

## Wunderpflanze Hanf

Hanf gehört zu jenen Lebensmitteln, die sich durch ihre ungewöhnlich hohe Nährstoffdichte auszeichnen und deren Nähr- und Vitalstoffe in so ausgewogener Form vorliegen, dass man sie auch Superfoods nennt. Superfoods sind also Lebensmittel, die uns bereits durch den Verzehr geringer Mengen eine große Bandbreite gesundheitlicher Vorteile bieten können. Hanf eignet sich jedoch nicht nur als Lebensmittel. Hanf ist ein nachwachsender Rohstoff für so vielfältige Einsatzgebiete, dass er zu Recht als Wunderpflanze bezeichnet wird.

Im 18. Jahrhundert noch galt es in manchen amerikanischen Staaten interessanterweise als strafbar, wenn man sich WEIGERTE, Hanf anzubauen. Man konnte sogar seine Steuern mit Hanf bezahlen. Und im zweiten Weltkrieg wurden jene Bauern und deren Söhne vom Kriegsdienst befreit, die sich dem Hanfanbau widmeten. Warum war Hanf damals so wichtig und wertvoll?

In Deutschland trat im Jahre 1982 ein neues Betäubungsmittelgesetz in Kraft, das den Hanfanbau vollständig verbot. Erst 15 Jahre später wurde er - aber nur unter bestimmten Voraussetzungen und strengen Auflagen - vereinzelt wieder erlaubt.

Und so stößt man heute in manchen Spezialgeschäften und in gut sortierten Naturkostläden wieder häufiger auf Hanfprodukte: Hanfmilch gibt es da, Hanfbutter, Hanfbier, Hanftextilien, Hanfpapier, Hanföl, Hanfballaststoffe, Hanfkekse, Hanftee, Hanfschokolade, Hanfmatratzen, Hanfkosmetika und Hanfnüsschen.

## Hanf als Lebensmittel

Gerade die Samen des Hanfes, die kleinen Hanfnüsschen, gehörten bei vielen antiken Zivilisationen zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Wissenschaftler fanden heraus, dass Hanf in China, Indien, Babylon, Persien, Ägypten und den Kulturen in Nord- und Südamerika angebaut und genutzt wurde.

Natürlich verwendeten diese Völker die Pflanze auch zur Herstellung von Seilen und Kleidungsstücken, doch benutzte man mit besonderer Vorliebe den Hanfsamen in der Ernährung. Die Hanfnüsschen wurden pur gegessen, zu einem äußerst proteinreichen Mehl vermahlen oder zu Öl und Butter verarbeitet.

## Vitamine im Hanf

Hanfnüsschen enthalten [reichhaltige Mengen an Antioxidantien](#) sowie [Vitamin E](#) und die B-Vitamine. Besonders für Vitamin B2 (Riboflavin) ist Hanf eine hervorragende Quelle. Bislang galten [Fleisch](#) und [Milchprodukte](#) immer als die üppigsten Vitamin-B2-Lieferanten. In Hanf jedoch findet man deutlich mehr Vitamin B2 als in tierischen Produkten (es sei denn man isst gerne Leber).

Vitamin B2 spielt unter anderem beim [Muskelaufbau](#), bei der Bildung der Stresshormone, für die Schilddrüse, die Augen und die Sehschärfe sowie in der Hautpflege eine wichtige Rolle. Rissige Mundwinkel, gesprungene Lippen, brennende Augen und schuppige Haut an Nase, Mund, Stirn oder Ohren sind mögliche Anzeichen eines Vitamin-B2-Mangels

### **Proteinquelle Hanf**

Die Hanfsamen bestehen außerdem zu 20 bis 24 Prozent aus reinem hochwertigem Protein in Form aller essentieller Aminosäuren, die der Mensch benötigt, um daraus körpereigenes [Eiweiß](#) aufzubauen.

Damit gehört Hanf zu den wenigen Pflanzen, die einerseits ein für den Menschen [vollständiges Aminosäureprofil](#) bieten und andererseits dieses wertvolle bioverfügbare Protein auch in ausreichender Menge bereithalten.

### **Hanf fördert Muskelaufbau**

Unter den im Hanfprotein vorliegenden Aminosäuren befinden sich auch reichliche Mengen der beiden schwefelhaltigen Aminosäuren Methionin und Cystein. Sie sind u. a. an der Entgiftung der Zellen und der Produktion von vitalen Enzymen beteiligt. Zudem ist Hanf reich an den sog. verzweigt-kettigen Aminosäuren, die für das Wachstum der Muskeln und deren Reparatur nötig sind.

### **Hanfprotein ähnelt Menschenprotein**

Fast 60 Prozent der Hanfproteine bestehen aus einem Eiweiß namens [Edestin](#), welches noch leichter verdaulich ist als Sojaprotein. Der Großteil der restlichen 40 Prozent liegt in Form von [Albumin](#) vor. Albumin und Edestin haben eine den menschlichen Proteinen sehr ähnliche Molekularstruktur.

Aus diesem Grunde wird das Hanfprotein sehr schnell aufgenommen und kann beispielsweise leicht in die Immunglobuline unseres Immunsystems verwandelt werden, die bei der Infektionsabwehr eine große Rolle spielen.

### **Hanf schenkt Omega-3-Fettsäuren**

Die meisten Menschen leiden bekanntlich an einem ungünstigen Fettsäure-Verhältnis. Der reichhaltige Fleisch- und Milchkonsum (von Tieren, die mit [Getreide](#) statt mit Heu, Gras und Kräutern gefüttert werden), aber auch der unkritische Verzehr von industriell hergestellten pflanzlichen Ölen führt dazu, dass die meisten Menschen sehr viele Omega-6-Fettsäuren und nur wenige Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt ein Verhältnis von 4:1 zwischen den Omega-6- und den Omega-3-Fettsäuren. Die normale westliche Ernährungsweise aber sorgt für ein Verhältnis zwischen 20:1 und 50:1.

### **Hanf bietet ein optimales Fettsäure-Verhältnis**

Ein solch ungünstiges Verhältnis dieser beiden Fettsäuren verursacht, begünstigt und verstärkt entzündliche Prozesse aller Art. [Chronische Entzündungen](#) beschleunigen im besten Falle lediglich das Altern, führen meistens jedoch zu den verschiedensten Beschwerden wie z. B. Gelenkentzündungen, [Herz-Kreislaufproblemen](#), chronischen Nervenleiden und vielem mehr.

Hanf enthält als einzige Pflanze das optimale Omega-Fettsäuren-Verhältnis von 3,75:1 (Omega-6 zu Omega-3) und ist daher ein hervorragender Bestandteil einer entzündungshemmenden Ernährungsweise.

### Hanf enthält **Methionin**

- Methionin ist in der DL-Form vollständig vom Organismus verwertbar.
- Methionin ist ein Eiweißbaustein und somit in allen Geweben des tierischen Organismus enthalten.
- Außerdem hat Methionin eine Besondere Bedeutung im Eiweißstoffwechsel.
- Methionin ist schwefelhaltig und dient dem Körper als organische Schwefelquelle.
- Diese Aminosäure ist essentiell, das bedeutet, dass sie nicht im Körper selber hergestellt werden kann, sondern mit der Nahrung aufgenommen werden muss.
- Getreidesorten sind meist arm an Methionin. Hanf - die verbotene Wunderpflanze

### Hanf enthält die seltene **Gamma-Linolensäure**

Außerdem stellt Hanf eine der wenigen Ölpflanzen dar, die [Gamma-Linolensäure](#) (GLA) enthält. GLA kann in signifikanten Mengen nur in Hanföl, Borretschsamenöl, Nachtkerzenöl, Granatapfelsamenöl, dem Öl der Schwarzen Johannisbeere und in [Spirulina](#) gefunden werden.

Wegen der allgemeinen Knappheit von GLA mangelt es einem Großteil der Bevölkerung an dieser wichtigen Fettsäure, die sich äußerst positiv auf entzündliche Prozesse (z. B. bei [Neurodermitis](#), [rheumatoide Arthritis](#), diabetischer Neuropathie etc.) sowie auf eine gesunde Balance des Hormonhaushaltes (z. B. beim [Prämenstruellen Syndrom](#)) auswirken kann. Ausreichende Mengen von GLA verbessern außerdem deutlich sichtbar das Hautbild und führen zu festen Nägeln und schönem vollem Haar.

### Hanf unterstützt die **Entgiftung des Körpers**

GLA aktiviert zudem das Stoffwechselgeschehen ganz erheblich. Die Fettsäure sorgt dafür, dass eingelagertes Fett effektiver für die Energiegewinnung eingesetzt und folglich schneller abgebaut wird. GLA ist ferner am ordnungsgemäßen Funktionieren des zellulären Energieversorgungssystems namens Natrium-Kalium-Pumpe beteiligt.

Die [Natrium-Kalium-Pumpe](#) versorgt die Zellen mit Nährstoffen und entfernt gleichzeitig giftige Abfallprodukte aus der Zelle. Arbeitet die Natrium-Kalium-Pumpe nur unzureichend, müssen Toxine in den Zellen gelagert werden, die Zellen werden störanfällig und der gesamte Stoffwechsel verlangsamt zusehends. Hanf ist also maßgeblich an einer reibungslosen Entgiftung des Organismus beteiligt.

**HANFSAMEN:  
WAS STECKT DRIN**

**Nährwertanalyse (unsterilisierter Hanfsamen):**

Trockenmasse	91,9%
Ölgehalt	31,7%
Proteingehalt	21,2%
Balaststoffe	33,5%
Gesamtkohlehydrate	<5 %
Energiegehalt/ 100g:	1532 kJ (370 kcal)

(aus: R. Rippchen, Chef/ Die Hanfküche. sowie Rauschkunde, W Piepers MedieneXperimente )

**Fettsäurespektrum  
von Hanf-Öl:**

Zweifach ungesättigte Linol-Säure	54 -70%
Dreifach ungesättigte Linolen Säure	0,5-17%
Einfach ungesättigte Ölsäure	10-15 %
Gamma-Linolen-Säure	1,5-2,5 %
Gesättigte Fettsäuren	9-11 %

(nach: Roland R. Theimer/Helga Mölleken: Analysis of the oils from different hemp cultivars - perspectives for economic utilization. In: Biorohstoff Hanf. 3. Auflage, Hürth 1996)

**Proteinanalyse von Hanfsamen:**

Aminosäure	mg / 9
Samen Phosphosorin	0,9
Asparaginsäure und Asparagin	19,8
Glutaminsäure und Glutamin	34,8
Threonin	3,7
Serin	8,6
Prolin	7,3
Glycin	9,7
Alanin	9,6
Valin	3,0
Cystin und Cystein	1:2
Methionin	2,6
Cystathionin	0,9

Leucin	7,1
Isoleucin	1,5
Tyrosin	5,8
Phenylalanin	3:5
Tryptophon	0,6
Ethanolomin	0,4
Lysin	4,3
Histidin	2,5

(nach: Den Wirtshafter, Nutrition of Hemp Seeds and Hemp Seed Oil, in Biorohstoff Hanf)

