CannaZen®

EVIDENZ- UND DATENBERICHT

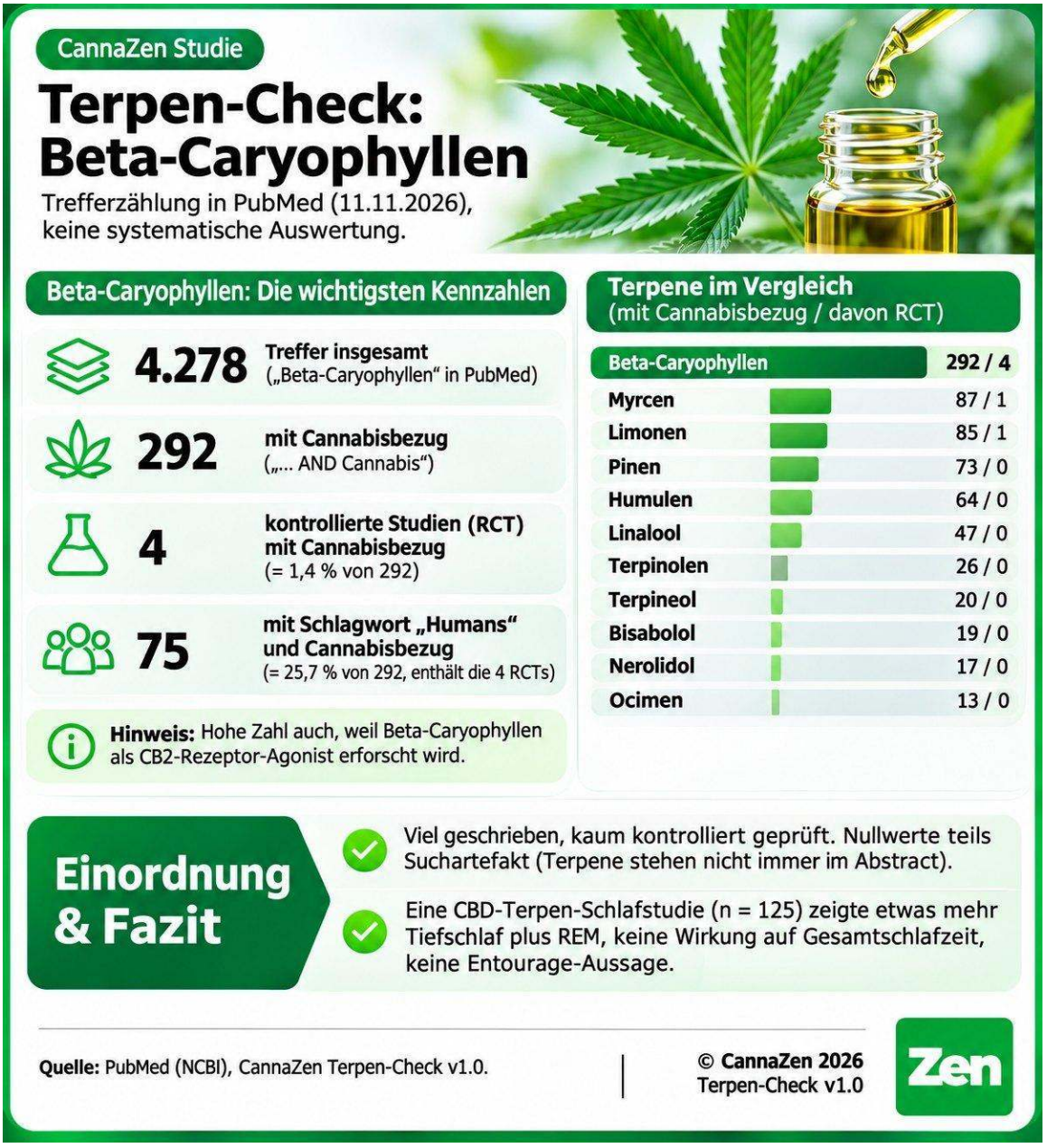
Terpen-Check: Was ist über Terpene bei Cannabis wirklich belegt?

Zählung der Forschungslage zu elf Terpenen in PubMed, mit und ohne Cannabisbezug. Abfragedatum 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): Terpen-Check: Was ist über Terpene bei Cannabis wirklich belegt?. 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.

Auf einen Blick



Infografik zum Bericht

Kurzfassung

- Aussagen wie 'Myrcen macht müde' oder 'Limonen hebt die Stimmung' stammen von Händlerseiten, nicht aus Studien. Die Zählung in PubMed zeigt, wie wenig kontrollierte Forschung dahintersteht.
- Über Terpene wird viel geschrieben: Beta-Caryophyllen hat 292 Veröffentlichungen mit Cannabisbezug, Myrcen 87, Limonen 85.
- Als RCT (randomisierte kontrollierte Studie, Teilnehmende werden zufällig verteilt) indizierte PubMed-Einträge mit Cannabisbezug sind dagegen selten: Beta-Caryophyllen 4, Myrcen 1, Limonen 1. Für Linalool, Pinen, Humulen, Terpinolen, Ocimen, Bisabolol, Nerolidol und Terpineol fand die Titel-/Abstract-Suche keinen solchen Eintrag. Null heißt: nicht gefunden oder nicht erforscht, nicht: wirkt nicht.
- Die Nullen können ein Suchartefakt sein: Studien mit Mischpräparaten oder Terpenen, die nur im Volltext genannt werden, sind so nicht erfasst. Ein Beispiel ist eine kontrollierte Schlafstudie mit CBD plus Terpenmischung (125 Personen, PMID 39167421), die in dieser Einzelzählung nicht auftaucht.
- Es gibt kontrollierte Studien zu einzelnen Terpenen außerhalb von Cannabis (z. B. Linalool oder Limonen in der Aromatherapie), aber diese Ergebnisse lassen sich nicht ohne Weiteres auf Cannabisblüten übertragen.
- Wie viele der übrigen Treffer Labor-, Tier- oder Beobachtungsstudien sind, wurde nicht ausgewertet. Der Bericht bewertet nicht, ob Terpene wirken. Er zeigt, wie viel kontrollierte Forschung in dieser Suche sichtbar ist.

Methode und Grenzen der Auswertung

Terpene sind flüchtige, duftgebende Pflanzeninhaltsstoffe (Isoprenoide). Dass sie Geruch und Geschmack einer Sorte prägen, ist unstrittig; offen ist, ob sie darüber hinaus eine messbare Wirkung auf den Menschen haben.

PubMed-Abfrage am 11.11.2026 (NCBI E-utilities). Je Terpen: Treffer in Titel oder Abstract insgesamt, mit Cannabis-, Cannabinoid-, Hanf- oder Marihuana-Begriff, davon als 'randomized controlled trial' indizierte Einträge (RCT), sowie Treffer mit dem Schlagwort 'Humans'. Grenzen: Ein Treffer bedeutet, dass beide Begriffe im Abstract stehen, nicht dass das Terpen die geprüfte Intervention war. Beta-Caryophyllen hat viele Treffer, weil es auch in Analysen von Cannabisinhaltsstoffen vorkommt. Studien, die Terpene unter anderen Namen führen (z. B. Pflanzenextrakte, Ölmischungen), sind nicht erfasst. Zahlen sind eher untere Schätzungen. Die Qualität und Größe einzelner Studien wurde nicht bewertet.

1. Die Zahlen

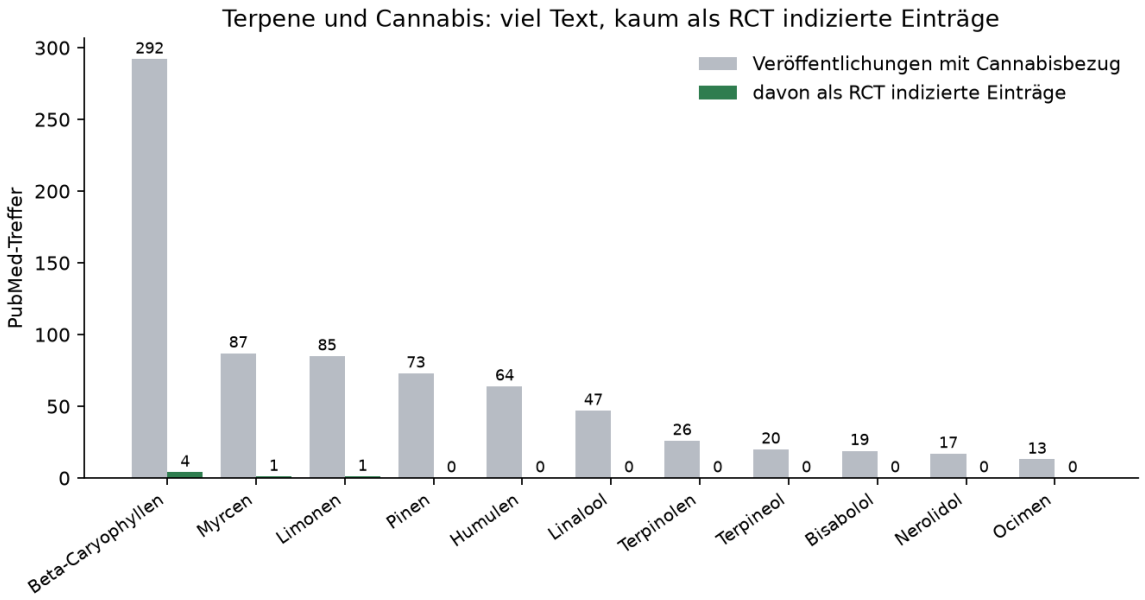


Abbildung 1: Terpene mit Cannabisbezug und davon als RCT indizierte Einträge

Terpen	Alle Treffer	Mit Cannabisbezug	RCT mit Cannabisbezug	RCT ohne Cannabisbezug
Beta-Caryophyllen	4278	292	4	3
Myrcen	1712	87	1	5
Limonen	6657	85	1	27
Pinen	5852	73	0	14
Humulen	908	64	0	0
Linalool	5137	47	0	16
Terpinolen	527	26	0	2
Terpineol	1660	20	0	2
Bisabolol	611	19	0	7
Nerolidol	993	17	0	2
Ocimen	1108	13	0	1

'Alle Treffer' und 'RCT ohne Cannabisbezug' zählen Titel/Abstract-Treffer ohne Cannabisfilter. Die Spalte 'Studien am Menschen mit Cannabisbezug' steht in der Excel-Datei zum Bericht.

2. Was daraus folgt

- Terpenprofile eignen sich als Beschreibung von Geruch und Geschmack einer Sorte, aber nicht als belegter Wirkungshinweis.
- Der Entourage-Effekt ist die Idee, dass Inhaltsstoffe zusammen stärker wirken als einzeln. Seine kontrollierte Prüfung steckt in den Anfängen. Die einzige aus der Schlafauswertung bekannte

kontrollierte Studie mit CBD plus Terpenmischung (125 Personen) zeigte laut Abstract einen kleinen Effekt auf Tiefschlaf und REM-Schlaf, keinen auf die Gesamtschlafzeit. Sie vergleicht die Mischung mit Placebo und prüft keinen Entourage-Effekt; eine Replikation (Wiederholung durch andere Teams) fehlt.

- Wirkungsaussagen zu Terpenen sind im Cannabiskontext nach dieser Zählung meist Nutzerberichte oder Herstellerangaben, nicht belegte Studienergebnisse.

3. Grenzen und Fortschreibung

Die Zählung sagt etwas über die Menge an Forschung, nicht über deren Ergebnis. Was nicht belegt ist, ist damit nicht widerlegt. Die Zahlen werden quartalsweise neu gezählt, um neue kontrollierte Studien zu erkennen.

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])

Cannabis-Kontext: (cannabis[tiab] OR cannabinoid*[tiab] OR hemp[tiab] OR marijuana[tiab]). Je Terpen: Terpenfilter[tiab] AND Kontext, RCT mit AND "randomized controlled trial"[pt], Humanstudien mit AND humans[mh].

Terpen	Filter
Myrcen	myrcene
Limonen	limonene
Linalool	linalool
Pinen	(pinene OR alpha-pinene OR beta-pinene)
Beta-Caryophyllen	(caryophyllene OR beta-caryophyllene)
Humulen	humulene
Terpinolen	terpinolene
Ocimen	ocimene
Bisabolol	bisabolol
Nerolidol	nerolidol
Terpineol	terpineol

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): Terpen-Check: Was ist über Terpene bei Cannabis wirklich belegt?. Version 1.0, 11.11.2026. Online: https://cannazen.de/terpene-cannabis-evidenz-check-was-ist-belegt/