
[zurück zur Hauptseite](#)



Hanf - die “verbotene” Heilpflanze

Nutzhanf ist eine wunderbare Pflanze und der Hype um Hanfprodukte ist leicht erklärbar. Die Hanfpflanze überzeugt mit einer ungewöhnlich hohen Nährstoffdichte und ist eine sehr umweltfreundliche Alternative zu anderen Nutzpflanzen. Für Mensch und Tier sind sämtliche Teile der Hanfpflanze vielseitig einsetzbar: beispielsweise als Superfood, als wirksame Medizin und als Rohstoff für die Papier- und Textilherstellung. Hanf ist ein schnell wachsender, anspruchsloser und umweltfreundlicher Rohstoff, der perfekt in die heutige Welt passt.

In diesem Artikel möchten wir den nüchternen Bruder vom Marihuana von einigen Mythen und Vorurteilen befreien.

Hanf und seine Geschichte

Hanf zählt zu den ältesten Nutzpflanzen der Welt. Schon vor 12.000 Jahren wurde Hanf in Persien und China als Getreide angebaut und seit vielen Jahrhunderten wurde Hanf auch in Deutschland angebaut. Seine Einsatzgebiete waren schon in der Vergangenheit im medizinischen Bereich zu finden. Auch als Rohstoff, beispielsweise für Nahrung, Seile, Segeltuch, Kleidung und Papier, fanden Hanffasern ihren Einsatz. Für die amerikanische Unabhängigkeitserklärung und auch für die erste Gutenberg-Bibel wurde Hanfpapier verwendet.



1941 präsentierte der Amerikaner Henry Ford sein fast vollständig kompostierbares Auto, das "vom Acker wuchs".

- Die Karosserie bestand aus Hanf-Kunststoff.
- Der Treibstoff war Hanf-Diesel.

In Amerika kam der Hanfanbau 1937 durch die Einflussnahme der Öl-, Holz-, Medizin- und Kunststoffindustrie zum Erliegen. Fords Hanf-Auto blieb ein Prototyp und ging nie in Serie. Genauso erging es den erfolgreichen Experimenten des US-Agrarministeriums, den hölzernen Abfall des Hanfs als Papierrohstoff zu verwenden. Der vielfältige Nutzen von Hanf wurde unterdrückt. Was aber "in Serie" ging und gepusht wurde, das waren fantastische Horror Geschichten über das "Mörder Kraut". Es war nur noch vom Rauschgift "Marihuana" die Rede, obwohl Nutzhanf nur verschwindend geringe Mengen rauschwirksamer Stoffe enthält. Das einfache Hanfkraut, das wenige Jahrzehnte zuvor wegen seiner entspannenden, krampflösenden Wirkung noch zu den am häufigsten verordneten Arzneien gezählt hatte, wurde über Nacht zur gefährlichsten Droge.

Die Ächtung der Cannabispflanze schwappte auch nach Europa. Ab 1982 wurde Hanf als Droge kategorisiert und der Hanfanbau in Deutschland strengstens verboten. Was jahrhundertlang funktionierte, galt plötzlich und unverständlich als Gefahr.

Seit 1996 ist in Deutschland der Anbau von Cannabis sativa, der Nutzhanfpflanze, unter strengsten Auflagen wieder erlaubt und die Pflanze erlebt seitdem eine Renaissance. Alle Pflanzenteile finden eine Verwendung und sind zur Herstellung von gesunden Lebens- und Futtermitteln geeignet. Beispielsweise wird die Pflanze zu Hanf-Pellets für Hunde, Pferde, Nager und Vögel verarbeitet und sorgt so für ein großes Plus an Nährstoffen im Futternapf.

Auch der medizinische Bereich erlebt eine Wiederentdeckung der enormen positiven Wirkungen von Hanf. THC-freies CBD-Öl überzeugt mit seiner schmerzstillenden, beruhigenden und krampflösenden Wirkung. In der Krebstherapie kommt der stärkere Medizinalhanf mit seiner schmerzlindernden und berauschenden Wirkung durch einen Gehalt von 1 bis 20 % THC zum Einsatz.

Die Nutzpflanze Hanf feiert ein stetiges Comeback und wir feiern begeistert mit.

“Wieso die Wälder abholzen, welche über Jahrzehnte wuchsen und die Minen ausbeuten, welche sich über Ewigkeiten bildeten, wenn wir dasselbe wie aus Wäldern und Minen im jährlichen Anbau von Hanf Feldern erhalten?”

-Henry Ford-

Hanf - Cannabis, Marihuana, Haschisch...?

Das lateinische Wort für Hanf ist Cannabis. In Deutschland und vielen anderen Ländern wird der Begriff Cannabis für alle Hanfpflanzen und sämtliche Produkte mit und ohne THC-Gehalt verwendet. Wer denkt bei der Erwähnung von Hanf nicht automatisch auch an Drogen... an Haschisch oder Marihuana und an die psychoaktive Wirkung? Diese negative Assoziation hat dem Hanf schon oft geschadet und bis zum Verbot geführt. Dabei enthalten die meisten Hanfsorten keine berauschenden Wirkstoffe - sie sind frei von dem psychoaktiven Wirkstoff THC und somit harmlose Nutzpflanzen.



Anwendungsbereiche der Hanfpflanze

Ein Superfood für Mensch und Tier

Hanf kann ohne Zweifel als echtes Superfood bezeichnet werden.

Als Superfood gelten besonders nährstoffreiche Lebensmittel, die einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Nahrungsmittel haben. Der überdurchschnittlich hohe Anteil an Nährstoffen, Proteinen, Mineralien, gesunden Fettsäuren und Ballaststoffen spricht eindeutig für sich. Besonders Vegetarier und Veganer profitieren von dem wertvollen Mix an Vitalstoffen.

- Das wohlschmeckende **Hanföl** hat sich seinen Platz in der Küche erobert. Als einziges Öl überzeugt Hanföl mit seinem perfekten 3:1-Verhältnis von Omega-6 Fettsäuren in Form von Linolsäure und Omega-3 in Form von Alpha-Linolsäure.
- **Hanf-Proteinpulver** ist bei Sportlern sehr beliebt und enthält ca. 50 % natürliches veganes Protein in einem für den Menschen idealen Aminosäureprofil mit 20 verschiedenen Aminosäuren.
- **Hanfsamen** enthalten überdurchschnittlich viele Proteine und weitere Nährstoffe, Mineralien, Ballaststoffe und gesunde Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.
- **Hanfmilch** ist eine gesunde und laktosefreie Milchalternative.
- **Hanfblätter** spenden Energie, sind reich an Nährstoffen, Enzymen und Chlorophyll und enthalten wirksames CBD.

Hanfprodukte in der Ernährung versorgen Mensch und Tier mit vielen essentiellen Nährstoffen. Das ist ein großer Schritt zu einer gesunden und nachhaltigen Ernährung.

Hanf enthält mehr Omega 3 Fettsäuren als Fisch.

Der hohe Nährwert von Hanf ist ideal, um Tiere mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Bauern z.B. setzen Hanfpflanzen mittlerweile mit Überzeugung als Futtermittel für Kühe und Schweine ein. Die Tiere sind mit dieser Fütterung entspannter und zufriedener. Für Pferde und Hunde setzen sich zunehmend Hanf-Pellets als Futterergänzung durch.

„Die Natur ist die beste Apotheke“
Sebastian Kneipp



Medizinische Anwendungen

Schon vor tausenden von Jahren galt Hanf in China, Ägypten und im antiken Rom als wichtiges Heilmittel bei unterschiedlichsten gesundheitlichen Problemen. Schon früh erkannte man die medizinische Heilwirkung und Schmerzlinderung.

CBD ist die Kurzform von Cannabidiol und hat nichts mit dem berauschenden Stoff (THC) der Hanfpflanze zu tun. Gewonnen wird diese natürlich vorkommende Substanz aus der Blüte der Hanfpflanze und viele der therapeutischen Wirkungen von CBD wurden mittlerweile von Wissenschaftlern und Ärzten weltweit bestätigt. Dabei ist CBD eine natürliche, unbedenkliche und nicht süchtig machende Substanz.

Wirkungen von CBD und anderen Cannabinoiden

- Entzündungshemmung
- Schmerzlinderung
- Serotoninausschüttung
- Angst- und krampflösend
- Antioxidative Eigenschaften
- Entspannend und beruhigend
- Aufmerksamkeits- und konzentrationsfördernd
- Allgemein zellschützend
- Positive Wirkung bei Krebs
- u.v.m.

Eine Vielzahl an Studien untermauert die Wirkkraft von CBD-Hanfextrakt bei Krebs. In den einschlägigen Wissenschafts-Bibliotheken findet man weit über 6000 Studien zu CBD bei etlich vielen Symptomatiken. Nicht nur bei Schmerzen und Entzündungen wirkt es nachweislich sehr gut und nebenwirkungsfrei, auch bei sehr vielen Krebsarten wurde seine positive Wirkung belegt. Ebenso entfaltet es seine Kraft bei Schlafstörungen und vielen anderen Dingen.



Kosmetik

Die Wirkung von Hanf wurde auch von der Kosmetikindustrie entdeckt. Es gibt mittlerweile Cremes, Haarpflege-Öle, Parfüm und weitere Kosmetika. Hanfsamenöl überzeugt auch hier mit seinen gesunden Fettsäuren. Als natürliches, pflegendes Öl sorgt es für strahlend schöne Haut und Haare.

Tipp: Ein paar Tropfen pures Hanfsamenöl auf die Haut auftragen und sanft einmassieren.

Hanf als Naturfaser

Auch in puncto Mode, Papier und Baumaterial überzeugt Hanf und erlebt einen stetigen Aufschwung. Und das zu recht: Hanfpflanzen können sich selbst schützen, sie benötigen keine Pestizide.

Textilien

Die aus Hanf produzierten Materialien sind nachhaltig, umweltfreundlich und aus ökologischer Landwirtschaft. Hanffasern sind besonders hautverträglich, widerstandsfähig und schmutzabweisend.

Druckerzeugnisse

Beinahe alles, was aus der Holzfaser hergestellt wird, könnte durch Hanf ersetzt werden. Jede Papier- oder Pappen-Art.

Kunststoffersatz

Alle Kunststoffprodukte können aus Hanf hergestellt werden. Hanf-Plastik ist umweltfreundlich und vollständig biologisch abbaubar. Im Gegensatz dazu verseuchen herkömmliche Kunststoffe unsere Weltmeere mit Mikroplastik und die Chemikalien im Plastikmüll vergiften die Umwelt.

Baumaterial

Zur Wärmedämmung verarbeitet und in Form von Span- und Faserzementplatten macht Hanf eine gute Figur.

Tierstreu

Auch die Schäben, das sind Abfälle in Form von gebrochenen holzähnlichen Stücken, lassen sich als hochwertige Tiereinstreu verwenden.



Hanfanbau - ökologisch wertvoll

Hanf ist eine enorm vielseitige Nutzpflanze, die das Potential hat, die Ressourcen unserer Erde zu schonen. Die anspruchslose Pflanze gedeiht fast überall - ohne Einsatz von künstlichem Dünger oder Spritzmitteln. Das dichte Wurzelwerk entzieht dem Boden Stickstoff, lockert das Erdreich und macht das Erdreich fruchtbarer.

- Hanf ist anspruchslos, hat keine Anforderungen an Böden, Klima und Pflege.
- Pestizide und Herbizide werden beim Hanfanbau nicht benötigt.
- Hanf ist schnell wachsend - bis zu 4 Meter in 100 Tagen.
- Hanfanbau verbessert die Bodenqualität.
- Ein Hektar Nutzhanf setzt so viel Sauerstoff frei wie 25 Hektar Wald.
- Hanfsamen sind ein wichtiges Grundnahrungsmittel im Kampf gegen den Hunger.
- Hanf ist ein wichtiger Rohstofflieferant für die Papier- und Textilherstellung und benötigt dabei wesentlich weniger Nutzfläche als Baumwolle und Holz.
- Hanf ist ein ökologischer Bau- und Brennstoff.

Hanfanbau - gesetzlich legal?

Der Anbau von Nutzhanf in Deutschland ist Anmeldepflichtig. Um eine solche Anmeldung legal durchführen zu können, muss man lizenziertes Landwirt sein.

In Deutschland darf legal angebaute Nutzhanf einen THC-Gehalt von unter 0,2 Prozent haben. Also verschwindend wenig. Für Produkte aus Nutzhanf gilt Gleiches und sie gelten aus diesem Grund nicht als Rauschmittel. Herstellung, Verkauf und Kauf dieser Produkte sind legal.

Die Bundesregierung bereitet die gesetzliche Freigabe von THC vor. Noch im Jahr 2023 soll Marihuana als Genussmittel frei zu kaufen und zu konsumieren sein.

Die Südwest Presse berichtet am 24. April 2023:

“Am 12.04.2023 hat Karl Lauterbach Pläne zur teilweisen Legalisierung von Cannabis vorgestellt. Diese beinhalten die kontrollierte Abgabe über Vereine sowie den privaten Eigenanbau von bis zu drei Pflanzen. Im nächsten Schritt wird der Verkauf über lizenzierte Fachgeschäfte in Modellregionen getestet. Die Bundesregierung hat somit den Weg für eine eingeschränkte Legalisierung von Cannabis geebnet. Generell soll der Besitz von bis zu 25 Gramm zum Eigenbedarf und der Eigenanbau von höchstens drei Pflanzen straffrei werden.”

Risiken und Nebenwirkungen

Hanfprodukte können völlig unbedenklich sein oder Nebenwirkungen erzeugen. Entscheidend dafür ist der THC-Gehalt. Da aber freiverkäufliche Produkte in Deutschland nach dem Gesetz nur einen verschwindend geringen THC-Gehalt haben dürfen, sind Risiken und Nebenwirkungen nicht zu erwarten.

Ein höherer THC-Gehalt ist verantwortlich für die psychoaktive berauschende Wirkung von Marihuana und Haschisch - das wäre verschreibungspflichtig.

Fazit

Hanf ist eine unglaublich vielseitige Pflanze. Ein nährstoffreiches, schnell wachsendes Wundermittel unserer Zeit. Ein Universalgenie, dessen vielseitige Anwendungsmöglichkeiten jeder für sich und sein Tier entdecken sollte.

Unsere Welt braucht Hanf!

Autor: Lissy Val



Hier geht's zum Originalartikel:

<https://mission-gesundheit.online/hanf-die-verbotene-heilpflanze/>

[zurück zur Hauptseite](#)
