

## Hanfsamen – gesündeste Ölsaat und hochwertigste Proteinquelle?

Leicht angekeimte Hanfsamen habe ich in den letzten Jahren sehr lieben gelernt, welche mit ihren nussigen bis mohnähnlichen Geschmacks, viele Speisen sehr verfeinern können. Diese kann ich mittlerweile kaum noch aus meinem Alltag wegdenken. So gebe ich jeden Tag 2 EL davon in mein [morgendliches Müsli](#), esse sie auch gerne [auf dem Brot](#) (pikant als auch süß) - oder ich genieße sie als leckeres [Dessert mit Amaranthpoppies, Malvenblüten, Honig und Feigen](#). Besonders lecker schmecken die eingeweichten Hanfsamen auch püriert in meinem Polenta-Apfelaufwurf aus meiner umfangreichen Rezeptsammlung.



Hanfsamen gehörten bereits bei den Urvölkern zu den Grundnahrungsmitteln und waren dank ihres guten Geschmacks und der wertvollen Inhaltsstoffe bis vor dem Zweiten Weltkrieg auch in Deutschen Küchen sehr beliebt. Die im weiteren Verlauf der Geschichte aufkommende weltweite Cannabisprohibition hat ihrer legalen Verwendung auf Jahrzehnte hinaus einen Riegel vorgeschoben. Die kleinen Samen (ca. 3 mm Durchmesser) wachsen an der Hanfpflanze und sind eigentlich kleine Nüsse.

Hanf stammt ursprünglich aus dem zentralasiatischen Raum und zählt zu den ältesten Nutzpflanzen der Welt. Aufgrund ihrer vielseitigen Verwendbarkeit verbreiteten sie sich im Laufe der Zeit relativ schnell auch in anderen Teilen der Erde. Heute lässt sich Hanf vor allen Dingen in subtropischen und gemäßigten Zonen finden.

Die Chance, gesund und munter 100 Jahre alt zu werden, erhöht sich offenbar enorm, wenn man regelmäßig Hanfsamen isst. Im chinesischen Dorf Bama Yao leben nämlich besonders viele Menschen, die über hundert Jahre alt sind. Das ist auch gar nicht so verwunderlich, denn die Samen der Hanfpflanze enthalten ein Füllhorn an Nähr- und Vitalstoffen, welche die Entstehung von Krankheiten verhindern und natürliche Alterungsprozesse im Körper verlangsamen.

Überall auf der Welt findet man Regionen, in denen die Bewohner besonders alt werden. Diese Gegenden haben in der Regel zwei Gemeinsamkeiten: Einerseits ist die Luft noch weitestgehend schadstofffrei und andererseits ernähren sich die Menschen dort von naturbelassenen Lebensmitteln, die besonders vitalstoffreich sind.

In Bama Yao kommt jedoch noch ein weiterer Faktor hinzu. Die Einheimischen dort lieben es, Hanfsamen zu essen. Daher werden die kleinen Samen hier regelmäßig und auch in größeren Mengen verzehrt als anderswo.

Nachfolgend die Werte einiger Vitamine und Mineralstoffe im Hanfsamen. Die angegebenen Mengen beziehen sich auf eine Tagesportion Hanfsamen (30 g):

Vitalstoff	Menge pro 30 g	Tagesbedarf eines Erwachsenen
Vitamin B1	0.24 - 0.38 mg	1 - 1.2 mg
Vitamin B3	2.76 mg	11 - 17 mg
Vitamin B6	0.18 mg	1.2 - 1.5 mg
Vitamin E	2.07 mg	12 - 15 mg
Eisen	2.4 - 4 mg	10 - 15 mg
Magnesium	141 - 210 mg	300 - 400 mg
Zink	3 mg	7 - 10 mg

Quelle der Tabelle und dem Großteil des Textes: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/hanfsamen-essen-ia.html>

## Hanfsamen liefert hochwertige pflanzliche Proteine

Proteine sind unerlässlich für das reibungslose Funktionieren unseres Organismus – der zu 15 bis 20 Prozent aus Proteinen besteht – denn die enthaltenen Aminosäuren sind Bestandteil aller Zellen, sorgen für die gute Versorgung mit den Hormonen und Enzymen, die für die chemischen Stoffwechselfvorgänge wichtig sind, und stärken unser Immunsystem.



Hanfsamen bestehen – ganz ähnlich wie der Mensch – zu rund 20 bis 25 Prozent aus reinem, hochwertigem, leicht verdaulichem Protein, damit mehr als jedes andere pflanzliche Lebensmittel, und in etwa gleich viel wie Fisch und Fleisch.

Durch seine große Ähnlichkeit zum Eiweiß im menschlichen Körper kann Hanfprotein sehr leicht zu körpereigenem Protein umgebaut werden. Dabei entstehen kaum säurehaltige Abfallprodukte, die den Organismus (z. B. die Leber, die Nieren und das Blutbild) ansonsten massiv belasten könnten.

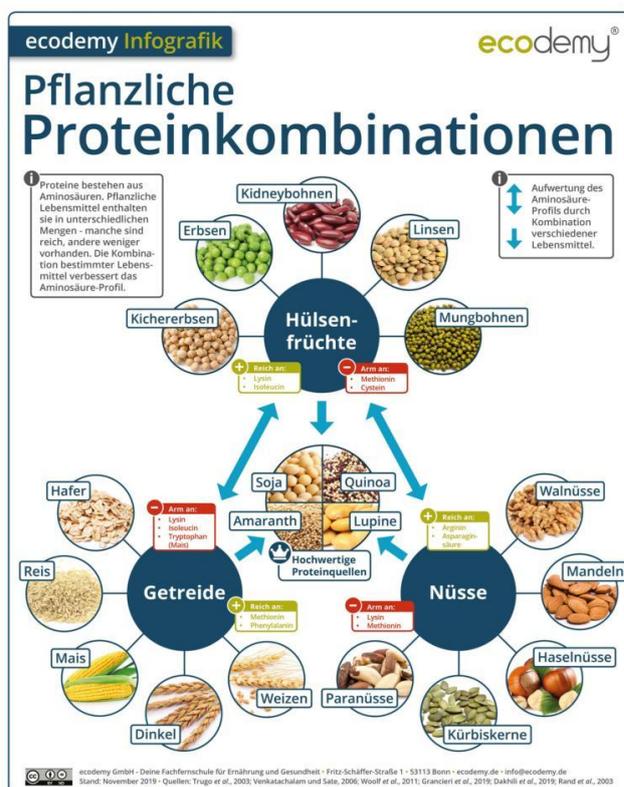
Nur Sojabohnen enthalten rein theoretisch mehr Protein, welche aber Trypsin-Inhibitoren enthalten, welche die Proteinverdauung im Dünndarm hemmen. Hanfprotein ist daher dem Sojaprotein weit überlegen und darf getrost als König der pflanzlichen Proteine bezeichnet werden

In diesem Sinne ist es auch deutlich sinnvoller, ein Protein zu sich zu nehmen, das nicht nur Eiweiß liefert, sondern zusätzlich Ballaststoffe, essentielle Fettsäuren sowie Mineralstoffe und Vitamine. Alle diese Begleitstoffe kurbeln in ihrer Gesamtheit den Proteinstoffwechsel an und optimieren die Verdauung des Eiweißes.

Das Protein der Hanfsamen enthält zudem alle neun essentiellen Aminosäuren, die der Mensch aus der Nahrung beziehen muss, in ausreichender Menge und im perfekten Verhältnis zueinander. Man spricht sodann von einem sehr guten Aminosäureprofil bzw. einer hohen „biologischen Wertigkeit“.

Der Begriff „biologische Wertigkeit“ trifft eine Aussage darüber, wie effizient der Körper ein Nahrungsprotein aufnehmen und in körpereigenes Protein umwandeln kann, was wiederum von der Zusammensetzung der essentiellen Aminosäuren in der Nahrung abhängt. Je ähnlicher sich körpereigenes und zugeführtes Protein sind, umso höher ist seine biologische Wertigkeit. Sein hervorragendes Aminosäureprofil macht Hanf zu einem perfekten Proteinlieferant mit einzigartig hoher biologischer Wertigkeit!

Die Infografik von ecodeemy stellt diesen Zusammenhang sehr anschaulich dar. Ein Lebensmittel mit einer besonders hohen biologischen Wertigkeit fehlt allerdings in dieser Grafik: **Hanfsamen**.



Das Hanfprotein stellt seine Aminosäuren überdies in einer ganz besonderen Proteinform zur Verfügung. Es besteht aus zwei Proteintypen: Zu etwa 65 Prozent aus dem Globulin Edestin und zu 35 Prozent aus Albumin. Das Albumin im Hanfprotein ist ein äusserst hochwertiges Protein, das dem Protein im Eiklar sehr ähnelt, hier aber natürlich pflanzlichen Ursprungs ist. Albumin ist ausserordentlich leicht verdaulich und eine wichtige Antioxidantienquelle.

Interessant am Hanfprotein ist jedoch insbesondere der hohe Globulinanteil. Globuline sind nämlich auch im menschlichen Körper die dritthäufigste Proteingruppe. Dort bilden sie beispielsweise Antikörper, die wichtige Bestandteile eines aktiven und starken Immunsystems darstellen. Auch im Blutplasma des Menschen sind zahlreiche Globuline mit ganz unterschiedlichen Aufgaben vorhanden.

### **Optimales Fettsäuremuster im Hanfsamen**

Der Hanfsamen ist auch dafür bekannt, die essentiellen und gesunden Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im für den Menschen optimalen Verhältnis von 1:3 zu enthalten.

Die heute übliche Ernährung weist hingegen ein Verhältnis von bis zu 1:50 oder höher auf, was einen deutlichen Omega-6-Überschuss darstellt. Da ein derart ungünstiges Fettsäureverhältnis insbesondere chronische Entzündungsprozesse fördern kann, sollte alles unternommen werden, um dieses Verhältnis wieder in geregelte Bahnen zu lenken.

Mit rund 7mg pro 100g haben Hanfsamen auch einen sehr hohen Vitamin-E-Gehalt, was ebenso zahlreiche wichtige biochemische Prozesse im Körper unterstützt. Hanf bietet hier eine breite Basis an Tocopherolen, wie sie bei Vitamin E-Präparaten in den seltensten Fällen zu finden sind. Die unterschiedlichen Tocopherole rücken gerade im Zusammenhang mit Krankheiten wie Krebs, Alzheimer, Herzkrankheiten, rheumatoide Arthritis oder Arthrose oder allgemeinen Entzündungsprozessen zunehmend in den Fokus.

Die in Hanfsamen enthaltene Gamma-Linolensäure hemmt zudem die Ausschüttung von entzündungsfördernden Stoffen im Körper. Darüber hinaus ist diese Fettsäure der Ausgangsstoff für die Herstellung von Prostaglandin, ein Gewebshormon, das sich überall im Körper befindet und dort diverse Prozesse reguliert, unter anderem steuert es Entzündungsreaktionen. Damit kann den Entstehungen von Erkrankungen wie beispielsweise Neurodermitis oder Arthritis entscheidend entgegengewirkt werden.

Gerade das herausragende Fettsäuremuster der Hanfsamen wird mit einerseits cholesterinsenkenden Wirkungen des Hanfs in Verbindung gebracht als auch mit gehirnschützenden Effekten. Hanfmahlzeiten sollen nämlich – laut einer Studie – die zelltoxischen Wirkungen der alzheimerartigen Ablagerungen im Gehirn hemmen, woraus die Wissenschaftler schlossen, dass Mahlzeiten aus Hanf ideal für die Behandlung von Alzheimer und Herz-Kreislauf-Krankheiten seien. Zudem wirkt sich der Verzehr von Hanfsamen auch förderlich auf körpereigene Entgiftungsprozesse aus.

Quellen:

<https://healthyhappy.de/hanfsamen/>

<https://www.hanfland.at/10-gruende-fuer-hanfsamen-als-power-food/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/proteine/hanfprotein-ia>

<https://eatsmarter.de/ernaehrung/gesunde-lebensmittel/warum-hanfsamen-so-gesund-sind>

<https://www.hanfsan.com/de/hanfsamen,22278.html>

<https://saint-charles.eu/hanf-antioxidantien/>

<https://www.hanfland.at/wp-content/uploads/2014/08/Schweng.pdf>

<https://www.gymondo.com/magazin/de/gesund-essen/ballaststoffreiche-lebensmittel/hanfsamen-eiweissreich-gesund>

Ich esse Hanfsamen am liebsten im leicht angekeimten Zustand. Beim Keimprozess erhöht sich nicht nur der Vitamin C und E-Gehalt, sondern es reichern sich ebenso Mineralien wie Calcium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Silicium und Spurenelemente zu wertvollen Verbindungen an. Schließlich wird dabei auch die Phytinsäure und andere Antinährstoffe abgebaut, welche ansonsten die wertvollen Mineralstoffe an sich binden würden. Dr. med. Francis M. Pottenger (amerikan. Arzt und Forscher 1901-1967) betont auch die essentiellen Fettsäuren in Sprossen, die zusammen mit dem hochwertigen Eiweiß eine ausgezeichnete Nahrung sind. Sprossen enthalten die wertvollsten Eiweiße, weit wertvoller als die in tierischer Nahrung.



Die geschälten, sehr teuren Hanfsamen, welche es vielerorts zu kaufen gibt, habe ich dagegen noch nie gut vertragen, Hanföl muss ich auch nicht haben – zudem ist es extrem teuer und keine Vollwertkost! Ich kaufe mir den Hanfsamen immer direkt beim Biobauern des Vertrauens, wo ich für das Kilo etwa 9 € bezahle – also ein sehr günstiger Preis im Vergleich zu dem, was diverse Shops und Händler verlangen!



Kürzlich habe ich bei einem Biobauern ganz in meiner Nähe auch ein paar Kilo Hanfsamen für 4 €/kg gekauft.

Er hat noch vom letzten Jahr über 1000 kg Hanfsamen auf Lager, die er nicht verkaufen konnte – wäre echt schade, wenn er als Tierfutter enden würde! Dieser ist im Gegensatz von jenem Hanfsamen des anderen Biobauern immer noch sehr gut keimfähig, aber er muss vor dem Einweichen noch etwas besser aussortiert werden (Stängel etc.). Im letzten Tag war ich sogar mit Johannes Wellenzohn gemeinsam auf seinem Hanffeld. Wer Interesse an diesen Hanfsamen hat, dem kann ich gerne seine Adresse weitergeben

bzw. sie können auch bei mir zum selben Preis gekauft werden.

Zum Keimen der Hanfsamen spüle ich diese zuerst in einem Sieb ab und weiche sie 4 – 7 Stunden in einer Schüssel zugedeckt in Wasser ein. Dann spüle ich sie ab, lasse sie gut abtropfen und 12 - 20 Stunden keimen – je nach Temperatur spüle ich sie alle 5-8 Stunden gründlich ab. Ich keime mir immer gleich 150 g Hanfsamen, mit welchen ich ca. 1 Woche auskomme. Damit er so lange haltbar ist, stelle ich ihn in den Kühlschrank oder in der kalten Jahreszeit einfach in einen kalten Raum bzw. ins Freie - so muss er nur 1-2x am Tag abgespült werden. Keinesfalls sollte er zu lange gekeimt werden, da er dann schnell einen unangenehmen muffigen Geruch annimmt.



Nähere Infos: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/109-gesundes-leben-news-september-2019>  
<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/58-mein-absolutes-lieblingsmuesli-sehr-vitalstoffreich-und-naturbelassen>

Verfasser: Andreas König, Hilbern 23, 4521 Schiedlberg, ☎ +43 (0) 650/490 33

Dieser Beitrag ist hier Online zu lesen: <https://gesundeleben.online/images/pdf/Hanfsamen.pdf>