

Wertvolles aus der Natur

Das Hanföl



Herta-Maria

Oberrauch

2017

Vielen Dank für ihr Interesse an diesem Heft, freut mich sehr !

Ich arbeite laufend an Verbesserungen und Ergänzungen meiner vielen Veröffentlichungen. "Fertig !" gibt es nicht. Gerne dürfen sie mir Ergänzungswünsche senden oder mich auf Fehler (auch Tippfehler) aufmerksam machen. :-)

info@hinterauer.info

Herta-Maria Oberrauch

Hanföl (=Cannabis sativa L.)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das Hanföl wird durch Kaltpressung der Samen gewonnen. Dieses schonende Verfahren sorgt für den Erhalt wertvoller Begleitstoffe - den essentiellen Fettsäuren.

Um ein hochwertiges Hanföl zu gewinnen, benötigt es schon bei der Ernte und bei der Pressung einen behutsamen Umgang. Es werden Spezialmaschinen zur Ernte verwendet. Hanfsamen sind von einer Fruchtschale umschlossen, welche die hochwertigen Inhaltstoffe vor Umwelteinflüssen schützt.

KALTPRESSUNG

Bei der Kaltpressung werden die Samen in einem einzigen Arbeitsgang schonend und ohne Hitze ausgepresst. Es braucht keine organischen Lösungsmittel und das Öl bleibt chemisch unverändert. Durch diesen Vorgang bleiben wichtige Fettbegleitstoffe erhalten. Anschließend kann eine Filtration erfolgen.

Der Verbraucher erkennt ein kaltgepresstes Öl, wenn es mit "kaltgepresst" oder "nativ" gekennzeichnet ist, fehlen diese Angaben ist das Öl gegebenenfalls desodoriert oder raffiniert und somit nicht mehr naturbelassen.

CHARAKTERISIERUNG

Hanföl ist ein fettes, grünelbes, grün bis dunkelgrünes Öl mit einem krautig-aromatischem Geruch und leicht nussigem Geschmack.

Die Farbe und der Geschmack des Öls richten sich nach dem Herstellungsverfahren und den Bedingungen unter denen die Pflanze gewachsen ist. Ein gemäßigtes Klima sorgt für die besten Erträge. Für die Keimung benötigt es ein Temperaturminimum von nur 4-5°C. Das Aroma des Öls hängt von der Sonneneinstrahlung ab, je weniger Niederschlag und je mehr Sonne die Pflanze beim Wachstum und beim Reifen des Samens erhielt um so intensiver wird das daraus gepresste Hanföl. Die Herstellung hat Einfluss auf die Farbe. Das kaltgepresste Öl ist eher grünelblich, hingegen das warmgepresste meist dunkelgrün.

BOTANIK

Die Hanfpflanze (*Canabis sativa*) gehört zu der Pflanzengattung Hanf (*Cannabis*) innerhalb der Familie der Hanfgewächse (*Cannabaceae*). Sie ist eine einjährige krautige Pflanze die bis zu 4 Meter, manche Sorten sogar eine Größe bis zu 6 Meter, erreichen können. Ihre Blätter erscheinen handförmig (*palmat*) und besitzen drei bis elf lanzettliche, zugespitzte, grob gesägte Abschnitte. Deren Unterseite ist weißlich grün, wobei die Oberseite dunkelgrün und behaart ist. Die männliche Hanfpflanze bildet einen lockeren Gesamtblütestand. Bei der weiblichen Pflanze sitzen pro Blattachsel zwei Blüten.

Es sind die weiblichen Blüten die den ernährungsphysiologischen wertvollen Samen bilden. Die Früchte sind ca. 3-5mm große glänzende Nüsschen.

Die Hanfpflanze bevorzugt humose, tiefgründige und kalkhaltige Böden mit guter Wasserversorgung die neutral bis leicht basisch sein sollte. Sie ist sehr robust, verdrängt Unkraut, ist wenig anfällig für Krankheiten und ist ideal für den Bioanbau.

HERKUNFT

Die Heimat der Hanfpflanze ist vor allem Zentralasien. Mittlerweile ist sie durch seine außerordentliche Anpassungsfähigkeit auf der ganzen Welt verbreitet. Seit dem Beitritt Österreichs zur EU wird der Anbau bestimmter Hanfsorten mit einem THC-Gehalt kleiner als 0,2% gefördert.

ARTEN DER HANFPFLANZE

Es gibt verschiedene Arten von Hanfpflanzen, die drei bekanntesten sind:

CANNABIS SATIVA

Sativa bedeutet nützlich, deshalb wird er auch als Nutzhanf, oder Industriehanf bezeichnet. Cannabis sativa wird vor allem zur Gewinnung von Hanffasern angebaut. Weitere Produkte sind das ätherische Hanföl, das von den Blüten- und Blättern hergestellt wird und die Hanfsamen, woraus das Hanföl gepresst wird. Ebenso gibt es inzwischen Hanfsaft der aus dem oberen Teil der Pflanze als Nahrungsmittel gewonnen wird. Es gibt 42 von der EU zertifizierte Sorten die einen niedrigen Gehalt an THC (=Tetrahydrocannabinol = Rauschmittel) aufweisen und für den Hanfanbau zur Verfügung stehen. Diese Hanfsorte hat einen hohen Faseranteil im Gegensatz zu den anderen zwei Arten und einen geringeren Anteil an THC, der nur ca.0,2% beträgt.

CANNABIS INDICA

Diese Gattung wird als Arzneimittel- und als Medizinhanf bezeichnet. Er wird für verschiedene therapeutische Zwecke eingesetzt. Dafür verantwortlich sind seine Inhaltsstoffe die Cannabinoide. Nachgewiesen wurde seine Wirkung vor allem in der Schmerztherapie und bei der Anwendung verschiedener Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen und Kachexie. Er wird bei verschiedenen Krebserkrankungen und bei Multiple Sklerose eingesetzt. Ebenso bei psychischen Störungen, wie schizophrene Psychosen und endogene Depressionen.

Dieser Hanf wird auch als Rauschmittel verwendet. Genutzt wird hier die weibliche Hanfpflanze. Cannabis bezeichnet den wissenschaftlichen Namen Hanf und wird auch als "Gras" oder "Marihuana" (für die weiblichen Blüten) und als "Hasch" (das daraus gewonnene Harz) genannt. Der Besitz, Konsum und die Weitergabe sind in vielen Ländern verboten.

In dieser Sorte ist der Gehalt jedoch konzentriert enthalten und beeinflusst das Zentralnervensystem. Es ist so für die sehr relaxierende, sedierende und antiemetische Wirkung verantwortlich.

CANNABIS RUDERALIS

Diese Hanfsorte steht noch in Diskussion ob sie in die Gattung Cannabis eingeordnet werden kann. Es stellt sich die Frage ob dieser Hanf eine eigene Art oder ein Abkömmling des Cannabis sativa ist. Diese Frage konnte bis heute noch nicht beantwortet werden. Im Gegensatz zu den anderen Hanfsorten ist der Ruderalis eine Wildpflanze, die nicht kultiviert wird. Der Botaniker Dmitrij E. Janischewsky beschrieb 1924 erstmalig den Cannabis ruderalis, als die dritte Art der Gattung Cannabis. Er geht auch davon aus das durch Feuerwanzen (=Pyrrhocoris apterus) der Samen des Cannabis Ruderalis verbreitet wurde. Diese Sorte Hanf ist eine Wildpflanze und wird normaler Weise nicht genutzt. Sein THC-Gehalt ist Vergleichbar mit dem des Cannabis sativa, also eher gering.



NEBENWIRKUNGEN / KRITISCHE BETRACHTUNG

In physiologischer Dosierung von Hanföl sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Häufig werden Wirkungsweisen auch vom Vorhandensein von bestimmten Inhaltsstoffen abgeleitet, ohne dass es dazu ausreichend Testreihen gibt oder eine (tägliche) Dosis oder die Einnahmedauer ermittelt bzw. verifiziert wurde.

Von Eigentherapie bei schweren Erkrankungen ist in jedem Fall abzuraten.

Vertiefen Sie Ihr Wissen und suchen sie auch den Rat und die Unterstützung von Arzt, Apotheker oder ausgebildeten Fachpersonen (Ernährungsberater).

WIRKUNGSSPEKTRUM

Hier ein kleiner Einblick in die Welt einiger interessanter Inhaltsstoffe des Hanföls und deren Wirkung. Mit diesem Wissen, erhalten wir auch einen besseres Verständnis für das Wirkungsspektrum des Öls.

VITAMIN B1, B2, VITAMIN C, VITAMIN E, PHOSPHOR, CALCIUM, KALIUM MAGNESIUM UND MINERALSTOFFE.

Vitamin B1, B2, sind gut für unsere Leistungsfähigkeit, den Stoffwechsel und unsere Gehirnfunktion.

Vitamin C stärkt unser Immunsystem und wirkt als starkes Antioxidans, was ausschlaggebend für den Zellschutz ist. Die Kollagenbildung wird durch Vitamin C angeregt und sorgt für schönere und glattere Haut. Außerdem ermöglicht es die Verwertung von Eisen aus der Nahrung.

Vitamin E ist unter anderem für den Erhalt einer gesunden Fließeigenschaft des Blutes zuständig. Viele Pflanzenöle, wie Hanf-, Oliven-, Weizenkeim-, rotes Palmöl, Weizenkeim- und Sanddornfruchtfleischöl enthalten das Vitamin.

Phosphor ist ein wichtiger und essentieller Mineralstoff, der über die Nahrung in Form von Phosphat aufgenommen wird. Er ist Bestandteil der DNA- und RNA-Moleküle, der Trägersubstanz der Erbinformation aller Lebewesen. Zusammen mit Kalzium sorgt Phosphor für die Festigkeit von Knochen und Zähnen. Phosphor hat viele Funktionen im Körper. Er spielt eine Rolle beim Aufbau der Zellwände und ist an der Mineralisation der Knochensubstanz beteiligt. Zudem gleicht er den Säure-Basen-Haushalt aus und hilft dabei den pH-Wert im Blut zu stabilisieren.

Calcium ist essentiell und wird über die Nahrung aufgenommen. Es kommt in unserem Körper vor allem in Zähnen und Knochen vor. Seine Hauptaufgabe ist es im Körper Hartgewebe zu bilden. Deshalb ist er unabdingbar bei der Entwicklung und Wachstum von Zähnen und Knochen. Calcium wird auch im Blutplasma benötigt und hat dort verschiedene Aufgaben. Je nach Bedarf wird das Calcium aus den Knochen abgegeben. Es ist ein wichtiger Mineralstoff für Babys, Kinder und ältere Menschen. Calcium spielt eine wichtige Rolle bei der Muskularbeit, Blutgerinnung, beim Herzrhythmus und verschiedenen Stoffwechselfvorgängen.

Kalium ist ebenso ein essentieller Mineralstoff der über die Nahrung aufgenommen wird. Es ist an den physiologischen Prozessen aller Zellen beteiligt. Kalium hat große Bedeutung bei der Regulation des Blutdrucks. Es hat blutdrucksenkende Eigenschaften und reduziert das Risiko für Schlaganfälle. Außerdem spielt Kalium eine wichtige Rolle beim Knochenstoffwechsel und ist bei der Steuerung der Muskeltätigkeit mitverantwortlich.

Magnesium sorgt für die Erhaltung des Energiestoffwechsel, sowie die Nerven- und Muskelfunktionen.

Beta-Karotin ist gut für die Haare, Haut, Augen, das Immunsystem und unsere Zellen. Es sorgt für samtige Haut und gesunde Schleimhäute.

ARACHINSÄURE 0,7, ALPHA-LINOLENSÄURE 16,2, LINOLSÄURE 56,6, ÖLSÄURE 26,8, PALMITINSÄURE 6,7, STEARINSÄURE 3,1, EICOSENSÄURE 0,4, GAMMA-LINOLENSÄURE 0,5, STEARIDONSÄURE 0,4-2;

Fettsäuren

Das Hanföl besteht überwiegend aus ungesättigten Fettsäuren. Diese sind essentiell und müssen dem Organismus zugeführt werden. Sie sind an den Stoffwechselforgängen in unserem Körper beteiligt, die die Nervenfunktion, Gehirnleistung, das Immun- und Hormonsystem günstig beeinflussen. Hanföl ist eines der Öle mit dem optimalen Verhältnis Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren. Außerdem enthält es die seltene und entzündungshemmende Gamma-Linolensäure. Die Konzentration und die Zusammensetzung der Fettsäuren machen es zu einem alternativen, sowie wirkungsvollen Heilmittel.

Arachinsäure gehört zu den chemischen Verbindung der gesättigten höheren Fettsäuren. Sie kommen in pflanzlichen sowie in tierischen Fetten vor. Für den Menschen ist sie nicht essentiell. Der Name Arachinsäure stammt vom griechischen Wort Arachis=Erdnuss ab. Der Inhaltstoff ist in vielen fetten Ölen wie Erdnuss, Raps, Hanf, Sonnenblumen, Sojaöl und Kakaobutter enthalten. Arachinsäure hat emulgierende Eigenschaften und ist hautpflegend.

Alpha-Linolensäure gehört zu den dreifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen und gehört zu der Gruppe der Omega-3-Fettsäuren. Sie wirken vor allem entzündungshemmend. Dieser Inhaltstoff ist für unseren Körper von essentieller Bedeutung, d. H. dass unser Körper diese lebensnotwendige Säuren nicht selbst herstellen kann. Deshalb müssen wir sie mit der Nahrung z.B. in Form eines guten Öls zu uns nehmen. Sie sind nicht nur im Hanföl, sondern in Schwarzkümmel-, Lein-, Walnuss-, Raps-, Oliven- und Leinöl enthalten. Am Tag sollte der Körper 1,5 Gramm Linolensäure aufnehmen. Bei chronischen Erkrankungen sogar die doppelte Menge. Zur Vorbeugung von Herzinfarkt, verordnen manche Ärzte eine wöchentliche Zufuhr von 6 Gramm. Alpha -Linolensäure ist für viele Körperfunktionen wichtig. Vor allem für die Herzfrequenz, Blutdruck und unsere Muskulatur. Selbst die roten Blutkörperchen werden positiv beeinflusst. Omega-3-Fettsäuren sind sehr

wirksam bei koronaren Herzkrankheit und haben einen positiven Einfluss auf den Cholesterinstoffwechsel. Entzündlich-rheumatische Symptome können mit Linolensäure abgeschwächt werden. Wissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass der Inhaltstoff sehr förderlich für den Knochenstoffwechsel ist und den Knochenabbau vermindert. Ein Mangel an Linolensäure kann Sehprobleme, Wundheilungsstörungen, Zittern und Muskelschwäche hervorrufen. Die Lernfähigkeit wird eingeschränkt. Bei Kleinkindern kann es zu Nervenproblemen und Beeinträchtigungen des Wachstums kommen. Seit 1993 gibt es spezielle Säuglingsnahrung in der Omega-3-Fettsäuren enthalten sind. Eine Unterversorgung ist aber eher selten. Bei einem Übermaß an Omega-3-Fettsäuren kann die Blutungsneigung erhöht werden. Es kann zu Funktionsstörungen des Immunsystem kommen. Beachten sie auch die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten und deren Wechselwirkungen. Auf der sicheren Seite sind sie, wenn ein Arzt oder Apotheker hinzugezogen wird.

Linolsäure gehört zu den zweifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen. Sie gehört zu den Omega-6-Fettsäuren und ist ein essentieller Nährstoff. Da die lebensnotwendige Säure vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann, muss sie mit der Nahrung zugeführt werden. Sie befindet sich in pflanzlichen, sowie in tierischen Fetten. Außer dem Hanföl haben Distel- und das Traubenkernöl den höchsten Gehalt an Linolsäure. Aber auch im Kürbis-, Oliven- und Sonnenblumenöl ist sie vertreten. Ebenfalls reich an Linolsäure sind fettreiches Fleisch, Wurst, Nüsse und Margarine. Ca. 7 Gramm sollte die Tagesdosis betragen. Sind wir Stresssituationen ausgesetzt, kann sich der Bedarf an dieser gesunden Omega-6-Fettsäure steigern. Die Linolsäure gehört zu den Fettsäuren mit dem größten Anteil an gesundheitlichen Eigenschaften. Sie ist wichtiger Bestandteil der Haut. Der Inhaltstoff wirkt bei äußerlicher Anwendung entzündungshemmend und kann Mitesser, Altersflecken und Lichtschädigungen reduzieren. Linolsäure wird deshalb häufig in der Kosmetikindustrie eingesetzt. Selbst unsere Haut besteht aus 20% Linolsäure, am meisten befindet sich in unserer Epidermis (äußerste Hautschicht). Bei starker Muskelüberbeanspruchung kann die Säure für Linderung sorgen. Sie macht es möglich das Herz-Kreislaufsystem zu regulieren, indem sie das Herz regelmäßiger schlagen lässt. Auch der Cholesterinspiegel wird positiv beeinflusst. Um fettlösliche Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen, unterstützt die Linolsäure, diese zur Haut, Niere, Lunge

und Darm zu transportieren, wo sie schlussendlich ausgeschieden werden. Achtung: wenn zu viel Linolsäure bzw. Omega-6-Fettsäuren aufgenommen werden, kann es sein, dass es zur Bildung von Eikosanoiden (hormonähnliche Substanzen) kommt, die unter anderem entzündliche Vorgänge im Körper begünstigen können. Bei zu wenig Linolsäure, kann der Körper anfälliger für Krankheiten werden. Es kann eine Leber- und Nierenschwäche entstehen oder zu Herzbeschwerden führen. Zu so gravierenden Folgen kommt es aber eher selten.

Ölsäure ist der wichtigste Vertreter der einfach ungesättigten Fettsäuren. Sie gehört zu den Omega-9-Fettsäuren. Die Ölsäure kommt in fast allen natürlichen (pflanzlichen und tierischen) Ölen und Fetten vor. Einen besonderen hohen Anteil an Omega-9-Fettsäuren, besitzen neben dem Hanföl, das Oliven-, Raps-, Avocado-, Schwarzkümmel-, Palm-, Erdnuss- und Sesamöl. Die Ölsäure wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, indem es den zu hohen Blutdruck senkt. Außerdem wirkt es auf den Cholesterinspiegel günstig ein. Öle mit einem hohen Anteil an Ölsäure eignen sich bestens als Massageöl. Sie ziehen gut ein, aber nicht zu schnell, dass eine gute Verteilung möglich ist. In Lotions oder Cremes wirkt die Ölsäure sehr sanft und sorgt für ein feuchtes Hautgefühl. In Kombination mit anderen Fettsäuren wird aus der Ölsäure Seife hergestellt. Sie wird auch für die Tensidherstellung verwendet.

Palmitinsäure ist eine gesättigte organische Säure und wird zu den gesättigten Fettsäuren gezählt. Palmitate sind die Salze und Ester der Palmitinsäure. Überflüssige Kohlenhydrate werden in Energiereserven umgewandelt. Im menschlichen Körper macht Palmitinsäure ca. 20%-30% vom Depotfett aus. In hoher Konzentration kommt sie auch in der Muttermilch vor.

Stearinsäure gehört zu den gesättigten Fettsäuren und ist für den Menschen nicht essentiell. Diese Fettsäure wird in der Lebensmittel- und Arzneimittelindustrie als Zusatzstoff verwendet. Sie wird durch Verseifung aus tierischen und pflanzlichen Fetten gewonnen. Stearinsäure ist auch in Haselnüssen und Kakaobutter enthalten.

Eicosensäure gehört zu den einfach ungesättigten Fettsäuren und ist eine Omega-9-Fettsäure. Sie kommt in verschiedenen Pflanzenölen vor, neben dem Hanföl ist es auch im Lein-, Schwarzkümmel-, und Jojobaöl enthalten.

Gamma-Linolensäure ist eine dreifach ungesättigte Fettsäure und gehört zu den Omega-6-Fettsäuren. Sie ist besonders in Hanf-, Borretsch- und Nachtkerzenöl enthalten. Sie kann entzündliche Prozesse im Körper günstig beeinflussen. Gamma-Linolensäure ist essentiell für das Gehirn vor allem für die Nervenreizweiterleitung. Ebenso unterstützt sie bei hormonellen Störungen und sorgt für einen harmonischen Hormonhaushalt. Seit mehreren Jahren ist auch ihre blutdrucksenkende Eigenschaft bekannt.

Stearidonsäure gehört zu den Omega-3-Fettsäuren und wird im Körper zu einer entzündungshemmenden Fettsäure umgewandelt. In Kombination mit der Gamma-Linolensäure hindert die Stearidonsäure die Umwandlung der Linolsäure in entzündungsfördernde Substanzen.



WIE WIRKT HANFÖL ?

In den letzten Jahren wurde das Wirkungsspektrum des Öls genauer erforscht. Es gibt zahlreiche Studien die belegen, dass Hanföl viele Bereiche des menschlichen Körpers positiv beeinflussen. Die lebenswichtigen Omega-3 und Omega-6-Säuren stehen im richtigen Verhältnis zueinander und machen es zu einem der hochwertigsten Speiseöle überhaupt. Diese beiden Fettsäuren sind sehr wichtig für unseren Stoffwechsel. Sie sind wichtig für den Aufbau der Zellmembranen, die Herstellung von Hormonen und das Immunsystem. Ein Mangel kann zu Stoffwechselerkrankungen führen.

ZELLREGENERATION

Hanföl sorgt für eine optimale Gehirn-und Nervenfunktion und sorgt für die Reparatur und Regeneration der Zellen im Körper.

HAUT

Hanföl wirkt vor allem bei Schuppenflechte und Neurodermitis, dafür ist die Gamma-Linolensäure zuständig. Das Öl kann innerlich sowie äußerlich angewendet werden. Die Heilung kann so effektiver voranschreiten. Hanföl zieht rasch in die Haut ein, ist wohltuend, beruhigend und kann bei entzündlicher Haut Juckreiz lindern. Das Öl kann pur auf die betroffene Stellen aufgetragen werden oder in der eigenen selbsthergestellten Kosmetik eingearbeitet werden.

HORMONE

Frauen in den Wechseljahren leiden häufig an Hormonstörungen. Durch Hanföl kann der Hormonhaushalt ausbalanciert werden. Wichtig ist dabei eine konsequente Einnahme des Öls. Auch bei PMS und deren Symptome wie Muskelverspannungen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Migräne und Magen-Darmprobleme können mit Hanföl gelindert werden.

ENTZÜNDUNGEN

Hanföl hat entzündungshemmende Wirkung und kann bei chronischen Entzündungen wie bei Rheuma oder Arthritis hilfreich sein. In der Medizin wird es als Mittel gegen Entzündungen der Ohren, Nase und des Rachens eingesetzt. Speziell aber in der Dermatologie bei entzündlichen Hauterkrankungen. Wichtig ist, dass das Öl regelmäßig eingenommen wird. 1 Teelöffel pro Tag.

BLUTHOCHDRUCK- HERZ-KREISLAUFSYSTEM

Das Öl bzw. sein Inhaltsstoff Gamma-Linolenäure beeinflusst das Hormon Prostaglandin E1, das eine wichtige Rolle bei der Blutdrucksenkung spielt. Es entlastet auch die Arterien und baut überschüssige Flüssigkeit ab. Hanföl kommt dem ganzen Herz-Kreislaufsystem zu gute. Menschen die an Herz-bzw. Kreislaufbeschwerden leiden, werden durch das Öl positive Resultate erzielen.

BLUTZUCKER

Durch die Gamma-Linolensäure werden Symptome bei Diabetes gelindert. Vor allem bei der Diabetischen Neuropathie kann eine regelmäßige Einnahme von Hanföl helfen.

CHOLESTERINSPIEGEL

In einer Studie die an der Universität Krankenhaus in Holguin (Kuba) stattfand, wurde das Hanföl auf verschiedene Funktionen im Körper untersucht. Unter anderem wurde festgestellt, dass der Cholesterinspiegel mit der täglichen Einnahme von Hanföl gesenkt werden kann. Hierbei handelt es sich um eine Senkung von 15-22%, wobei dies natürlich auch abhängig von der grundsätzlichen Ernährung ist. Hanföl unterstützt zusätzlich die gesunde Ernährung.

ERKRANKUNGEN WIE KREBS , AIDS, MULTIPLE SKLEROSE, EPILEPSIE

Durch seine spasmolytische Eigenschaften hat das Öl positiven Einfluss auf das Befinden von Patienten mit der Erkrankung Krebs und Aids. Seine krampflösende Wirkung unterstützt nicht nur bei chronischen Schmerzzuständen, es wirkt auch bei epileptischen Anfällen und bei Multiple Sklerose.

TIERE

Nicht nur für den Mensch ist Hanföl ein gesunder Begleiter, sondern auch für unsere Haustiere. Bisher konnten gute Erfolge bei Hunden festgestellt werden. Es hilft gegen Allergien und stärkt das Immunsystem. Bei regelmäßiger Anwendung wird das Fell glänzender und sieht gesünder aus. Ebenso wird wie beim Mensch das Zellwachstum angeregt. Das Öl wird einfach unter das Futter gemischt, wobei 1 Teelöffel ausreichend ist. Weiteres kann eine eigene Mischung aus mehreren Ölen die für den Hund gut sind, hergestellt werden. Dafür wird neben dem Hanföl, Nachtkerzen-, Lein-, Kürbiskern- und Arganöl geröstet verwendet. Mischung siehe bei Rezepte.

HANFÖL STATT FISCH / FISCHÖL

Wer sich ausgewogen ernähren möchte, sollte Omega-3 -Fettsäuren in Form von Fisch zu sich nehmen. In der heutigen Zeit gibt es jedoch zahlreiche Menschen die keinen Fisch mögen, oder vegan leben. Deshalb ist in diesen Situationen Hanföl ein wunderbarer Ersatz um den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren zu decken. Am besten eignet sich Hanföl zu kalten Speisen oder Salaten, denn zum Braten oder Frittieren ist das Öl leider nicht geeignet. Dadurch würde sich der Geschmack ändern und die wertvollen Inhaltstoffe gehen verloren.

WO HAT SICH DER HANF BEWÄHRT ?

Da der Hanfanbau aufgrund seiner Nutzung als Rauschmittel in vielen Ländern verboten wurde, geriet er immer mehr in Vergessenheit. Erst in den letzten Jahren wurde er wieder entdeckt und die Herstellung von diversen Hanfprodukten wurde fortgesetzt. Er wird vor allem zur Gewinnung von Hanffasern, ätherischen Öl, Hanföl und Hanfsaft angebaut.

In der Küche eignet sich das Öl hervorragend für kalte Speisen. Es passt zu Salaten, Soßen, Marinaden, Dressings und Brotaufstrichen. Zum Braten und Frittieren ist es leider nicht geeignet. Die Fettsäuren zersetzen sich bei einer Hitze von 165 Grad Celsius und der typisch nußige Geschmack würde verloren gehen. Zum Dünsten oder Dämpfen kann es verwendet werden. Gekochte Speisen können mit dem Hanföl verfeinert werden.

Mittlerweile gibt es verschiedene Produkte die Hanföl enthalten z..B. Cremes, Salben, Seifen und Shampoos. Hanföl wird auch gerne als Massageöl verwendet. Es ist sehr gleitfähig und ein spezieller Weichmacher für die Haut.

Viele Kosmetikprodukte enthalten Hanföl, vor allen aufgrund seiner Fettsäuren und deren physikalischen und biochemischen Wirkungen. Große Könige, so auch Kleopatra, bevorzugte Bäder mit Hanföl. Die Römer verwendeten Salben und Lotion die sie selber herstellten. Heute gibt es eine große Auswahl an Cremes, Hand-und Fußpflegecremes, Bodylotions, Schaumbäder, Haarshampoos und Duschgel.

In der Medizin wird es als Mittel gegen Entzündungen der Ohren, Nase und des Rachens eingesetzt. Speziell aber in der Dermatologie bei entzündlichen Hauterkrankungen.

Das Hanföl wird auch als technisches Öl und als Rohstoff für die Erzeugung von Reinigungsmittel verwendet. Unter anderem können Seifen, Lösungsmittel, Emulgatoren oder Tenside für die Reinigungsindustrie erzeugt werden. Diese haben den Vorteil, dass sie biologisch abbaubar sind. Aus Hanföl werden verschiedene Lacke, Farben sowie Druckertinte hergestellt. Des weiteren ist das Öl in Holzschutzmittel und Wachsmalstifte enthalten. Im Orient wird es schon seit jeher als Lampenöl verwendet.

ZUSAMMENFASSEND IM SCHLAGWORT

Insgesamt lieferten Untersuchungen **Hinweise** auf folgende Wirkungen von Hanföl, **nicht alle sind bislang wissenschaftlich ausreichend belegt**.

Hinweis: Häufig werden Wirkungsweisen auch vom Vorhandensein von bestimmten Inhaltsstoffen abgeleitet, ohne dass es dazu ausreichend Testreihen gibt oder eine (tägliche) Dosis oder die Einnahmedauer ermittelt bzw. verifiziert wurde.

- allergielindernd
- antibakteriell
- antidiabetisch, da blutzuckersenkend
- antioxidativ (Fähigkeit zum Abfangen freier Radikale)
- bei entzündlichen Hauterkrankungen
- blutdrucksenkend
- cholesterinsenkend
- das Immunsystem modulierend
- entzündungshemmend
- krampflösend
- lindert Depressionen
- schmerzlindernd
- senkt das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall
- vermindert die Bildung von Blutgerinnseln
- vor Infektionskrankheiten schützend

WIE ANWENDEN ?

Die empfohlene Einnahmemenge sind 1-2 Teelöffel pro Tag. Wenn das Hanföl regelmäßig eingenommen wird, können gute Therapieerfolge erzielt werden und der Körper wird mit den wichtigsten essenziellen Fettsäuren versorgt.

Für **Kinder** sollte die Dosis reduziert werden. 2 x täglich 1/2 Teelöffel ist ausreichend.

Wer das Öl nicht pur einnehmen will, kann dazu ein Stück Brot verwenden. Das Öl kann auch einfach in den Salat gegeben oder anderen Speisen beigefügt werden.

Für die Haut kann das Öl direkt aufgetragen und sanft **einmassiert** werden. Auch als **Badezusatz** eignet es sich hervorragend. 5ml Hanföl werden ins Badewasser gegeben. Zur Haar- und **Kopfhautpflege** wird das Öl aufgetragen und nach einigen Stunden herunter gewaschen. Dies stärkt die Haare, macht sie gut durchkämmbare und verleiht ihnen einen schönen Glanz.

Bei **Hunden** wird 1 Teelöffel Hanföl ins Futter oder Trinkwasser gegeben. Auf der Haut, bzw. Fell reichen schon wenige Tropfen aus. Das Öl wird bei oberflächlichen Verletzungen auf die betroffenen Stellen getupft.

REZEPTE

Brennnesseldip

1 Tomate
1/2 rote Paprika
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Handvoll junge Brennnessel
100g Quark
100g Joghurt
1 Prise Kurkuma
3 EL Hanföl
Salz und Pfeffer

Die Tomate wird halbiert und in kleine Stücke geschnitten. Ebenso die 1/2 rote Paprika und die Zwiebel würfelig schneiden. Die Knoblauchzehe wird sehr fein geschnitten oder gepresst. Danach werden die jungen Brennnesseltriebe gewaschen, abgetropft, ausgebreitet und zweimal mit dem Nudelholz darüber gerollt, damit sie nicht mehr brennen können. Die gesamten Zutaten in eine Schüssel geben und Quark sowie Joghurt hinzufügen. Das Hanföl wird langsam zugegeben und alles unterheben. Zum Schluss wird mit den Gewürzen abgeschmeckt. Der köstliche Dip passt zu verschiedenen Kartoffelgerichten.

Hanföldressing

2 EL milder Essig
1/2 TL Senf
1 EL Sonnenblumenöl
2 EL Hanföl
1 Zwiebel
1 Prise Salz und etwas Pfeffer

Die Zutaten werden mit dem Stabmixer gerührt bis die Masse cremig ist. Die fein geschnittenen Zwiebeln werden zum Schluss dazu gegeben.

Gesunde Ölmischung

Sogenannte Omega-Mischungen, also Omega-3 Mischung oder Omega 3-6-9 Mischungen werden häufig angeboten, können aber recht einfach selber hergestellt werden.

Die Zugabe von Ölen deren Samen zuvor geröstet wurden, bringen gerade für Kaltspeisen (z.B. Salate) einen tollen Geschmack.

250ml Nachtkerze

250ml Leinöl

250ml Hanföl

250ml Kürbiskernöl geröstet

250ml Arganöl geröstet



GESCHICHTE UND BRÄUCHE

Lange Zeit vor Christus wurden die gewonnenen Hanffasern als Rohstoff für Gewebe verwendet. Es wurden Seile, Segel und Kleidung hergestellt. Im Mittelalter wurden Sehnen für die Waffe Langbogen angefertigt. Ebenso fand er Verwendung als Nahrungsmittel und in der Medizin. Es wurde sogar Papier geschöpft, so entstand auch die berühmte Gutenberg Bibel, die auf Hanfpapier gedruckt wurde.

Die Hanfpflanze wurde in den meisten europäischen und asiatischen Ländern kultiviert. Etwa 2.800 v.Chr. wurden in China aus Hanffasern die ersten Seile der Welt gedreht. Das älteste Textil aus Hanf wurde auf ca. 1000 v.Chr. datiert. Die Blütezeit fand der Hanf im 17. Jahrhundert. Dort wurden Schiffsegel, Flaggen, Netze und sogar die Uniformen der Seeleute angefertigt. Seine Beliebtheit erhielt der Hanf wegen seiner Reiß- und Nassfestigkeit. Alle 2 Jahre brauchten die Seeleute bis zu ca. 100 t. Hanffasern. Bis ins 18. Jahrhundert waren die Hanffasern neben Wolle und Flachs die Rohstoffe der Textilindustrie. Vom 18. Jahrhundert bis Ende 20. Jahrhundert verlor der Hanf immer mehr an Bedeutung. Das lag auch an der Mechanisierung der Baumwollspinnereien, denn die Baumwolle gewann weltweit immer mehr an Beliebtheit. Als im 19. Jahrhundert die Herstellung von Zellstoff aus Holz erfolgte, verlor der Hanf auch seinen Platz in der Papierindustrie. Synthetische Fasern kamen im 20. Jahrhundert auf. Der Hanf geriet fast zur Gänze in Vergessenheit.

In vielen Ländern wurde der Hanfanbau aufgrund des Drogenkonsums verboten. Selbst der Nutzhanf durfte nicht mehr kultiviert werden und ist bis heute noch teilweise verboten. In den 90er Jahren wurden dann in vielen Ländern das Anbauverbot von Nutzhanf aufgehoben. Aus technischen, ökologischen und ökonomischen Gründen haben sich neue Märkte auf getan. Der Nutzhanf feiert sein Comeback als Rohstoff und Lieferant für Fasern und Samen. Auch die Wissenschaft hat den Wert entdeckt und prophezeit dem Hanf eine große Zukunft vor allem als Samen- und Ölpflanze.

QUELLEN

Wurde tieferes Interesse bei ihnen durch dieses Heft geweckt ?

Dann empfehle ich ihnen eine weitere Vertiefung durch folgende Quellen:

Hanf heilt, die Wiederentdeckung einer uralten Volksmedizin, Wernard Bruining und Steffan Weibel, Sept.2015
Super Food Hanf, Eiweißmittel und Heilmittel, Barbara Simonsohn, November 2015
Hanf, kochen mit Hanfnüssen und Hanföl, Mayoori Buchhalter, Daniel Kruse, November 2010.
Hanf ist wieder da, Das neue Hanf-Kochbuch, Veronika Ramsauer, Oktober 2011.
Die Wiederentdeckung der Nutzpflanze Hanf, Jack Herer, Mathias Bröckers, Jänner 2017.
Buchart, Karin - Das große kleine Buch: Hausmittel für innere Ruhe
Deutsche Gesellschaft für Ernährung - Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr
Die Heilpraktiker-Akademie in 14 Bänden August 2014 von R. Schweitzer und M. Schröder
Dioskurides. Codex Neapolitanus 1988 von Harald Riedl
Elvira Bierbach - Naturheilpraxis heute
Heilende Öle, Pflanzenöle als Nahrungs und Heilmittel Günter Albert Ulmer Verlag Tuningen.
Im Heft erwähnte historische Quellen
Lehrbuch der biologischen Heilmittel: 3 Bände Oktober 2016 von Gerhard Madaus
Lehrbuch Phytotherapie November 2016 von Volker Fintelmann und Kenny Kuchta
Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle, 2. Auflage, Sabine Krist, Springer Verlag, 2013.
Mayo Clinic - Gesundheitsbuch
Natürlich Heilen mit Schwarzkümmel, Dr.med.P. Schleicher, Dr.Dr.med.M. Saleh, Süd-West Verlag
Natürlich heilen mit Schwarzkümmel: Die besten Anwendungen April 2007 von Peter Schleicher
Öle natürlich kaltgepresst, Basiswissen und Rezepte, Marcus Hartmann, Hhädecke-Verlag, 2008.
Ölpflanzen Pflanzenöle, Roth-Kormann, ecomed-Verlag 2000.
Praxis Aromatherapie, Monika Werner, Ruth von Braunschweig, Karl F.Haug Verlag, 2006
Sticher / Heilmann / Zündorf "Hänsel / Sticher Pharmakognose, Phytopharmazie", Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2015
Wikipedia, Inhaltsstoffe, Beschreibungen der Pflanzen und Inhaltsstoffe

Bildquelle/Copyright: (c) Michael Hinterauer, Hanföl mit Tasse - (c) Eskymaks - shutterstock, Hanf auf Plantage - (c) Noppadon stocker - shutterstock, Hanföl auf Löffel - (c) kazoka - shutterstock, Hanfsamen auf Holzlöffel - (c) womue - Fotolia

ÜBER DIE AUTORIN



Herta Maria Oberrauch, geboren 6.5.1978

Ausgebildete DGKS (Diplomierte Gesundheits- und Kranken-Schwester), mit Schwerpunkt Demenz, ehemalige Stationsleiterin einer Demenz-Pflegestation.

6850 Dornbirn
Österreich

Im Auftrag und Copyright:
Michael Hinterauer,
"Stübener Kräutergarten",
Stüben 6,
6850 Dornbirn,
Österreich
0043 699 1020 0992

www.der-bio-shop.info www.hinterauer.info info@hinterauer.info