

Kleine Anleitung zum Microdosing mit Kanna

Kurz vorweg...

Auf diesen Seiten habe ich versucht, die wichtigsten Infos zum Microdosing mit Kanna (*Sceletium Tortuosum*) zusammenzufassen - wie es funktioniert, wo man Kanna beziehen kann, wer aus gesundheitlichen Gründen lieber vom Microdosing mit Kanna absehen sollte.

Dies ist eine persönliche Zusammenstellung von Informationen, die ich im Internet gefunden habe und Erfahrungen, die ich selbst im Microdosing mit Kanna gemacht habe oder Menschen, die ich kenne. Diese Übersicht erhebt in keiner Weise Anspruch auf Allgemeingültigkeit oder Vollständigkeit.

Bitte beachte - das Microdosing mit Kanna ist ein Prozess der achtsamen Selbstbegleitung und -entfaltung, kein medizinisch-therapeutischer Prozess. Sprich dich ggf. mit deinem Arzt / deiner Ärztin oder deiner Therapeutin / deinem Therapeuten ab, ob diese Form der substanzunterstützten Selbsterkundung für Dich geeignet ist.

Kanna ist in Deutschland legal.

Worum geht's beim Microdosing mit Kanna?

- Microdosing mit Kanna ist ein Prozess, währenddessen man **vier Wochen lang kleinste Menge Kanna (*Sceletium Tortuosum*) in einem bestimmten Rhythmus** einnimmt. Der Effekt: tiefe Erfahrungen, eingebettet in den eigenen Alltag, ohne das "High", den Rausch einer hohen Dosierung.
- **Kanna verbindet uns** - mit unseren Gefühlen, mit einander, mit der Natur, mit dem, was uns wirklich wirklich wichtig ist. Manche sagen, es ist "wie eine Reise ins eigene Herz".
- Ich verstehe Microdosing mit Kanna als **Prozess freundlicher Selbsterkundung und -begleitung**. 28 Tage, die ich mir selbst widme. Eine Zeit, in der ich:

- ... mich auf etwas ausrichte, das mir wirklich am Herzen liegt, das ich mehr in mein Leben bringen, mehr leben, mehr sein möchte.
 - ... mich freundlich beobachtend begleite (klassisch z.B. durch Journaling).
 - ... mir erlaube, mit dem, was gerade ist, zu sein und mich übe, mich nicht immer zu bewerten.
 - ... aktiv ausprobere, was mich in einen guten Zustand, eine gute Energie bringt. Und was ich tun oder auch lassen kann, um immer öfter in diesen Zustand zu kommen.
 - ... ein wirkliches Commitment eingehe - mit mir und dem, was mir wirklich wirklich wichtig ist.
- Grundsätzlich kann man das **Microdosing mit Kanna allein, zu zweit oder auch in einer Gruppe** machen.
 - Wenn Du Dich alleine auf den Weg machst, ist die "Selbstbegleitung" z.B. durch Journaling besonders wichtig.
 - Zu zweit oder in einer Gruppe könnt ihr Zeiten für das Zusammenkommen und das Teilen von Erfahrungen, Gefühlen, Gedanken etc. verabreden. Sich vor Ort treffen ist prima, erfahrungsgemäß funktioniert dieses Zusammenkommen, das Teilen und Zuhören aus dem Herzen auch per Videocall wirklich gut.
Auch eine gemeinsame Messenger-Gruppe kann für "den kleinen Austausch zwischendurch" eine schöne Unterstützung für die Gruppe sein.
 - Wichtig: **Das Microdosing mit Kanna ist keine "Wunderpille", die man schluckt und dann passiert alles von alleine.** Vielmehr öffnet dieses freundliche Pflanzenwesen einen Erlebnisraum, in dem wir - wenn wir aufmerksam sind - eine richtig schöne Version von uns selbst erleben können. Ich würde sagen: Kanna öffnet eine Tür und zeigt uns eine Richtung in die zu gehen sich lohnt!

Mit welchem Kanna kann ich Microdosing machen?

Die Anzahl der auf Kanna basierenden Produkte wächst stetig. Hier stelle ich nur eine Auswahl von Produkten vor, die ich kenne, für das Microdosing ausprobiert habe und die man von Deutschland aus problemlos bestellen kann.

Wenn Du andere Kanna-Produkte oder Shops (möglichst innerhalb von Europa) empfehlen möchtest, schick mir gerne einen entsprechenden [Hinweis per Email](#).

- Schöne Rezepturen auf Basis von **Kanna kombiniert mit anderen pflanzlichen Wirkstoffen oder Vitalpilzen** gibt es vom amerikanischen "[Hearthstone Collective](#)". Die Namen der verschiedenen Mischungen (Focus / Relax / Play / Desire / Dream) geben einen ersten Hinweis auf deren jeweilige Wirkweise. Alle Inhaltsstoffe sind genau aufgeführt und beschrieben. Es lohnt sich, die einzelnen Wirkstoffe und ihre Wirkweisen mal nachzuschlagen, um eine Vorstellung von der Wirkweise der jeweiligen Mischung zu bekommen.
 - **Alle Produkte, ihre Inhaltsstoffe und Beschreibungen findest du beim niederländischen Store <https://whennaturecalls.nl/de/collections/kanna-mikrodosierung>**, der Versand klappt freundlich, schnell und problemlos.
 - Meiner bisherigen Erfahrung nach ist **eine halbe bis ganze Kapsel pro Person und Tag ein guter Orientierungswert**. Damit würde man für einen 28-Tage-Zyklus pro Person etwa 10-

20 Kapseln nutzen. In einem Döschen sind 40 Kapseln.

- Die bunteste Art, Kanna einzunehmen, sind sicherlich die “Chews” und die “Tincture” von [Ka! Empathogenics](#). Auch hier wird Kanna mit anderen pflanzlichen Wirkstoffen kombiniert und entfaltet seinen Geschmack und seine Wirkung schon beim Kauen im Mund.
 - Von den Chews würde ich **durchschnittlich etwa ½ - 1 Chew pro Person und Tag** als Dosierung einschätzen. Für einen 28-Tage-Zyklus bräuchte man entsprechend 10-20 Chews, was **2-3 Packungen** à 8 Chews entspräche.
 - Auch die Chews von Ka! Empathogenics kannst du [beim niederländischen Shop whennaturecalls.nl](#) bestellen.
 - Auf der Website von Ka! Empathogenics findest du [zahlreichen Fragen rund um Kanna, die Chews und Tropfen beantwortet](#) (in Englisch).
- Wer **Kanna pur** erleben möchte, kann z.B. **Zembrin** bestellen (<https://zembrin.eu/>). Zembrin ist ein geschützter Markenname. Produktion, Verarbeitung und Abfüllung erfolgen unter kontrollierten und auf Nachhaltigkeit ausgerichteten Gesichtspunkten.
 - Meiner bisherigen Erfahrung nach sind **25mg Zembrin pro Tag und Person** ein guter Mittelwert für das Microdosing.
 - Auf der Website von Zembrin findet man viel **Information über die Herkunft und Nutzung von Kanna**, wie auch einige [Studien zur Wirkweise von Kanna](#), die Zembrin in Auftrag gegeben wurden.

Die passende Dosierung - Wie finde ich meinen “Sweetspot”?

- Zunächst: es gibt nicht die richtige Dosierung – es gibt nur deine passende Dosierung.
- **Die Startaufgabe in jedem Microdosing-Zyklus ist es, deine passende Dosierung für diesen Zyklus zu finden.** Optimalerweise „So wenig, dass nichts passiert aber so viel, dass etwas passiert.“
- In der Gruppenerfahrung hat es sich bewährt, bei **Focus / Relax / Desire / Play / Dream mit einer halben Kapsel** zu beginnen, bei **Zembrin mit 25mg**, bei den **Ka! Chews mit einem halben Chew**.
- Je nachdem, ob für Dich **eine unmittelbare Wirkung innerhalb etwa einer dreiviertel Stunde nach der Einnahme** spürbar ist oder nicht – kannst Du in den nächsten Tagen in kleinen Schritten runter oder hoch gehen, um Deinen “Sweetspot” zu finden.
 - **Wenn du eine unmittelbare Wirkung spürst**, gehe in kleinen Schritten mit der Dosierung runter, bis du keine unmittelbare Wirkung in den 45 Minuten nach den Einnahme spürst. Für Menschen, die feinfühlig auf Kanna reagieren, kann das bedeuten, bis zu einer Prise runterzugehen - **vertraue deinem Körpergefühl**, es gibt kein allgemeines “richtig”!
 - **Wenn du keine Wirkung in den 45 Minuten nach Einnahme spürst**, gehe täglich ein Stück in der Dosierung hoch, bis du in den 45 Minuten nach Einnahme eine Wirkung spürst - dann gehe wieder einen Schritt runter bzw. zurück.
- **Das Ziel ist den Punkt zu finden, wo du innerhalb etwa einer Dreiviertelstunde nach der Einnahme keine direkte Wirkung spürst.**
- Manche Menschen haben zu Beginn des Microdosings mit Kanna **das Gefühl, gar nichts zu merken**. Das kann verschiedene Ursachen haben - auf der [Hilfe-Seite von Ka! Empathogenics](#)

gibt es eine gute Übersicht von Gründen, die dazu führen können, dass man (eingangs) nichts oder nicht viel von der Wirkung spürt.

- Gut zu wissen: **Viel hilft nicht unbedingt viel.** Bei der Einnahme von mehr als 50-70mg Kanna Extrakt pro Tag wird der Körper beginnen, eine Toleranz aufzubauen. Bei regelmäßiger Einnahme einer geringen Dosis (< 50mg Kanna Extrakt) entwickelt sich hingegen mitunter eine umgekehrte Toleranz - das System braucht immer weniger Substanz, um die gleiche Wirkung zu erleben.
- Solltest Du **mehrere Microdosing-Zyklen mit Kanna** machen, lohnt es sich, **zu Beginn jedes Zyklus auszuprobieren, wo jetzt Dein aktueller "Sweetspot" liegt** - die Reaktion des Körpers auf Kanna verändert sich. Tendentiell brauchst Du immer weniger Substanz, um ein Wirkung zu erzielen.

Einnahme- und Pausen-Rhythmus (Protokoll)

- Die allgemeine Empfehlung für das Microdosing mit Kanna ist ein **5/2 Rhythmus** oder Protokoll. Das bedeutet: **an 5 aufeinanderfolgenden Tagen nimmt man morgens oder vormittags Kanna ein, an 2 aufeinanderfolgende Tage pausiert die Einnahme**, 5 Tage mit, 2 Tage ohne...
- Mein Eindruck ist, dass vier solche Wochen - also **insgesamt 28 Tage** - eine gute Dauer für einen Microdosing-Zyklus mit Kanna sind.

Im Anschluss an diesen 28-Tage-Zyklus würde ich **mindestens zwei, lieber noch drei Wochen Pause vor einem möglichen nächsten Zyklus** empfehlen.

Um zu spüren, wie es nach diesen 28 Tagen ist, kein Kanna einzunehmen.

Um zu schauen, wie man die Intention und die guten Gewohnheiten aus dem Zyklus auch ohne Kanna in seinem Alltag etablieren kann.

Um vor einem neuen Zyklus die Intention nochmal verfeinern.

Um immer besser zu spüren, wann ein Microdosing-Zyklus mich unterstützen kann und wann eher nicht etc.

Intention – Was möchte ich einladen / bekräftigen?

- **Du kannst ganz offen in einen Zyklus gehen** und Dich überraschen lassen, was sich als Thema zeigt. **Du kannst Dich aber auch im Vorfeld einstimmen** und den Zyklus mit einer Intention beginnen.
- Wenn Du mit einer Intention in den Zyklus gehen magst, möchte ich gerne anregen, diese **weniger aus der Vernunft, als vielmehr aus einem inneren Wunsch, einer Sehnsucht, einem Bedürfnis entspringen zu lassen.**
 - Meditieren kann ein Weg sein, eine solche Intention zu finden, Karten ziehen, ein Gang in der Natur, ein Buch an einer zufälligen Stelle aufschlagen oder was immer für Dich gut funktioniert, um mit der Stimme und den Wünschen Deines Innersten in Verbindung zu kommen.

- Vielleicht hast du Lust, dich überraschen zu lassen, wozu Dein Herz gerne Ja sagen möchte? Dazu habe ich ein Yoga Nidra vorbereitet, das du dir [auf meiner Website downloaden](#) kannst.

Tools zur Selbstbegleitung und Integration

- Beim Microdosing geht es ja teils um subtile Gefühle und kleine Veränderungen.
Es ist gut, sich täglich ein bisschen Zeit für sich zu nehmen.
In die Erfahrungen / das Erleben hinein zu spüren und das Wesentliche festzuhalten - wie es dir geht, was in den Vordergrund rückt, Traumbilder, Überraschendes, Begegnungen, kleine Wunder...
 - Ein **Tagebuch** ist der Klassiker, kleine **Sprachmemos auf dem Handy** machen den Job auch.
 - Wenn Du nicht gerne schreibst, kann es auch hilfreich sein, einige **“Marker” zu definieren - Dinge, an denen Du gut merkst, wie es Dir geht.** Z.B. “Schlaf”, “Energielevel”, “Kreativität”, “Schmerzen”, “Produktivität”, “Reizbarkeit” usw. - schau, was für Dich aussagekräftig wäre. Woran Du merken kannst, dass sich etwas verändert und notiere Dir täglich wie es Dir damit heute geht.
 - Wer lieber gerne ankreuzen möchte, um das **Erleben und Empfinden im Verlauf des Zyklus zu tracken** – das geht z.B. mit der App von „Ein guter Plan“ ganz gut & einfach.
- Wichtig: **Wenn Du in Deinem Leben durch Mikrodosing etwas verändern oder verbessern möchtest**, ist es gut zu schauen, **welche Gewohnheiten und Routinen dazukommen oder wegfallen sollten.**
 - Spür mal rein - **was würde dich beim Erreichen /Etablieren / Erhalten / Wachstum der Veränderung, die du in dein Leben bringen möchtest, unterstützen?**
 - So ein Zyklus kann eine tolle Gelegenheit sein, **solch eine Veränderung mal einen Monat lang auszuprobieren.** Und wer weiß – vielleicht ist es so gut, dass du danach dabeibleiben willst – einfach, weil es dich unterstützt, in deinem gewünschten Zustand zu sein. Tägliche Bewegung z.B. ist toll, Draußensein, Tanzen, Malen, Meditation, Raum für aufrichtigen Austausch, wohltuende Ernährung...
 - **Letztlich ist es die Integration neuer Gewohnheiten und Denkmuster, die auch nach dem Microdosing Zyklus zu einem nachhaltigen Zustand des Wohlbefindens führen.**
 - Ich weiß leider nicht mehr, wo ich ihn gefunden habe – aber ich finde, dieser Satz bringt es wunderbar auf den Punkt:
„The medicine is the doorway, integration is the path, you (& we) are the medicine.“

Kontraindikationen für die Einnahme von Kanna

- **Da Kanna den Serotoninspiegel beeinflusst**, wird grundsätzlich davon abgeraten, dass **schwangere oder stillende Frauen** es benutzen.
- **Menschen, die SSRI oder MAOI einnehmen**, sollten ebenso wie **Menschen mit ernsthaften psychischen oder physischen Vorerkrankungen**, vor der Einnahme mit ihrem/ihrer Arzt/Ärztin oder Psychologen/Psychologin abstimmen, ob und unter welchen Umständen dies eine gute Idee ist.

- Viel weitere **Hinweise zu Inhaltsstoffen, Dosisierung, Wirkweise und Risiken von Kanna** findest du [in diesem Artikel bei ThirdWave](#) oder auch hier in den [FAQ von Ka! Empathogenics](#) (beides in Englisch).

Soweit, was mir an wichtigen Infos einfiel zum Microdosing mit Kanna einfiel.

Und nochmal ganz wichtig - das hier beschriebene Microdosing mit Kanna ist ein Prozess der Selbsterkundung und -entwicklung. Es ist kein therapeutischer Prozess und ersetzt keine medizinische Begleitung - sprich dich mit der Ärztin / dem Arzt bzw. der Therapeutin / dem Therapeuten deines Vertrauens ab, wenn du dir unsicher bist, ob das Microdosing mit Kanna für dich passt.

Wenn ich etwas Wichtiges vergessen habe, [schick mir gerne eine Mail](#).

Viel Freude, gutes Entdecken, schönes Erleben und klare Einsichten auf Deinen Wegen!!

Anjana