



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 03. Juli 2015

Superfood Hanf - Der neue Trend aus den USA

Dieser „neue“ Trend, kommt wieder einmal aus den USA. Altbekanntes in neuer Verpackung wird jetzt als Superfood bezeichnet. Kakao, Gelbwurz, Ingwer, Gojibeeren, Spirulina, Camu Camu, Chia-Samen, Chlorophyll, Soja und ganz oben auf dieser Liste steht Hanf. Eine Pflanze, die erstmals 2300 v. Chr. als Heilmittel erwähnt wurde und zwar der Nutzhanf. Leider hat die Hanfpflanze bei vielen Menschen noch immer einen schlechten Ruf. Denn seit Mitte des letzten Jahrhunderts wurde Hanf als Einstiegsdroge erklärt, zunächst hoch besteuert und dann verboten. Fünfzehn Jahre später wurde er unter bestimmten Bedingungen wieder erlaubt. Zunehmend finden sich Produkte wie Hanföl, Hanfsamen, Hanfkosmetika, Hanfschokolade, Hanfkekse, Hanfbier sowie Hanfpapier in gut sortierten Bioläden.

Was den meisten nicht bekannt ist: Nutzhanf ist eine Sorte, die fast vollständig frei von THC ist - der Stoff der die Wahrnehmung verändert - und deswegen nicht unter das Betäubungsmittelgesetz fällt. Im Gegenteil, es gibt eine Menge extrem positiver Eigenschaften, die für den Verzehr sprechen. Hanfsamen, die Hanfnüsschen, enthalten große Mengen an lebensnotwendigen Aminosäuren, die wir nur durch die Nahrung zu uns nehmen können. Hanf gehört zu den wenigen Pflanzen, die das gesamte notwendige Aminosäurespektrum für den Menschen zur Verfügung stellt. Zum Beispiel um daraus körpereigenes Eiweiß für den Muskelaufbau herzustellen. Aus diesen Aminosäuren werden auch Immunglobuline hergestellt, die für ein gutes Immunsystem nötig sind.

Aus Hanf können wir auch die wichtigen Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren im richtigen Verhältnis beziehen und zwar 1:3. Sie spielen eine große Rolle bei

der Eindämmung chronischer Entzündungsvorgänge, die eine Hauptrolle bei der Entstehung der heute verbreiteten Zivilisationserkrankungen spielen. Hanf ist reich an Antioxidantien, wie Vitamin E und den B-Vitaminen, sowie Eisen, Kalium und Kalzium. Auch Vitamin B2, das für den Muskelaufbau aber auch für die Energiegewinnung sowie für ein gesundes Hautbild eine große Rolle spielt, ist hervorzuheben. Daher ist Hanf besonders beliebt bei Veganern. Bislang galten Fleisch und Tiermilchprodukte als die Hauptlieferanten von B2. Deswegen wird dieses Superfood in Form von Samen oder Blättern auch gerne in grünen Smoothies, im Salat, als Tee verwendet. Der Geschmack ist ausgesprochen wohl-schmeckend und besitzt eine nussige Komponente.

Doch diese Anwendungen sind bei weitem nicht alles. Hanf ist eine vielfältig nutzbare Pflanze für die Industrie und Landwirtschaft. Besonders in der Textilindustrie wäre sie ein Geschenk für die Ökologie. Sie ist einfach anzubauen, benötigt keine Pestizide und bringt einen bis zu dreimal höheren Ertrag als Baumwolle.

Eine besondere Form des Hanfs ist das Marihuana mit seinen Cannabinoiden, zu denen auch das THC zählt. In den letzten Jahren wird es zunehmend zu Heilzwecken - besonders in der Krebstherapie - erforscht. Nicht zuletzt wegen den fast völlig neben-wirkungsfreien immunsteigernden, schmerzstillenden Eigenschaften.

Ihre