

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 72 (2015)
Heft: 10: Wasser : so rein wie sein Ruf?

Artikel: Die Rückkehr der Hanfsamen
Autor: Horat Gutmann, Petra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-594471>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Rückkehr der Hanfsamen

Die meisten denken beim Wort «Hanf» an Haschisch, Joint und Drogenrausch. Doch Naturfreunde und Ernährungsbewusste schätzen die Hanfpflanze als Lieferantin supergesunder Samen. Petra Horat Gutmann

Baustoff, Brennstoff, Bio-Diesel, Dämmmaterial, Farben, Lack, Katzenstreu, Kleider, Kosmetika, Medikamente, Papier, Reinigungsmittel, Seile, Segel, Schnüre, Textilien, Tierfutter, Verpackungsmaterial, Seifen, Teppiche, Vorhänge, Zelte und so weiter. Das Nutzungsprofil der Hanfpflanze liest sich wie das Angebot eines gut dotierten Einkaufszentrums.

wichtigsten Kulturpflanzen weltweit. Bis auf einen Umsatzrückgang infolge der Industriellen Revolution schien die Zukunft des Hanfs intakt, umso mehr, als 1937 die erste vollautomatische Hanf-Schälmaschine konstruiert wurde.

Wären nur nicht gleichzeitig die Kunstfasern erfunden worden! Die Hersteller von Nylon & Co. sahen



Hanfsamen und das grüngoldene Hanföl sind im Rahmen einer abwechslungsreichen, bunt gemischten Ernährung durchaus wertvolle Lebensmittel.

Alte Kulturpflanze weicht der Kunstfaser

Kein Wunder war Cannabis sativa, so ihr botanischer Name, bis ins 20. Jahrhundert hinein eine der

im Hanf einen ernstzunehmenden Konkurrenten und lancierten unter Mitwirkung der Sensationspresse eine Diffamationskampagne, die 1937 im

US-amerikanischen Drogen-Prohibitions-gesetz gipfelte. Dieses ruinierte die Nutzung von Hanf de facto, mit weltweiten Folgen.

Achtzig Jahre und viele Erfahrungen später findet allmählich ein Umdenken statt: Eine Reihe von Ländern baut wieder Nutzhanf an. Unter ihnen Kanada, das jährlich Hanfsamen im Wert von über 10 Millionen Dollar exportiert, mit rasch wachsendem Umsatz. Alles ganz legal, denn die kanadischen Behörden haben erkannt, dass Hanfsamen und die daraus gewonnenen Produkte ein hochwertiges Nahrungsmittel für Mensch und Tier sind. Ähnlich sättigend wie Käse und Fleisch, aber leichter verdaulich und ernährungsphysiologisch optimal zusammengesetzt.

Pflanzliches Eiweiss: Hanf ist Spitze

Die Samen von *Cannabis sativa* sind reich an Ballaststoffen, Vitamin E, diversen B-Vitaminen, Eisen, Magnesium und Zink. Ausserdem enthalten Hanfsamen achtzehn verschiedene Aminosäuren – darunter alle essenziellen.

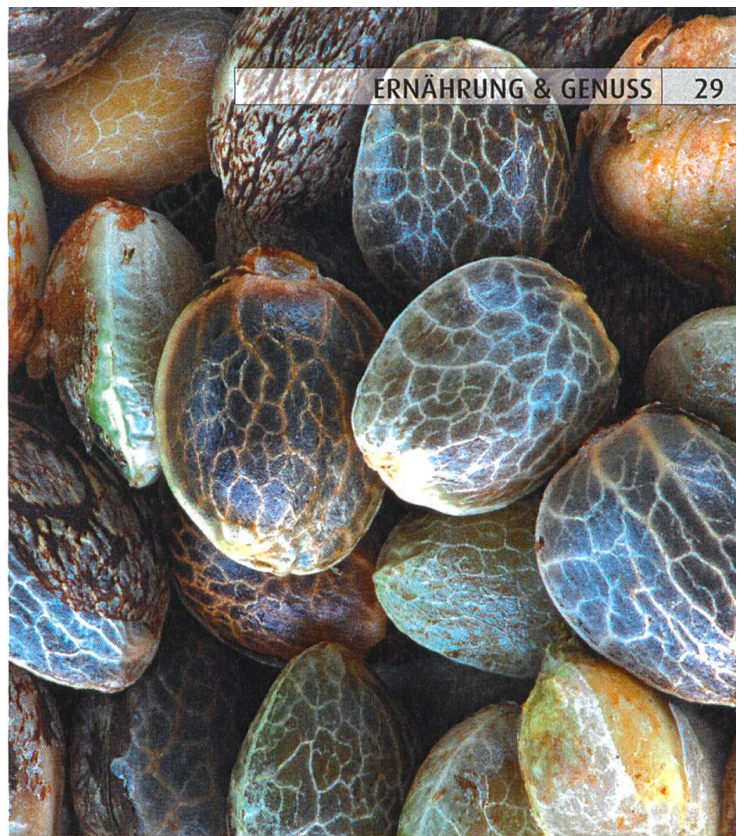
Über 70 Prozent des Hanf-Proteins bestehen aus dem Globulin Edestin, einem besonders leicht verdaulichen, biologisch hochwertigen Eiweiss. Mit bis zu 25 Gramm Protein pro 100 Gramm enthalten Hanfsamen wesentlich mehr Eiweiss als Kuhmilch und ebensoviel wie Käse und Kalbfleisch.

Werden Hanfsamen gepresst und entfettet, entsteht ein grünliches Pulver, das bis zu 50 Prozent aus Eiweiss besteht und in der internationalen Sportlerszene als muskelaufbauendes Mittel herumgereicht wird. Aufgrund seines trockenen Geschmacks ist dieses entölte Hanfprotein-Pulver nicht jedermanns Liebling, doch in Saft, Smoothie, Getreidemilch oder Müesli schmeckt es ganz akzeptabel.

Starke, gesunde Fette

Interessant ist auch der Fettgehalt von Hanfsamen. Bis zu 70 Prozent der Hanfsamen-Fette bestehen aus Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, und zwar in einem vorteilhaften Mischverhältnis von Linolsäure zu Alpha-Linolensäure.

Beide mehrfach ungesättigten Fettsäuren sollten als vorgeformte Moleküle mit der Nahrung aufgenommen werden, weil sie der menschliche Orga-



Aus der Nähe hübsch anzusehen sind die marmorierten, nur einen bis drei Millimeter grossen Hanfsamen.

nismus nicht selbst synthetisieren kann. Ein Mangel an diesen Fettsäuren führt dazu, dass der Körper ersatzweise gesättigte oder einfach ungesättigte Fettsäuren in die Zellmembranen einbaut, was deren Eigenschaften verändert. Hautveränderungen, Nierenschäden, Infektanfälligkeit, verzögerte Wundheilung oder vermindertes Wachstum können die Folge sein.

Eine weitere Besonderheit der Hanfsamen ist ihr dreiprozentiger Gehalt an Gamma-Linolensäure. Das ist weniger als der von Borretschöl (20 Prozent) oder Nachtkerzenöl (12 Prozent), aber dennoch vorteilhaft für Gehirn, Nerven, Haut und Blutgefässe.

Nussige Hanfsamen in der Küche

Die meisten haben vergessen, dass Hanfsamen seit Menschengedenken als «Snack» roh geknabbert, zu Mehl verarbeitet, zu Brot und Kuchen gebacken, als nahrhafter Brei oder Aufstrichpaste verzehrt und in der Suppe genossen wurden. Diese und zusätzliche Anwendungen sind auch heute noch möglich. Man benötigt dazu geschälte oder ungeschälte Hanfsamen, wobei die ungeschälten einen besonders intensiven, nussigen Geschmack haben. Er lässt sich bei den ungeschälten Hanfsamen durch kurzes Rösten intensivieren. Die hitzeanfälligen, ungesättigten Fettsäuren der Kerne bleiben dabei dank der harten Schale prima geschützt. Die grünli-

SPEISEHANF

Info/Adressen

Lesetipp: «Die Wiederentdeckung der Nutzpflanze Hanf» von Jack Herer und Mathias Bröckers (Hrsg): Nachtschatten Verlag 2013, 527 S.

Bezugsquellen: Essbare Hanfprodukte sind erhältlich über **Reformhäuser** und übers **Internet**, z.B. bei **www.nu3.ch** (breites Sortiment, verschiedene Anbieter) oder bei **www.hanfhaus.de**. Das HanfHaus in Düsseldorf hat zudem ein Outlet an der Münsterstrasse 336 (freitags und samstags). Tel. +49 211 699 90 56-10.

chen Samen sind auch als fixfertiges, entöltes Hanfmehl im Reformhandel erhältlich und können dem Teig von Brot oder Kuchen beigegeben werden. Das glutenfreie Mehl geht nicht auf und ersetzt idealerweise bis zehn Prozent der erforderlichen Mehlmenge.

Grünes Gold, kaltgepresst

Wertvoll ist auch Hanföl, das seine grünliche Farbe dem Chlorophyll der gepressten Samenschalen verdankt. Aufgrund seines hohen Gehalts an ungesättigten Fettsäuren ist Hanföl ein erstklassiges Speiseöl, besonders für Blatt- und Gemüsesalate. Hanföl kann zum Dünsten und Dämpfen bis 40 °C verwendet werden. Fürs Frittieren und Braten ist es ungeeignet, weil sich die gesundheitsfördernden ungesättigten Fettsäuren ab 165 °C in gesundheits-schädigende Transfettsäuren verwandeln. Das ist übrigens auch der Grund, weshalb man ausschliesslich «kaltgepresstes» Hanföl kaufen sollte.

Allerlei Leckerer

Neben diesen Produkten findet man im Reformhandel viele weitere essbare Erzeugnisse, beispielsweise Hanfbutter oder Hanfriegel. Die Freude darüber wird lediglich dadurch etwas gedämpft, dass manche Anbieter exorbitante Preise verlangen. Selbstverständlich begreift der informierte Konsument, dass die Produktion von kaltgepresstem Speiseöl ihren Preis

hat und dass die Verarbeitung von Hanf relativ kostspielig ist, weil sie ausschliesslich in den Händen von kleinen und mittleren Betrieben liegt. Dennoch sind die Preisdifferenzen für gleichwertige Ware teilweise mehr als erstaunlich.

Daran ändert auch das Gütesiegel «Bio» wenig, mit dem viele Anbieter werben. Zumal der Hanf von Natur aus die perfekte Biopflanze ist: anspruchslos, robust, rasch wachsend, tiefwurzelnd und weder auf Herbizide noch Insektizide angewiesen.

Es lohnt sich also, verschiedene Angebote zu prüfen, zumal manche Anbieter qualitativ hochwertige Hanfprodukte zu fairen Preisen liefern, auch in Form von Probiersets (siehe Info/Adressen).

Ein Rausch liegt nicht drin

Einen Drogenrausch infolge des Verzehrs von Hanfsamen, Hanföl & Co. braucht übrigens niemand zu befürchten, denn Hanfsamen sind völlig frei von THC (Tetrahydrocannabinol) – wie übrigens auch die anderen Pflanzenteile der zugelassenen Nutzhanf-Sorten so wenig THC aufweisen, dass es für einen Drogeneffekt bei Weitem nicht reicht. Der THC-Gehalt von Nutzhanf in der Schweiz und in der EU liegt bei maximal 0,2 Prozent. «Marihuana-Hanf» enthält mindestens fünf Prozent THC.

Dennoch ist die Schweizer Gesetzgebung so rigoros, dass man seit einigen Jahren auch keine THC-armen Hanfpflanzen im eigenen Garten grossziehen darf. In der EU ist der Anbau von THC-armem Nutzhanf genehmigungspflichtig und wird streng kontrolliert. ■

