

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 3

Artikel: Hanf ganz legal
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087675>

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: 03.05.2026

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

Hanf

ganz legal

Hanf ist populär geworden. Beim gegenwärtigen Boom geht es aber nicht um das eigentliche «Gras» der Hippies, sondern um Hightechprodukte mit Auszügen bestimmter Hanfpflanzen. Sie machen entspannt und gesund statt high.

TEXT: MARTINA NOVAK

Cannabis, wie die uralte Hanfpflanze auf Lateinisch heisst, erlebt derzeit eine regelrechte Wiedergeburt. Als freiverkäufliches Lifestyleprodukt, welches das Wohlbefinden steigern und sogar gegen gewisse Beschwerden helfen soll. Zum Schlucken, Essen oder auf die Haut Auftragen – oder auch zum Rauchen. Ganz legal. Voraussetzung ist die Wahl der richtigen Hanfpflanze.

Das neue, gesunde Image von Hanf ist dem Inhaltsstoff CBD zu verdanken. CBD (Abkürzung für Cannabidiol) ist ein Cannabinoid wie das besser bekannte und berüchtigte THC (Tetrahydrocannabinol). Sie sind sich vom Aufbau her ähnlich und besitzen die gleiche chemische Formel. Im Gegensatz zu THC hat CBD aber keine berauschende Wirkung und unterliegt deshalb auch nicht dem Betäubungsmittelgesetz.

Erst vor wenigen Jahren begannen sich Schweizer Forscher mit CBD auseinanderzusetzen. «Dabei zeigte sich, dass diese Cannabinoid-Gruppe medizinische Eigenschaften aufweist», sagt Daniele Schibano, Gründer und Geschäftsführer von Swiss Cannabis.

«Grundsätzlich besitzt CBD ein sehr breites Wirkungsspektrum ohne nachweisbare Nebenwirkungen. Man schreibt ihm entspannende, entzündungshemmende und krampflösende Eigenschaften zu. Diese und zahlreiche weitere mögliche therapeutische Wirkungen sind jedoch derzeit noch Bestandteil von zahlreichen Studien.»

2014 stellten Schibano und seine Mitstreiter fest, dass man CBD sauber aus der Hanfpflanze isolieren kann. Sie investierten in Extraktionsanlagen und gründeten eine Firma. Der Rest ist Geschichte. Swiss Cannabis betreibt heute über zwanzig Geschäfte in der ganzen Schweiz, die Hanfblüten, Liquids und andere Tabakersatzwaren, Hanftropfen, Lebensmittel und Nahrungsergänzung sowie Kosmetika mit Hanf verkaufen. Andere auf Cannabisprodukte spezialisierte Unternehmen beteiligen sich ebenfalls am Hanfkuchen. Fast zu viele buhlen mittlerweile um das Interesse der Kundschaft. Die findet nicht nur in den Läden viel Stoff, sondern in Büchern, an Vorträgen und Messen.

Der Gesundheit zu dienen, ohne sie zu gefährden und ohne mit dem Gesetz in Konflikt zu geraten, das ist für Jung

und Alt, für Kranke und Gesunde gleichermaßen verlockend. Die Hanfpflanzen mit hohem Anteil an CBD enthalten von Natur aus keine oder nur geringste Mengen des berauschenden THC – mit weniger als einem Prozent THC sind die Gewächse legal. Das Bundesamt für Gesundheit und das Schweizerische Heilmittelinstitut Swissmedic wachen darüber, dass keine anderen Pflanzen verarbeitet und kommerziell in Umlauf gebracht werden.

Vorsicht bei tiefem Blutdruck

Besonders Menschen mit Schlafproblemen greifen gerne zu CBD-Tropfen, die es in den Hanfläden in diversen Konzentrationen und Aromen gibt. Ob sie wirklich nützen und welche Dosierung notwendig ist, dazu darf sich das Verkaufspersonal nur indirekt äussern. Also keine Heilsversprechen abgeben, jedoch über Erfahrungswerte berichten. Denn die frei verkäuflichen Hanfprodukte haben zwar gesundheitsfördernde Eigenschaf-

Hanfprodukte haben nur ausnahmsweise den Status von Medikamenten in der Schweiz.



ten, sie sind aber keine Medikamente (siehe Box). So erfährt man etwa, dass bei Frau X schon ein Tropfen zu einem ungestörten Schlummer verhelfe, während Kunde Y auch nach dem Schlucken von mehreren Tropfen keine schlaffördernde Wirkung verspüre, dafür aber weniger Rückenschmerzen.

Nützt es nichts, so sollte es zumindest auch nicht schaden, ist wohl das

Argument jener, die sich den nicht ganz billigen Hanfextrakt besorgen. Immerhin darf man hoffen, mit dem Naturprodukt leichte bis mittlere Befindlichkeitsstörungen lindern zu können, ohne auf die Schulmedizin zurückgreifen zu müssen. Neben Schlafstörungen und Kopfweh sollen demnach auch rheumatische Beschwerden oder Muskelkrämpfe auf die Hanfmedizin, die nicht

als solche bezeichnet werden darf, ansprechen. Selbst ausprobieren lautet die Devise, nur bei einem tiefen Blutdruck sei Vorsicht geboten.

Reich an Omega-3-Fettsäuren

Weniger zurückhaltend und handfester klingen die Verkaufsargumente bei den kulinarischen Hanfprodukten: Hanfsamen, -öl, -mehl, -teigwaren oder -tee. Die Hanfsamen, die es ungeschält, geschält oder gesüsst gibt, können einfach so geknabbert werden oder als Zutat Müesli oder Salat bereichern. Vom Vogelfutter her kennt man die kleinen Kügelchen schon. Warum also nicht den Selbstversuch wagen? Immerhin enthalten Hanfsamen Spitzenwerte an ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren und hochwertige, leicht verdauliche Proteine.

Das aus den Samen kalt gepresste Öl gilt bei Ernährungsexperten als eines der gesündesten, noch besser als Olivenöl. «Haschguetzi» und Co. lassen sich damit keine backen. «Unsere Bio-Lebensmittel werden aus Speisehanf hergestellt. Speisehanf enthält kein THC und auch kein CBD», bestätigt Daniele Schibano. Berauschend ist höchstens der feine, nussige Geschmack. *

• Hanf in der Medizin

Das Heilmittelpotenzial von CBD in höheren Konzentrationen belegt eine im Jahr 2015 im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) durchgeführte Studie. Insbesondere bei der Schmerzbehandlung, bei Muskelkrämpfen bei Multipler Sklerose (MS) oder bei der Bekämpfung von Nebenwirkungen der Krebs- und HIV-Therapie stellt die Studie gute Belege für die Wirksamkeit fest. Gegenwärtig gibt es nur ein zugelassenes Präparat mit CBD (Sativex), wobei der entsprechende Wirkstoff nicht der Reinstoff CBD ist. Es wird MS-Patienten zur Behandlung schwerer Muskelkrämpfe verschrieben. Für den Bezug des Cannabis-Präparates Dronabinol (THC) brauchen Patientinnen und Patienten eine Spezialbewilligung des BAG.

© iStock