

Hanf (Cannabis) ist eine bemerkenswerte Pflanze. Sie kann aufgrund Ihrer wertvollen Inhaltsstoffe und Eigenschaften sehr vielseitig genutzt werden, denn nicht umsonst ist sie eine der ältesten Nutzpflanzen. Grund genug, diese Pflanze mal genauer zu betrachten.



Hanf

Was genau ist Hanf?

Hanf (Cannabis) ist eine Pflanzengattung innerhalb der Familie der Hanfgewächse (Cannabaceae). Es wird zwischen den Arten des gewöhnlichen Hanfs (*Cannabis sativa* L.) und dem indischen Hanf (*Cannabis indica* Lam.) unterschieden. Der gewöhnliche Hanf kann nochmals unterteilt werden in die zwei Varietäten Kultur-Hanf (*Cannabis sativa* var. *sativa*) und Wild-Hanf (*Cannabis sativa* var. *spontanea* Vav.). Es handelt sich bei Hanf um eine einjährige krautige Pflanze, die je nach Umweltbedingung sehr unterschiedliche Wuchshöhen erreichen kann. Ursprünglich kommt er wahrscheinlich aus Zentralasien und wurde vom Menschen fast weltweit verbreitet. Die männlichen und weiblichen Blüten wachsen auf unterschiedlichen Pflanzen. Die Hanf-Arten werden daher als zweihäusig getrenntgeschlechtlich (diözisch) bezeichnet. Die Fortpflanzung geschieht mittels Windbestäubung. Die Samen besitzen ein bräunliches, glattes, ellipsenförmig Aussehen und haben eine Größe von ca. zwei bis fünf Millimeter (s. Abbildung 3).

Geschichtliches

Aus den verschiedenen Teilen der Hanfpflanze können jeweils unterschiedliche Produkte hergestellt werden und es kann so gut wie die ganze Pflanze genutzt werden. Diese Vielseitigkeit wurde auch schon ca. 300 v. Chr. und noch früher in China sehr geschätzt, genutzt und das Wissen darum verbreitet. Auch in der Antike und im Mittelalter fand die Pflanze viele Einsatzmöglichkeiten, wobei in der Neuzeit der Hanf durch andere Materialien aus verschiedenen Bereichen verdrängt wurde. In der Moderne und Gegenwart steigt die Nutzung von Hanf langsam aufgrund seiner vorteilhaften Eigenschaften wieder an.



Abb. 1 Laubblatt der Hanfpflanze (Quelle: Dominik Matus - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=21172158>)



Inhaltsstoffe & Nutzung

Es wird zwischen **Nutzhanf-Sorten**, die zur kommerziellen Nutzung angebaut werden und Hanf als **Arznei-** und **Rauschmittel** unterschieden. Ob es sich um eine Nutzhanf-Kultur handelt oder ob die Pflanze unter das Betäubungsmittelgesetz fällt, hängt vor allen von der verwendeten Sorte ab. Das entscheidende Kriterium ist hier der Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC)-Gehalt, der bei Nutzhanf 0,2 % nicht überschreiten darf. THC zählt zu den Cannabinoiden und ist die psychoaktive Substanz im Hanf.

Bei **Nutzhanf** handelt es sich vor allem um die Sorte Cannabis sativa. Hanf ist ein sehr vielseitig verwendbarer nachwachsender Rohstoff. Aus den Fasern der Stängel können zum Beispiel Seile, Segel, Papier und Kleidung hergestellt werden. Produkte aus Hanf zeigen einen geringen Verschleiß. Die Samen des Hanfs können als Nahrungsmittel dienen, aus ihnen kann Speiseöl und aus den Blättern und Blüten ätherisches Öl gewonnen werden. Hanf ist reich an wertvollen Nährstoffen, wie in der Tabelle 1 zu sehen ist. Die Zucht von Hanf ist wenig aufwendig. Es werden keine Unkrautbekämpfungsmittel benötigt, weil die Pflanze den Boden selbst so beschattet, sodass wegen Lichtmangels kaum noch Unkraut wachsen kann. Hanf ist sehr schädlingsresistent und anspruchslos, dabei produziert er mehr Biomasse als viele andere Nutzpflanzen. Er ist vielseitig und fast vollständig nutzbar und aufgrund der niedrigen Energiebilanz vergleichsweise umweltverträglich.

Hanf als Nahrungsmittel

Die als Nahrungsmittel genutzten Hanfsamen und aus ihnen hergestellte Produkte enthalten keine psychotropen Inhaltsstoffe. Die essbaren Samen stammen vom Nutzhanf. Nutzhanf weist, wie oben beschrieben, pharmakologisch unwirksame THC-Gehalte auf. Die Samen enthalten ca. 22-25 % Protein, 35-37 % Kohlenhydrate und 30-35 % Fett (vor allem Hanföl), ebenso wie einen hohen Anteil an Ballaststoffen und verschiedenen wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen. In der folgenden Tabelle ist eine Auswahl wichtiger Nährstoffe und ihrer Mengen, wie sie in Hanfsamen enthalten sind, aufgelistet, und der jeweiligen, von der EU empfohlenen, Tagesdosis (Recommended Daily Allowance (RDA)) gegenübergestellt.

Tabelle 1: Ausgewählte Inhaltsstoffe von Hanfsamen (ungeschält)

(Quellen: https://www.hanf-natur.com/page/shop/site/a/hls/e/info_inhaltsstoffe, <http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/de/DAVERT081/Hanfsamen,-Davert.php>)

Nährstoff	pro 100 g	RDA (Recommended Daily Allowance)
Kilokalorien / Kilojoule	477 / 1965	
Protein	22-25 g	
Fett	30-35 g	
Kohlenhydrate	35-37 g	
Ballaststoffe	34,5-36,5 g	
Beta-Carotin	5-6 mg	
Vitamin B1	0,9 mg	1,1 mg
Vitamin B2	1,1 mg	1,4 mg
Vitamin B3	2,5 mg	16 mg
Vitamin B6	0,3 mg	1,4 mg
Vitamin C	1,4 mg	80 mg
Vitamin E	3 mg	12 mg
Kalium	860 mg	2000 mg
Magnesium	470 mg	375 mg
Calcium	190 mg	800 mg
Eisen	12 mg	14 mg

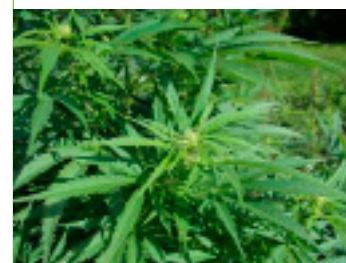


Abb. 2 Hanfpflanze
(Quelle: Chmee2 - Eigenes Werk, CC BY 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=11437037>)



Abb. 3 Hanfsamen mit Schalen
Quelle: Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=608961>



Abb. 4 Männliche Hanfblüten
Quelle: [https://de.wikipedia.org/wiki/Hanf_\(Art\)#/media:File:Male_hemp_flowers-2.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Hanf_(Art)#/media:File:Male_hemp_flowers-2.jpg)



Mitglied des
NEM-
Verbandes



Bio-zertifiziert



Das Hanföl besitzt einen sehr hohen Gehalt an essenziellen mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Hier sind besonders die Linolsäure, eine Omega-6-Fettsäure, und die Alpha-Linolensäure, eine Omega-3-Fettsäure, hervorzuheben. Diese Fettsäuren helfen das LDL-Cholesterin im Blut zu senken, welches einer der Risikofaktoren für die Entstehung koronarer Herzerkrankungen ist. Zudem geben ungesättigte Fettsäuren dem Körper Energie und unterstützen das Immunsystem. Das Hanföl ist durch seine Fettsäurezusammensetzung ein sehr wertvolles Speiseöl. Außerdem zeigt das Hanföl antioxidative Effekte und schützt so die Zellen des Körpers vor Schäden durch freie Radikale.

Hanf als Rauschmittel und Arzneimittel

Hanf ist bekannt für seine psychoaktive Wirkung. Die getrockneten Blüten der weiblichen Pflanze werden als Marihuana bezeichnet. Das verarbeitete Harz ist als Haschisch bekannt. Hauptsächlich psychoaktiv ist der Inhaltsstoff THC. Es ist für die bewusstseinsverschiebende und entspannende Wirkung verantwortlich. In jüngster Vergangenheit ist die medizinische Wirkung von Hanf in den Blickpunkt der Forschung gerückt. Hanf kann zur Behandlung bestimmter Schmerzen eingesetzt werden. Verantwortlich für die Wirkung sind auch hier das THC, das Cannabidiol (CBD) und weitere Cannabinoide. CBD ist ein kaum psychoaktives Cannabinoid, es wirkt entkrampfend und entzündungshemmend.

Fazit

Fakten zu Hanf ...

- Vielseitig und fast vollständige Pflanze nutzbar
- Unterscheidung zwischen Nutzhanf und Hanf als Arznei- und Rauschmittel
- Hanfsamen sind reich an Protein, Vitaminen, Ballaststoffen, Mineralstoffen
- Hanföl besitzt eine vorteilhafte Fettsäurezusammensetzung mit hohem Anteil an essentiellen ungesättigten Fettsäuren
- psychoaktive Substanz in bestimmten Hanf-Sorten: Tetrahydrocannabinol (THC)
- Als Nahrungsmittel genutzter Hanf enthält keine psychoaktiven Inhaltsstoffe
- Hanfprodukte sind eine sehr gute Möglichkeit zur Optimierung und Ergänzung einer gesunden Ernährung

Quellen

- Sibel Uluata, Nurhayat Özdemir: Antioxidant Activities and Oxidative Stabilities of Some Unconventional Oilseeds, J Am Oil Chem Soc (2012) 89:551-559
- Esther Papaseit, Clara Pérez-Mañá, Ana Pilar Pérez-Acevedo, Olga Hladun, M. Carmen, Torres-Moreno, Robert Muga, Marta Torrens, Magí Farré: Cannabinoids: from pot to lab, Int. J. Med. Sci.2018; 15(12): 1286-1295
- Gesetz über den Verkehr mit Betäubungsmitteln (Betäubungsmittelgesetz -BtMG)
- Antonella Smeriglio, Enza M. Galati, Maria T. Monforte, Francesco Lanuzza, Valeria D'Angelo, Clara Circosta: Polyphenolic Compounds and Antioxidant Activity of Cold-Pressed Seed Oil from Finola Cultivar of Cannabis sativa L., 2016, Abstract unter: <https://doi.org/10.1002/ptr.5623>
- <https://hashmuseum.com/de/die-pflanze/hanf-als-nahrungsmittel>
- <https://www.bioaktuell.ch/pflanzenbau/ackerbau/weitere-ackerkulturen/hanf.html>
- <http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/de/DAVERT081/Hanfsamen,-Davert.php>
- https://www.hanf-natur.com/page/shop/site/a/hls/e/info_inhaltsstoffe
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Nutzhanf>
- https://de.wikipedia.org/wiki/Indischer_Hanf
- [https://de.wikipedia.org/wiki/Hanf_\(Art\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Hanf_(Art))
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Hanf>

Die Marke für
Gesundheit -
made in Germany!

plantafood
medical gmbh
am sportplatz 3
D - 56291 leiningen
t: + 49 (0) 6746 9411 - 0
f: + 49 (0) 6746 9411 - 30
contact@plantafood.de
www.plantafood.de



Mitglied des
NEM-
Verbandes



Bio-zertifiziert