

Hanf

Die verbotene Wunderpflanze

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.



Joins und Hanf sind nicht unbedingt dasselbe

Übrigens geht es hier NICHT um jenen Hanf, der auch als Marihuana bekannt ist. Wenn hier von Hanf die Rede ist, dann denken wir dabei also nicht an einen kleinen Joint nach Feierabend, sondern an den sog. Nutzhanf. Dabei handelt es sich um eine Hanfsorte, die keine berauschenden Wirkstoffe (THC, [Tetrahydrocannabinol](#)) enthält, so dass niemand befürchten muss, mit dem Gesetz in Konflikt zu geraten, nur weil er gesunde und leckere Hanfprodukte konsumiert.

Wunderpflanze Hanf

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?

Tausendsassa Hanf

Aus Hanf wurde ein schmerzstillendes Heilmittel hergestellt. Aus Hanf ließen sich Stoffe und Kleidung fertigen. Aus Hanf produzierte man Schiffstau und -seile. Aus Hanf wurde Papier hergestellt (was die Wälder schützte). Begnadete Künstler wie van Gogh oder Rembrandt schufen

ihre Werke auf Hanfleinen. Aus Hanföl wurden Farben und Lacke produziert. Hanf ließ sich sogar in Autos und Treibstoffe verwandeln.

Hanf schont die Umwelt und verbessert Böden

Zusätzlich zu all diesen unzähligen Verwendungsmöglichkeiten ist Hanf eine äußerst genügsame Pflanze, die auf fast allen Böden ohne oder nur mit wenig Düngung gedeiht. Hanf ist kaum anfällig für Krankheiten oder Schädlinge und unterdrückt selbständig jeden Unkrautbewuchs. [Pestizide und Herbizide](#) sind im Hanfanbau somit überflüssig. Gleichzeitig gilt Hanf als Verbesserer der Bodenstruktur und der Bodenfruchtbarkeit.

Hanf ersetzt Erdöl und schützt Wälder

Kurzum, aus Hanf konnte all das hergestellt werden, was man auch aus Erdöl herstellen kann. Aus Hanf lässt sich ferner all das produzieren, was auch aus Holzzellulose produziert werden kann. Das aber passte manchen einflussreichen Gruppierungen so gar nicht ins Konzept.

Große Konzerne hatten in den 1930er Jahren Patente auf die Herstellung verschiedener Kunststoffe aus Erdöl angemeldet und mächtige Papiermagnaten erhofften sich Millionen Gewinne aus dem Verkauf eigener Wälder.

Kampf dem Hanf

Der große Feldzug gegen eine unschuldige Pflanze begann. Hanf wurde für nahezu alle Übel der damaligen Gesellschaft verantwortlich gemacht. Ob Drogensucht, Mord, Autounfälle, Unmoral - Hanf war der Schuldige. Doch sagte und schrieb man in den Medien nicht "Hanf", sondern "Marihuana".

Mit Hanf verbanden die Menschen zu viele positive und hilfreiche Dinge. Also kreierte man den Phantasienamen Marihuana, um die Aufwiegelung der Gesellschaft gegen Hanf schnell und nachhaltig vorantreiben zu können.

Viele Menschen wussten folglich gar nicht, dass Marihuana und Hanf dasselbe war. Sie unterstützten die Diffamierung des Hanfes und die Durchsetzung eines Hanfverbotes, was sie niemals getan hätten, wäre ihnen die Wahrheit bekannt gewesen - wenn sie also gewusst hätten, dass ein Marihuanaverbot ihnen auch den Hanf wegnehmen würde.

Hanfanbau verboten

Im Jahre 1961 war es schließlich weltweit geschafft: Marihuana alias Hanf ward den Opiaten gleichgestellt und wurde praktisch nur noch im gleichen Atemzug mit gefährlichen Drogen genannt.

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, Hanfnüsschen und gelegentlich auch das wertvolle [Hanfprotein](#).

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.

Lesen Sie auch hierzu unseren Text: [Muskelaufbau klappt perfekt mit veganer Ernährung](#)

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 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.

Hanföl in der Küche

Bereits 20 Gramm eines hochwertigen Hanföles genügen, um den Tagesbedarf der wichtigsten essentiellen Fettsäuren zu decken. Hanföl eignet sich zum Dämpfen und Dünsten, sollte aber

keinesfalls zum Frittieren oder Braten verwendet werden.

Am besten gibt man das Öl über die fertig gegarten Speisen. In der Rohkostküche passt das aromatische Öl wunderbar in [Salatdressings](#), zu Marinaden, Dips oder auch in [Smoothies](#).

Hanfprotein - die Einsatzmöglichkeiten

Hanfprotein (2 bis 3 Esslöffel pro Tag) wird einfach in Säfte, Wasser oder in Ihren Lieblingsmoothie gemixt und getrunken. Sportler oder Menschen in Extremsituationen nehmen die empfohlene Menge zweimal täglich (Sportler nehmen das Hanfprotein mindestens 30 Minuten vor dem Training).

Hanfprotein kann aber auch ganz wunderbar Brotrezepturen verfeinern (bis zu 10 bis 20 Prozent der Gesamtmehlmenge) und verleiht Backwaren - ob süß oder pikant - ein nussiges Aroma.