tiab] OR THC[tiab] OR CBD[tiab])

Wirkstoff x Indikation: (Wirkstofffilter) AND (Indikationsfilter) AND "randomized controlled trial"[pt]

Wirkstoff	Wirkstofffilter
THC (inkl. Dronabinol)	(THC[tiab] OR tetrahydrocannabinol[tiab] OR dronabinol[tiab])
CBD	(cannabidiol[tiab] OR CBD[tiab])
Nabiximols (Sativex)	(nabiximols[tiab] OR Sativex[tiab])
Nabilon	nabilone[tiab]
CBN	(cannabinol[tiab] OR CBN[tiab])
CBG	(cannabigerol[tiab] OR CBG[tiab])
THCV	(tetrahydrocannabivarin[tiab] OR THCV[tiab])
HHC	(hexahydrocannabinol[tiab] OR HHC[tiab])

Indikation	Filter
Schlafstörungen	insomnia[tiab] OR "sleep disorder*"[tiab] OR "sleep quality"[tiab] OR "sleep disturbance*"[tiab]
Stress (psychisch)	"psychological stress"[tiab] OR "perceived stress"[tiab] OR "stress reactivity"[tiab] OR "stress response"[tiab]
Angststörungen	anxiety[tiab]
Chronische Schmerzen	"chronic pain"[tiab]
Depression	depress*[tiab]
Epilepsie	epilepsy[tiab] OR seizure*[tiab]

Anhang: Infografik



Infografik zum Bericht.

Herausgeber, Haftung und Kontakt

Dieser Bericht ist eine Auswertung und Zusammenfassung auf Basis der genannten Quellen. Er stellt keine Rechts-, Medizin- oder Anlageberatung dar und bewirbt kein verschreibungspflichtiges Arzneimittel. Maßgeblich sind jeweils die Originalquellen. Die Zahlen sind Momentaufnahmen und können überholt sein.

Herausgeber: CannaZen. Fragen, Hinweise und Korrekturen zu diesem Bericht nehmen wir gern entgegen.

Mehr zu CannaZen: Cannabis Rezept & Apotheken

Partner und weiterführende Angebote

Kooperation: CannaZen arbeitet mit den folgenden Angeboten zusammen. Die Links sind Partnerlinks zu allgemeinen Informationsseiten und keine Empfehlung einzelner Produkte oder Behandlungen.

Anbauvereine CannaSocialClub: Verzeichnis der Anbauvereine	**Cannabis Preise** CannaPreis: Preisvergleich	**Cannabis Apotheken** Doktorfy: Apothekenverzeichnis

Zitierhinweis: CannaZen (2026): Schlaf, Stress und die 'kleinen' Cannabinoide: Was ist erforscht?. Version 1.0, 11.11.2026. Online: https://cannazen.de/minor-cannabinoide-schlaf-stress-cbn-cbg-thcv-studienlage/