

Hanf – der Alleskönner

Wie wir ihn nutzten, verboten und wiederentdeckten

Viele Menschen denken bei Hanf (*Cannabis sativa*) zu allererst an verbotene Substanzen und Marihuana als Droge (erst kürzlich löste die Legalisierung des Erwerbes von Marihuana im US-Bundesstaat Colorado mit Jahresbeginn die eine oder andere Diskussion aus). Einigen sind Textilien und Garne aus den Fasern der Hanfpflanze ein Begriff. Und manche haben Hanfprodukte wie Bier, Säfte, Naschereien oder Öle entdeckt. Was aber die wenigsten wissen: Hanf ist eine der gesündesten Pflanzen der Welt, die einiges zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung beitragen kann. Wertvolle Inhaltsstoffe machen Hanf zu einem wahren Alleskönner.

■ TEXT: DR. CLAUDIA NICHTERL



Dr. Claudia Nichterl

Ernährungswissenschaftlerin und Expertin für gesunde und vollwertige Ernährung, Inhaberin des Essenz-Kochstudios in Wien, erfolgreiche Buchautorin, Vorsitzende des KACs Wien Diagonal, Finanzreferentin des Kneippbundes.

www.essenz.at

Seit Jahrtausenden wird die Hanfpflanze als universelle Heil- und Nutzpflanze geschätzt. Schon lange vor Christi Geburt wusste man die Fasern für Textilien und die Samen als Nahrung zu nutzen; die ersten geschichtlichen Hanffunde sind mit 8000 v. Chr. datiert. Ausgehend aus Zentralasien gelangte die Hanfpflanze über Vorderasien nach Europa und Afrika und weiter nach

Amerika. Die ältesten europäischen Funde stammen aus der Hallstattzeit (~800–400 v. Chr.). Vor allem der gewebte Stoff aus Hanfbast spielte eine Rolle. Die alten Griechen und Ägypter stellten ebenfalls Kleidung aus Hanffasern her und Hanföl wurde gegen Ohrenschmerzen und in der Frauenheilkunde (zur Erleichterung der Wehen und gegen nachgeburtliche Schmerzen) eingesetzt.

Vielseitiger Rohstofflieferant

Bis ins Mittelalter wurde die Hanfpflanze sehr geschätzt, landwirtschaftliche Verordnungen der jeweiligen Herrscher hielten die Bauern sogar an, Hanf zu kultivieren. Die einzelnen Pflanzenteile wurden für die Ernährung genutzt oder lieferten Rohstoffe für Seile und Segel für die Schifffahrt oder für die Papierherstellung. So wurde die berühmte Gutenberg-Bibel im Jahr 1455 auf Hanffasern gedruckt, ebenso wie die Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten 1776. Bis ins 19. Jh. wurden Schiffskarten, Papiergeld, Wertpapiere, Zeitungen und Bücher aus Hanf und Flachs erzeugt.

Spanische Seefahrer brachten Hanf erstmals um 1500 nach Amerika. Auch dort wurde in manchen Staaten den Bauern der Hanfanbau per Gesetz vorgeschrieben. Levi Strauss fertigte 1870 die erste Jeans der Welt ebenfalls aus Hanf, da dieser Stoff sehr widerstandsfähig und reißfest war. Hanföl war in den USA ein wichtiges Lampenöl bzw. wurde es später als Schmieröl für Flugzeugtriebwerke verkauft.

Hanf in Österreich

Die mittelalterliche Verankerung von Hanf lässt sich auch in Österreich nachvollziehen. Zahlreiche Namensgebungen weisen auf den Anbau von Hanf hin, wie z. B. in den niederöstr. Orten Amstetten („Hampstäten“) oder Hanfthal („Hanfthal“). Durch die Entwicklung neuer Technologien zur Herstellung günstigerer Kunstfasern und durch die Einfuhr billigerer Naturfasern wie Jute, Sisal und Baumwolle kam es dann ab Mitte des 19. Jhs. zum Niedergang des Hanfanbaus. Nur in der Rüstungsindustrie des US Militärs und im nationalsozialistischen Deutschland kam es erneut zu einer kurzen Blütezeit der Wunderpflanze, da die anspruchslose Pflanze eine schnell nachwachsende Rohstoffquelle bot. Die Anbauflächen nahmen zu Zeiten des zweiten Weltkrieges nochmals zu und sorgten dafür, dass auch eine Hanfverarbeitungsindustrie entstehen konnte. Aber der Niedergang war nicht aufzuhalten. Die Erfindung des chemischen Aufschlusses von Holz und die Gewinnung von Zellstoff für die Papierindustrie machte Hanf weiter überflüssig.

Zusätzlich sorgte in den USA eine Kampagne der Öl-, Papier- und Pharmaindustrie für den endgültigen Niedergang von Hanf. 1937 wurde in den USA eine Gewerbesteuer für Hanfhändler und eine Erwerbsteuer für den Kauf von Marihuana eingeführt, wodurch Hanf ein unbezahlbarer Rohstoff wurde. Durch die Darstellung in den Medien als enthemmende und gewalterzeugende Droge kam der Hanfanbau völlig zum Erliegen. Ab den 1960er Jahren waren der Anbau und die Verwendung von Hanf weltweit verboten. Der Name Cannabis wurde ab diesem Zeitpunkt nur mehr mit dem Drogenkonsum assoziiert und be-

„Nutzhanf enthält keinerlei berauschende Substanzen – die THC-Grenzwerte werden streng kontrolliert.“



kam ein entsprechend negatives Image in der Bevölkerung. Auch in Österreich wurde Hanf seit 1969 nicht mehr in den Statistiken erwähnt.

Die „Wiedergeburt“ der wertvollen Pflanze

Ab 1985 kam es zu einem regelrechten Hanf-Boom. In aller Welt wurde man vermehrt wieder auf die verbotene Pflanze aufmerksam und es entstanden Strukturen, die sich für eine Normalisierung der gesetzlichen Lage oder für eine vollständige Legalisierung einsetzten.

Hanf als Nutzpflanze bietet einfach sehr viele Vorteile. Cannabis sativa stellt sehr geringe Ansprüche an das Klima, weshalb er in fast allen Klimazonen sehr gut gedeiht. Die Pflanze fügt sich vorzüglich in die Fruchtfolge ein, verbessert die Bodenstruktur und gilt als sehr robust und widerstandsfähig, weshalb sie sich auch für den ökologischen Landbau bestens eignet. Es werden keinerlei Herbizide

benötigt, weil die Pflanzen bereits nach wenigen Tagen den Boden vollständig beschatten, sodass kein Unkraut mehr Licht findet. Außerdem ist er äußerst schädlingsresistent und pflegeleicht. Hanf produziert mehr Biomasse als jede andere heimische Nutzpflanze.

Das weltweit wachsende Engagement und der damit wachsende politische Druck führten dazu, dass man sich auf europäischer Ebene mit Hanfanbau beschäftigte und inzwischen Nutzhanf-Sorten in der EU zum Anbau erlaubt sind. Allerdings gelten strenge Richtlinien für den Gehalt an THC (Tetrahydrocannabinol, so lautet die chemische Bezeichnung für den rauscherzeugenden Wirkstoff der Cannabispflanze). Die Pflanzen dürfen maximal 0,2 Prozent THC enthalten. Die Grenzwerte werden streng kontrolliert und Nutzhanf enthält deshalb keinerlei berauschende Substanzen. Auch die Gefahr eines positiven Drogen-Screenings ist ausgeschlossen, da die enthaltenen Dosen so gering sind, dass auch keine Spuren im Urin oder Blut nachgewiesen werden. Trotzdem herrscht in der Bevölkerung teilweise noch immer Skepsis – es gilt daher, weiterhin Aufklärungsarbeit zu betreiben. Seit 1995 wird auch in Österreich wieder Hanf angebaut. Innovative Hersteller erzeugen daraus eine Vielfalt an gesundheitlich spannenden Produkten. Es lohnt sich, die Produktpalette einmal genauer anzusehen.

Gesunder Genuss

Hanf ist vor allem für unsere Ernährung sehr interessant, da die Samen und das Öl eine besonders günstige Nährstoffkonstellation enthalten. Cannabis sativa findet in der Küche in Form von Öl, Mehl oder Samen Verwendung, wobei letztere in geschältem Zustand als Nussersatz dienen können.

Hansamen sind eine natürliche Quelle von Omega-3-Fettsäuren und der Gamma-Linolensäure, beides wertvolle Substanzen für unsere Gesundheit. Sie dienen als Ausgangssubstanz für die Produktion zahlreicher Hormone, helfen

GELÉE ROYALE – Mit der Kraft aus dem Bienenstock!

Gesunde Ernährung und Bewegung sichern Vitalität und Wohlbefinden bis ins hohe Alter. Die KYARA Gelée Royale Kur kann dabei unterstützen, das Leben fit und gesund zu genießen.

Gelée Royale ist ein zähflüssiges Sekret mit der unumkehrlichen Muttersäure vergleichbar, das alles enthält, was eine Biene für ihre Entwicklung braucht. Die Bienenkönigin steht im Mittelpunkt des Bienenvolkes und ist verantwortlich für seinen Fortbestand. Dank Gelée Royale kann ein täglich 3.000 Eier legen und wird bis zu fünf Jahre alt. Eine Arbeiterbiene hingegen lebt nur einen Sommer lang.

Ein speziell entwickeltes Verfahren ermöglicht eine für das Leben des Bienenvolkes und des Bienenstockes ungefährliche, natürliche Gewinnung von Gelée Royale. Mittels eines Rahmens mit künstlichen Zellen, der in den Bienenstock gestellt wird, wird eine sogenannte Königinnenzucht geschaffen. Die Larven entwickeln sich unter gegebenen Bedingungen zu Königinnen, die von den Zuchtbienen reichlich mit Gelée Royale versorgt werden. Der Rahmen wird aus dem Bienenstock entfernt, und mithilfe einer Holzspachtel das Gelée Royale, das sich auf dem Boden befindet, entnommen. Das sogenannte Bienenköniginnen-Hormon wird bis zur Weiterverarbeitung durch Gefrier-trocknung in dunklen, lichtgeschützten Behältern aufbewahrt.

Gelée Royale ist die ideale Ergänzung zu einer gesunden Ernährung und für den Menschen ein äußerst edles und energiereiches Nahrungsmittel. Die Bienenkönigin kräftigt den menschlichen Organismus, fördert sowohl körperliche als auch geistige Erneuerungsprozesse und wirkt gegen Erschöpfungszustände, Stress und Überforderung.



Gelée Royale ist eine wertvolle Unterstützung beim Gesundwerden und Gesundbleiben.

bei der Zellernährung und der Stärkung des Immunsystems. Als Bestandteil der Zellmembranen sind sie für das optimale Funktionieren des gesamten Stoffwechsels von Bedeutung. Die Gamma-Linolensäure (zum Beispiel aus Hanföl, Borretschöl oder Nachtkerzenöl) zeigt vor allem gegen entzündliche Reaktionen eine positive Wirkung (z. B. bei Neurodermitis oder rheumatoider Arthritis). Außerdem ist sie wichtig für das Gehirn, vor allem für die Nervenreizleitung. Auch über eine blutdrucksenkende Wirkung wird berichtet.

Hanfsamen, in geschälter Form auch als Hanfnüsse bekannt, zählen zu den ernährungsphysiologisch hochwertigsten Ölrüchten. Die Ernährungswissenschaft hat den hohen Wert der Hanfsamen erst in den letzten Jahren entdeckt und prophezeit dem Hanf eine große Zukunft als gesundheitsfördernde Pflanze. Sorgfältig und behutsam werden die Hanfsamen mit einer eigens dafür entwickelten Maschine geschält. So wird gewährleistet, dass die gesunden Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Neben dem gesundheitsfördernden Fettsäuremuster liefern Hanfnüsse Vitamin E, Kalzium, Magnesium, Kalium, Vitamin B₁, B₂ und Eisen. Die Hanfnüsse schmecken frisch, nussig und werden meist in geschälter Form verwendet. Sie eignen sich für Pestos, zum Bestreuen von Müsli oder Salaten, als Beigabe in Kuchen, Brot, Gebäck oder einfach zum Knabbern. Auch Nudeln aus Hanfmehl findet man schon auf dem heutigen Markt.

Hanf für veganer oder Allergiker

Hanfsamen sind auch eine hervorragende Eiweißquelle. Sie enthalten alle acht essenziellen Aminosäuren und gehören damit zu den wenigen Früchten, die ein vollständiges Aminosäureprofil bieten und in nennenswerter Menge enthalten. Die Verwendung von Hanf als Hanfmehl (gemahlene Hanfsamen) oder als Nuss kann daher für Vegetarier oder Veganer eine gute Alternative zu anderen Eiweißquellen darstellen. Die Nüsse sind auch eine gesunde Alternative zu Chips und Co. und werden in der Regel von Nuss-Allergikern gut vertragen. Soja-Allergiker profitieren ebenfalls von Hanfprodukten als Eiweißquelle.

Die kleinen Hanfnüsse mit einem Durchmesser von nur drei bis vier Millimeter



„Hanfsamen zählen zu den ernährungsphysiologisch hochwertigsten Ölrüchten.“

liefern eine Vielzahl an Inhaltsstoffen. Sie enthalten 28 bis 35 Prozent Fett, 30 bis 35 Prozent Kohlenhydrate und 20 bis 24 Prozent Proteine. Vor allem der hohe Gehalt an Eisen und Vitamin B₂ (Riboflavin), welches sonst vorwiegend in tierischen Produkten zu finden ist, macht Hanf für Veganer sehr interessant. Aufgrund der Tatsache, dass Hanfproteine zu großem Teil aus Edestin, einem sehr leicht verdaulichen Eiweiß, und Albumin, das den menschlichen Strukturen ähnelt, besteht, ist es im Körper leicht verwertbar und wird schnell aufgenommen.

Aus Hanfsamen kann aber auch wertvolles Hanföl gewonnen werden. Es enthält ein optimales Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Aufnahme im Verhältnis 5:1. Unsere westliche Ernährungsweise führt meist dazu, dass wir ungünstige Fettsäure-Verhältnisse und vor allem durch den hohen Fleisch- und Milchkonsum viele gesättigte Fettsäuren aufnehmen.

Chronische Entzündungen, Herz-Kreislauf-Probleme und Neuroleiden können die Folgen einer falschen Fettversorgung sein. Das hochwertige Hanföl sollte allerdings vorwiegend unerhitzt



verwendet werden, da es bei starkem Erhitzen seine wertgebenden Inhaltsstoffe verliert. Es ist gut geeignet für Saladdressings, zum Marinieren von Speisen und für eine nussige Note im Frühstücksmüßli oder Frühstücksbrot. Es sollte keinesfalls zum Braten oder Frittieren verwendet werden.

Cannabis als Arzneimittel

Die pharmakologischen Wirkungen von Cannabis sind in jüngster Zeit wieder stark in den Fokus der medizinischen Forschung gerückt. Dabei hat Cannabis als Medizin eine Jahrtausendealte Tradition. Im alten China wurde Cannabis als Heilmittel bei Beriberi, Verstopfung, Frauenkrankheiten, Gicht, Malaria, Rheumatismus und Geistesabwesenheit empfunden. Auch Hildegard von Bingen hat Hanf als Medizin in ihren Schriften erwähnt.

In die europäische Schulmedizin fand Cannabis Einzug über den 1839 veröffentlichten Bericht des irischen Arztes William Brooke O'Shaughnessy (1809 – 1890), der im Rahmen seiner ärztlichen Tätigkeit während seiner Stationierung im indischen Kalkutta eine schmerzstillende, krampflösende und muskelentspannende Wirkung nach Anwendung von Cannabis indica (indischer Hanf) feststellte. Auf Basis seiner Beobachtungen und Studien empfahl er die Anwendung von Cannabis bei Rheuma, Cholera und Tetanus. Ein populäres Cannabis-Fertigarzneimittel des 19. Jhs. war das Schlafmittel Bromidia® in den USA.

In der ersten Hälfte des 20. Jhs. verschwanden Cannabispräparate vom

Markt. Zum einen wurden moderne und besser wirksame Arzneimittel entwickelt, die nicht zuletzt den großen Nachteil einer fehlenden Standardisierung der Cannabispräparate zeigten. Zum anderen verhinderten rechtliche Unsicherheiten aufgrund der behaupteten Gefährlichkeit von Cannabis als Rauschmittel die medizinische Verwendung.

Die moderne Cannabis-Forschung beschäftigt sich mit der Isolierung der wichtigsten Substanzen mit potenziell therapeutischem Nutzen.

Inzwischen ist die positive Wirksamkeit von Cannabis gegen Übelkeit, Erbrechen und Anorexie (krankhafte, sehr starke Abmagerung) gut dokumentiert und viele Studien zeigen außerdem annehml. Potenzial in der Schmerztherapie, bei Depressionen und bei Autoimmunerkrankungen wie beispielsweise multipler Sklerose oder Morbus Crohn. Diese Anwendungen werden zurzeit intensiv erforscht und es bleibt abzuwarten, was die Zukunft bringt.

Und was kann man sonst noch mit Hanf machen?

Neben all den Genuss- und Gesundheitsaspekten erlebt Hanf insgesamt einen neuerlichen Boom. Vom Tee-Aufguss aus den Blättern und verarbeiteten Hanffasern in Schokolade geht die Verwendung bis hin zu Baustoffen, Farben, Papier und Kosmetik. Auch Waschmittel aus Hanföhl werden als Folge des steigenden ökologischen Bewusstseins bereits hergestellt. Da Hanffasern sehr reißfest und etwa dreimal so stapelfähig sind wie Baumwolle, nimmt auch die Herstellung von Textilien aus Hanf wieder zu. Hanf wächst nahezu überall vom Norwegen bis zum Äquator – mit wenig Aufwand und bringt hohe Erträge in kürzester Zeit. In etwa 100 Tagen ist die Hanfpflanze bereit zum Ernten, ein schnell wachsender ökologischer Rohstoff, der wirklich fast alles liefert.

Vielleicht achten auch Sie bei Ihrem nächsten Einkauf einmal darauf, ob es zu den bisher verwendeten Alltagsdingen eine Alternative aus Hanf gibt!!

Weitere Informationen über Hanf finden Sie u.a. im Internet unter www.hanfand.at

Quelle: Kneipp bewegt
02/2014

Österreichischer Kneippbund
A-8700 Leoben
Kunigundenweg 10