

FRANZISKA VON AU

HANF

Für Schönheit,
Heilung und Ernährung

HANS-NIETSCH-VERLAG

Inhalt

Einführung	6
Die Geschichte des Hanfs	22
Ein Siegeszug aus grauer Vorzeit bis in die Moderne	23
Hanf – Die „heilige Pflanze“ in vielen Kulturen	26
Hanf als Heilmittel ...	28
... und als Nutzpflanze	31
Die Industrialisierung – Niedergang des Hanfanbaus	34
Kriegszeiten – Ein kurzer Aufschwung	35
Das Anbauverbot in den USA und in Europa	37
Zur Sache: Die verschiedenen Arten von Hanf	40
Botanische Einordnung und Eigenschaften	40
Die Inhaltsstoffe von Hanfsamen und Hanfsamenöl	50
Die drei grundlegenden Bestandteile unserer Ernährung	51
Vitamine und Mineralstoffe – Ohne sie geht es nicht!	58
Die Praxis – Hanföl und Hanfsamen verwenden	64
Hanfsamen in der Küche ...	65
Hanföl in der Küche verwenden ...	75
... und im Dienste der Schönheit einsetzen	84
Hanf als Medikament	94
Hanfsamen und Hanföl als Heilmittel – gestern und heute	95
Medizinischen Hanf einnehmen	104



**Beschwerden lindern
und Krankheiten heilen – mit Hanf** **108**

Cannabis als Therapie ... 110

Die Gesetzeslage in puncto „Hanf“ **126**

Die Lage in Deutschland – Vom alten Opiumgesetz
zum modernen Betäubungsmittelgesetz 127

Hanf anbauen in Deutschland – Erlaubt oder verboten? 130

Cannabis auf Rezept – Und das bezahlt die Krankenkasse? 132

Medizinisches Cannabis und Cannabinoid-Medikamente 135

Die Gesetzeslage in West- und Südeuropa 137

Anhang 146

Bezugsquellen 146

Register der Rezepte 146

Adressen und Websites zum Thema „Hanf“ 147

Literaturverzeichnis 156



Einführung

Können Sie sich vorstellen, dass eine höchst offizielle Regierungsbehörde in unserer Zeit der Bevölkerung in einem heiteren Comic-Bilderbuch nahelegt, sie möge Hanf anbauen? Wohl eher nicht, oder?! Doch aus genau einem solchen Büchlein, in Versform verfasst und mit lustigen Zeichnungen, stammen folgende Worte:

*So ist uns Hanf kein fremder Gast.
Man pflanze ihn, wohin er passt.
Doch sei, soll der Ertrag genügen,
die Vorbereitung richtig gediegen.
Der Hanfbau ist gewiss nicht schwer,
jedoch geht er nicht neben ihr.
Du musst ihn, soll er dich erfreuen,
wie jede andere Frucht betreuen!*
(aus: *Die lustige Hanffibel*, Reichsnährstand Berlin 1942)

Die lustige Hanffibel wurde während des Zweiten Weltkriegs vom Reichsnährstand in Berlin herausgegeben. Sie sollte „in bewegter Zeit“, wie es damals von offizieller Seite hieß, „in lustiger, aber eindringlicher Form die Zweifelsfragen des Anbaues klären und eine alte Kultur des Niedermoorbodens zu neuer Blüte bringen“. Die deutschen Bauern sollten sich (wieder) verstärkt dem Hanf-

anbau widmen, nachdem er nur einige Jahre zuvor verboten worden war. Der Grund für die erneute Freigabe des Hanfanbaus war, dass Rohstoffe knapp wurden und sich aus Hanf beispielsweise extrem haltbare Uniformen herstellen ließen. Und da besann man sich darauf, dass diese Pflanze ja ausgesprochen nützlich und vor allem enorm vielseitig ist.

Bis vor nicht allzu langer Zeit ...

Es ist tatsächlich nicht lang her, dass Hanf in ganz Europa angebaut und genutzt wurde. Zwar wurde er im Deutschen Reich 1918 nur noch auf knapp 5500 Hektar Land kultiviert, in Italien hingegen waren es 1913 noch etwa 100.000 Hektar. In manchen italienischen Regionen, wie etwa der Emilia und dort besonders in der Gegend um Ferrara, belegte Hanf über 10 Prozent der gesamten landwirtschaftlichen Anbaufläche. Zu jener Zeit wurde kein Gedanke daran verschwendet, dass man Hanf verbieten müsse, weil sich daraus Rauschmittel gewinnen ließen.

Ihn zu verbieten, auf die Idee kam man in Deutschland erst im Jahre 1929. Und das hatte weniger gesundheitliche Hintergründe – es ging also nicht so sehr um Bedenken, dass Hanf als berauschende

Droge verwendet werden könnte –, sondern knallharte wirtschaftliche Ursachen. Hanffasern wurden mehr und mehr von den importierten und deutlich günstigeren Sisalfasern verdrängt. So wurde es beispielsweise für die Bauern in Südwestdeutschland wesentlich rentabler, Tabak anzubauen, und damit ging dort der Hanfanbau zurück und kam bis zum Ersten Weltkrieg praktisch zum Erliegen.

Bis dahin war Hanf überall in Europa ein wichtiges landwirtschaftliches Produkt. In Deutschland wurde Hanf von alters her in Bayern und am östlichen Ufer des

Oberrheins, später in Brandenburg, Mecklenburg und Pommern angebaut; auch in der Norddeutschen Tiefebene bei Oldenburg und in Schlesien etablierte er sich.

Im Jahre 1884 konnte man in *Merck's Warenlexikon* über den deutschen Hanfanbau lesen: „*Hanfbau kommt in vielen Gegenden Deutschlands vor, aber nicht immer für den Handel, sondern nur für den eignen Bedarf an Garn und Geweben. Die beste spinnbare Handelsware kommt als rheinischer Hanf aus den Oberrheingegenden, Baden, Elsass, Rheinpfalz. Die Täler des Schwarzwaldes produzieren ebenfalls ansehnliche Quantitäten für*



Männer und Frauen bei der Hanfernte am Rheinufer im 19. Jahrhundert

Wofür man Hanf verwendete



Der „ganz normale“ Nutzhanf, den man damals anbaute, wurde nicht als Rauschmittel, sondern für andere Zwecke verwendet, wie *Die lustige Hanffibel* am Beispiel des Hanfseils beschreibt:

*Wer Wäsche seilt bei Wind und Wettern,
wer mit dem Bergseil hoch will klettern,
wer weben will und feste binden,
wer segelt unter starken Winden,
wer mit dem Tau am Kai hantiert,
wer mit dem Strick den Bullen führt,
wer Pferde muss mit Lasso fangen,
wer will, dass Fisch' im Netze hangen,
wer mit dem Schlauch bekämpft die Brände,
wer baumelt an des Schwimmgurts Ende,
wer auf Strickleitern klettert steil,
wer tanzt und turnt hoch auf dem Seil,
wer in dem Boxring, arg zerhauen,
sich retten muss zu Seil und Tauen,
wer abseilt tief in finstre Schächte –
der nehme nur die Hanfgeflechte!*

den Handel. Die Handelsplätze, welche das Produkt des Südwestens versenden, sind Freiburg im Breisgau, Straßburg, Heidelberg, Mannheim, Mainz, Frankfurt a. M. Was in Westfalen, Hannover, Thüringen, der Lausitz, im Württembergischen etc. erbaut wird, bildet keine Ware des großen Verkehrs, sondern dient dem eignen Konsum.“

Und in Meyers *Konversations-Lexikon* 1885 stand geschrieben: „In

Deutschland wird Hanf hauptsächlich im Elsass, in Baden (Kork, Emmendingen), Rheinbayern, im Rheinland und in Thüringen gebaut ... Versponnen wird der Hanf hauptsächlich in Schwaben und Baden, während in Westfalen, im Kasseler Bezirk, im Hannöverschen im Kreis Osterholz, im Osnabrückschen sowie in den Hansestädten Seilerwaren und Segeltücher dargestellt werden ... Im Badischen und Elsass unterscheidet man Schuster-, Spinn- und Schleißhanf. Ersterer ist die wertvollste Qualität; der Spinnhanf ist weniger weiß, und es wird aus diesem noch der Schleißhanf aussortiert. Auf dem Königsberger Markt bildet der Reinband die beste Sorte, sehr rein, aber etwas stark von Faden. Minder fein und rein ist der Schnitthanf, immerhin aber noch ziemlich gleichwertig dem Rigaer Reinhanf.“

Merck's *Warenlexikon* informiert auch über den Hanfanbau im Ausland: „In Belgien wird Hanfbau stark betrieben ... wogegen Englands eignes Erzeugnis nur unbedeutend ist. ... Russland bringt bei Weitem die größten Mengen von Hanf an den Markt, wozu noch das Erzeugnis Polens und der preussischen Ostseeprovinzen kommt. ... als beste Ware gilt die aus der Ukraine und Westrussland; doch breitet sich die Hanfkultur viel weiter aus und sind namentlich auch Livland und Kurland stark beteiligt. ... die meisten seefahrenden Län-



Frauen bei der Hanfernte in Italien (Foto von Abeniacar, von *L'illustrazione Italiana*, Jahr XLI, Nr. 29, 19. Juli 1914)

der sind Abnehmer, da sich das nordische Produkt hauptsächlich für die Bedürfnisse der Schifffahrt und Fischerei eignet.“

Österreich gehörte ebenfalls zu den bedeutenden Hanfproduzenten, weiß Meyers Konversations-Lexikon 1885: „Die in Österreich erzeugten Hanfsorten erscheinen auf dem Markt unter dem Namen Apatiner und ... haben die beste Qualität.“ Weiter heißt es dort: „In Italien produziert man sehr schönen und wertvollen Hanf, ... besonders in den Provinzen Bologna und Ferrara. In Österreich-Ungarn werden jährlich 68 Millionen Kilogramm Hanf produziert, wovon etwa 43 Millionen auf Ungarn und Sieben-

bürgen entfallen. Russland produziert von allen europäischen Staaten die größte Masse Hanf, besonders in der Ukraine, in Weißrussland, Wolhynien und Polen.“

Das Pfeifchen nach getaner Arbeit

Es gibt Berichte, denen zufolge man früher in Bayern auf dem Land gern einmal einen „Knaster“ rauchte, und dies wiederum war nichts anderes als – Hanfblüten. Angeblich leitete sich seine Bezeichnung lautmalersich von dem knackenden und knisternden Geräusch ab, wenn die Hanfsamen beim Rauchen platzen.

Seit der Tabak im 15. Jahrhundert aus Südamerika nach Europa gelangt war und das Rauchen immer beliebter wurde, sich aber nicht jeder den durch die Steuern teuren Tabak leisten konnte, suchte man nach preiswerteren Alternativen, mit denen man sich sein Pfeifchen stopfen konnte. Auf den Nikotingenuss kam es dabei nicht unbedingt an. Bereits im Ersten Weltkrieg, so weiß man heute, wurde die Tabakration der Soldaten „gestreckt“ – mit den Blättern von Buchen, Eschen, Nussbäumen und Rhabarber.

Bei der Zivilbevölkerung war es nicht anders: Wenn der Lohn nicht für richtigen Tabak ausreichte, stopfte sich so mancher Bauer, der sein Geld mit dem Anbau von Hanf verdiente – und das wohl nicht nur in Bayern, sondern auch in den anderen Anbaugebieten beispielsweise im Nordosten des Deutschen Reiches –, seine Pfeife mit dem, was auf dem eigenen Feld zur Verfügung stand. Und das waren in diesem Fall eben Hanfblätter und -blüten.

Der Autor Hans-Georg Behr berichtet 1982 in seinem Buch *Von Hanf ist die Rede*, alte Bauern hätten ihm im bayerischen Thalhausen bei Freising erzählt, dass man das „Kraut“, wie man die Blätter im

Dialekt nannte, schon auch ein bisschen deswegen als Tabakersatz verwendet habe, weil man davon „rauschig“ geworden sei. Die Bezeichnung „Kraut“ hat sich übrigens bis in unsere Zeit als Beschreibung für billigen Tabak erhalten. Der Rausch war damals allerdings mit Sicherheit wesentlich milder, als er heute bei jenen Sorten auftritt, die speziell wegen des Gehalts an psychoaktiven Stoffen angebaut werden ...

Spurensuche: Hanf im Sprachgebrauch

Unsere Sprache verrät, wie sehr Hanf über Jahrhunderte mit dem alltäglichen Leben verbunden war. Sogar in Redewendungen ist er zu finden, heißt es doch im *Wörterbuch der Brüder Grimm*, man könne „geborgten sein und leben wie ein Vögelchen im Hanfsamen“. Und auch das krasse Gegenteil ist vermerkt: Metaphorisch steht der Ausdruck *Hanfsuppe essen* für „sich erhängen“. Und wer ein wenig schlaftrunken war, dem sagte man nach, er könne sich nicht „aus dem Hanfe flitzen“.

Sprichwörtlich waren Formulierungen wie „Wir zwei halten zusammen wie Hanf und Harz“ und „Der Hanf ist dieses Jahr



Hanfsuppe aus dem Grimm'schen Wörterbuch

Aus einem Tegernseer Kochbüchel haben die Brüder Grimm für ihr umfangreiches Wörterbuch unter dem Stichwort „Hanfsuppe“ folgendes Rezept notiert: „hanfsuppen aus 6 pfund hanif, 3 masz wein, 1 semel, öpfel darein gestoszen, eszig, ein wenig gilbt.“

In Schlesien und Polen wurde früher an Heiligabend Siemieniotka – polnisch für Hanfsamen-suppe – verzehrt. Diese Suppe galt als „Arme-Leute-Essen“. In Merck's Warenlexikon aus dem Jahre 1884 steht vermerkt: „In der Lausitz, der Mark etc. bildet Hanfsuppe ein Leibgericht der ländlichen Dienstleute. Die Körner werden zu diesem Behuf durch Stampfen enthülst, gebrüht und gerieben und so zur Suppe verwendet.“

wohl geraten, dass ein Strick zum Henken nicht viel kostet“. Wie verbreitet Hanf tatsächlich in Europa und den USA war, lässt sich auch an einem ganz einfachen Indikator ablesen: den Ortsnamen, die mit Hanf – dem Anbau und seiner Weiterverarbeitung – zu tun hatten.

Ortsnamen, die auf Hanf hinweisen

In **Deutschland** gibt es in Gummersbach den Ortsteil Hardt-*Hanfgarten*, der sich eindeutig auf den hier früher üblichen Hanfanbau bezieht. Ähnlich verhält es sich mit dem in Brandenburg liegenden *Hanffabrik* oder dem kleinen Örtchen *Hanf* in Nordrhein-Westfalen. Nachweislich wurde hier bereits im 14. Jahrhundert

Hanf angebaut. Auch ein Ortsname wie *Henfenfeld* bei Nürnberg deutet auf historischen Hanfanbau hin – und tatsächlich bezeichnete in früherer Zeit *Hanfenfeld* nichts anderes als einen Acker, auf dem Hanf gezogen wurde.

Für **Österreich** gibt es sogar eine sprachwissenschaftlich-kulturhistorische Analyse, die sich mit Örtlichkeitsnamen beschäftigt. Dabei zeigt sich, dass es beinahe unzählige Siedlungs-, Flur- und sogar Familiennamen gibt, die mit Hanf in Zusammenhang stehen: Das geht von *Hanfbach* über *Hanffeld* und *Hanftal* bis zu *Hanif*, *Hanefbach* oder *Hanfländer*.

Bei den Eidgenossen in der benachbarten **Schweiz** sind *Hanfacker*, *Hampfgarte*, *Hanfput* und



Die Geschichte des Hanfs

Seit mehr als 10.000 Jahren ist Hanf Teil der Menschheitsgeschichte. Die Pflanze ist, das zeigen Geschichtswissenschaften wie Archäologie und Anthropologie, eine jener Pflanzen, die landwirtschaftlich schon sehr früh genutzt wurden. Der Astronom, Astrophysiker und Autor Carl Sagan (1934–1996) wirft in seinem 1977 erschienenen Buch *Die Drachen von Eden* sogar die Frage auf, ob die Kultivierung von Cannabis den Menschen überhaupt erst zur Zivilisation geführt habe.

Wenn man betrachtet, wie entscheidend Hanf und die Produkte, die man aus ihm gewinnen und zu denen man ihn verarbeiten kann,

mit unserer Kulturgeschichte verbunden sind, kann man durchaus auf diesen Gedanken kommen. „Milch der Götter an der Wiege der

Zivilisation“ nannte der Botaniker William A. Emboden im Jahr 1992 den Hanf – ein wenig verwunderlich für eine Pflanze. Aber Hanf lieferte eben nicht nur Fasern, sondern ist Nahrung, Heilmittel und berauschende Droge in einem.

Ein Siegeszug aus grauer Vorzeit bis in die Moderne

Die ersten Nachweise, dass Hanf schon seit sehr langer Zeit von Menschen genutzt wird, liefern archäologische Funde. In einem Dorf in Taiwan entdeckte man Abdrücke von Hanfkordeln auf Tonkrügen. Sie sind etwa 10.000 Jahre alt und wohl der erste Hinweis darauf, dass unsere Vorfahren Hanf verarbeitet haben. Dass man jedoch nicht nur die Fasern nutzte, zeigen Funde aus China, die sich auf 6000 v. Chr. datieren lassen. Sie deuten darauf hin, dass die Samen der Pflanze und das daraus gewonnene Öl mit zum Speiseplan der damals lebenden Menschen gehörten.

Die ersten Textilien aus Hanf gab es etwa 1000 Jahre später: Im russischen Altai-Gebirge in Mittel-

asien (im heutigen Grenzgebiet von Kasachstan, Russland, der Mongolei und China) wurden bei Ausgrabungen Stofffragmente entdeckt, deren Fasern aus Hanf bestanden – ein Hinweis darauf, dass die Pflanze sich Richtung Westen verbreitete.



Und woher kommt der Name „Cannabis“?

Eine Anekdote berichtet, dass eine der ersten namentlichen Erwähnungen von Hanf aus Assyrien stamme: Dort nannte man den Hanf „würzige Rohrpflanze“ – *Qunnubum*.

Die Römer verändern dies später in *Cannabum*, aus dem dann *Cannabis* wird. Auch die Griechen und Phönizier nannten den Hanf *kannabis*. Das englische Wort *canvas* für „Leinwand“ ist übrigens aus dem Holländischen entlehnt und geht ursprünglich ebenfalls auf das griechische Wort *kannabis* zurück.

Die chinesischen Urkaiser setzen auf Cannabis

Um etwa 2700 v. Chr. sollen im alten China die fünf Urkaiser regiert haben. Selbst wenn man heute nicht sicher ist, ob sie nicht eher ins Reich der Legenden gehören, gibt es durchaus Historiker, die einige Kaiser dieser Gruppe als

geschichtlich nachweisbar betrachten. Fu Xi, einer der fünf, die als Begründer der Zivilisation verehrt wurden, soll in seinen Schriften festgehalten haben, dass *Ma* – so das chinesische Wort für „Cannabis“ – eine beliebte Arznei sei, weil es sowohl Yin als auch Yang enthalte.

Ein weiterer Urkaiser, der „Ehrwürdige Shennong“, lehrte die Menschen den Ackerbau. In seinen Studien von 365 Pflanzen, die er auf ihre Wirksamkeit hin untersuchte, soll er niedergeschrieben haben, dass Cannabis neben Ginseng und *Ephedra* (Meerträubel) zu jenen Pflanzen gehöre, denen vielfältige Heilkräfte innewohnen. Man könne Cannabis bei Gicht, Malaria, Rheuma und vielen anderen Beschwerden verwenden. Und auch als Rauschmittel sei es geeignet.

Der Dritte im Bunde der fünf Urkaiser ist Huangdi, der das Buch *Die Medizin des gelben Kaisers* verfasst haben soll. In ihm wird nicht nur über Heilpflanzen und ihre unterschiedlichen Anwendungsbereiche und -weisen berichtet. Huangdi soll der Überlieferung zufolge auch festgelegt haben, dass man für die Menschen, die bis dato noch in Tierfelle gekleidet waren, künftigt Gewänder aus Seide (für die

oberen Stände) und Hanf (für die unteren Schichten) fertigen sollte.

Tatsache ist, dass in China Cannabis bereits zu Beginn des 3. Jahrtausends v. Chr. als Heil- und Nutzpflanze angebaut wurde. Wie eng der Mensch mit Hanf verbunden war, lässt sich am chinesischen Schriftzeichen ablesen, das für Hanf steht: Es ist dasselbe wie für den Menschen.



Chinesisches Schriftzeichen *rén* für „Mensch“ und für „Hanf“

Die rituelle Nutzung von Cannabis war im alten China ebenfalls bereits bekannt. Grabbeigaben bezeugen dies: So fand man in einer 4700 Jahre alten Grabstätte eines Schamanen, der aus der Vorgängerkultur der heutigen Uiguren stammte, die Überreste einer eindeutig psychoaktiven Cannabis-Sorte. Die durchaus ansehnliche

Menge von knapp 800 Gramm bestand aus Samen, Stielen und Blättern; sie waren in einem Korb und in Schalen zu Füßen und am Kopf des Toten verwahrt.

Der chinesische Meister der Pflanzen



Li Shizhen (1518–1593) gilt bis heute als größter Heilkräuterspezialist Chinas. Er war ein Arzt, Pharmazeut und Botaniker der Ming-Dynastie. In seinem Werk – dem Bencao Gangmu (*Große Enzyklopädie der Materia Medica*), einer umfangreichen medizinisch-pharmazeutischen Enzyklopädie –, an dem er mehr als 30 Jahre lang schrieb, führte er knapp 2000 medizinische Substanzen und etwa 11.000 Rezepte an, mit denen er die alte chinesische Heilkunde zusammenfasste. Auch Hanf und seine verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten werden darin erwähnt.

Der Hanf auf seinem Weg gen Westen und Süden

Nomadenvölker aus Zentralasien verbreiteten den Hanf weiter Richtung Westen, er gelangte in den gesamten östlichen Mittelmeerraum, den Mittleren Osten und nach Europa. Geschätzt wurde er als Grundstoff, aus dem sich

wichtige Gegenstände des täglichen Lebens herstellen ließen, und als Nahrungsmittel. Bereits etwa 5000 v. Chr. ist Hanf in Mitteleuropa angekommen, das ist erwiesen, denn bei einer Ausgrabung in Thüringen fand man Hanfsamen, die sich auf diese Zeit datieren lassen.

In südlicher und östlicher Richtung verbreitete sich Cannabis über den Himalaja nach Indien. Buddha soll sich, so steht es in Schriften aus der Zeit um 800 v. Chr., von Hanfsamen ernährt haben. Die berauschende Wirkung des Hanfs wurde in Ritualen genutzt, die den Menschen eine Kommunikation mit den Göttern ermöglichen sollten. Dazu wurden Cannabis-Samen auf glühende Kohlen oder heiße Steine geworfen. Wird der entstehende Rauch mit den darin enthaltenen berauschenden Substanzen tief eingeatmet, zeigt sich seine Wirkung: Farben und Gerüche werden intensiver wahrgenommen, die Zeit vergeht scheinbar langsamer oder schneller – kein Wunder, dass die Menschen damals bei solchen religiösen Ritualen der festen Überzeugung waren, sie seien den Göttern nahe.



Zur Sache: Die verschiedenen Arten von Hanf

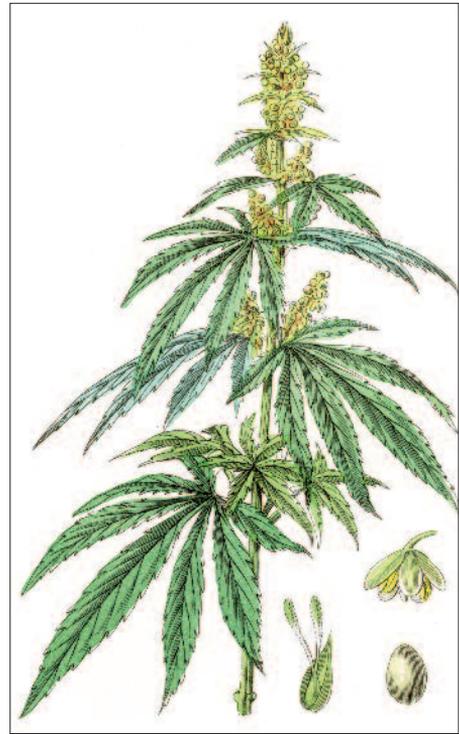
„Hanf ... ja, ist das denn nicht Cannabis? Da sind doch berauschende Stoffe drin!“ – Ja und nein. Ja, Hanf ist Cannabis. Und nein: Hanf ist nicht „automatisch“ ein pflanzliches Rauschmittel. Es kommt auf die Sorte an.

Botanische Einordnung und Eigenschaften

Hanf gehört zur Familie der *Cannabaceae*, so der botanische Name für Hanfgewächse. In dieser Familie gibt es zwei wichtige und schon

lang bekannte Nutzpflanzen: den Hopfen (*Humulus*) und den Hanf (*Cannabis*).

Der Hanf stammt ursprünglich vermutlich aus Zentralasien, ist aber mittlerweile auf der ganzen Welt verbreitet. Er wächst wild



Sowohl Hopfen (*Humulus*; links) als auch Hanf (*Cannabis*; rechts) gehören zur Familie der Hanfgewächse.

und kultiviert am besten in gemäßigten bis tropischen Gebieten. Man kann ihn unter bestimmten Bedingungen auch im Treibhaus (*indoor*) ziehen. Während die meisten Pflanzenarten einhäusig sind (weibliche und männliche Blüten finden sich auf einer Pflanze), ist der Hanf eine große Ausnahme: Hanfpflanzen sind in der Regel zweihäusig (*diözisch*), es gibt also Pflanzen mit männlichen *und* solche mit weiblichen Blütenständen.

Für den Hanfanbau zur **Faser-****gewinnung** bevorzugt man im Grunde eine botanische Ausnahme, nämlich die in der Natur selten vorkommenden einhäusigen (*monözischen*) Pflanzen. Sie reifen alle gleichzeitig, man kann sie daher in einem Arbeitsgang ernten. Bei *diözischen* Sorten dagegen reifen die männlichen vor den weiblichen Pflanzen, man müsste also je nach Reifegrad zweimal ernten.

Beim Anbau für **Arzneimittel (oder Drogen)** werden männliche Hanfpflanzen sofort aussortiert, sobald man ihr Geschlecht erkennt. Weibliche Cannabis-Pflanzen produzieren wesentlich mehr Hanfharz – das ist vor allem bei den Sorten wichtig, die für die Herstellung von Arzneimitteln (oder Drogen) verwendet werden. Die männlichen Pflanzen spielen dennoch ebenfalls eine wichtige Rolle: Zwar ist ihre Harzproduktion geringer, doch ohne männliche Exemplare ist die Weiterzucht und damit die genetische Verbesserung von Hanf nicht möglich.

Die entscheidenden Inhaltsstoffe, vor allem die Phyto-Cannabinoide (also pflanzliche Cannabinoide im Gegensatz zu synthetischen) befinden sich nicht in der Pflanze selbst, sondern sitzen jeweils auf Trichomen, also in den „Pflanzenhaaren“ auf den äußeren Blütenhüllen (Kelchblättern) und in den Blattachsen (der Tragblätter) vor allem weiblicher Pflanzen.

Hanf wird als meist einjährige Pflanze beschrieben. Typisch ist der gesägte Blattrand, und auch die Form der Blätter – den ausgestreckten Fingern einer Hand nicht unähnlich – hat einen großen Wiedererkennungswert. In freier

Natur werden Hanfpflanzen 4, in einzelnen Fällen sogar bis 6 Meter hoch. Sie haben eine Pfahlwurzel, die bis zu 2½ Meter tief in die Erde reicht. Sie gelangen also selbst bei oberflächlich trockenem Boden noch an Wasserreservoirs. Ihre Nebenwurzeln werden bis zu 80 Zentimeter lang. Hanf blüht normalerweise von Juni bis September. Die Früchte („Hanfsamen“ oder „Hanfnüsse“) sind im Juli reif und können dann geerntet werden.

Man kann erst kurz vor der vollen Blüte erkennen, ob eine Pflanze männlich oder weiblich ist. Die „Vorblüten“ befinden sich an den Nodien (das sind die Sprossknoten am Stängel). Männliche Blüten sind eher in losen Rispen angeordnet. Der weibliche Hanf blüht etwas später und zeigt dabei oft weiße Härchen (*Trichome*). Der Blütenstand hat eher eine Traubenform.



Die handförmigen Hanfblätter mit ihrem gesägten Blattrand sind leicht zu erkennen.



Weibliche Hanfblüte



Männliche Hanfblüte



Echter Hanf und Indischer Hanf: Die beiden wichtigsten Cannabis-Sorten

Heutzutage ist die botanische Bezeichnung Cannabis im allgemeinen Sprachgebrauch meist für jene Hanfsorten „reserviert“, die die psychoaktiv wirkende Substanz THC (Tetrahydrocannabinol) enthalten. Alle anderen Sorten, aus denen man u. a. Samen und Öl für unsere Ernährung gewinnt, fasst man unter der allgemeinen Bezeichnung „Nutzhanf“ zusammen.

Selbst wenn es in der Wissenschaft umstritten ist, ob Indischer Hanf eine eigene Pflanzenart ist oder aber doch eine Unterart des Echten Hanfs, unterscheidet man derzeit grundsätzlich zwei Arten von Hanfpflanzen:

1. **Echten oder Gewöhnlichen Hanf** (*Cannabis sativa*), der kaum THC enthält, dafür aber vielseitig verwendbar ist und deshalb auch „Nutzhanf“ genannt wird, sowie
2. **Indischen Hanf** (*Cannabis indica*), aus dem man medizinisches Marihuana und Rauschdrogen gewinnt.



Die Praxis – Hanföl und Hanfsamen verwenden

Hanfsamen kennen viele von uns vielleicht noch aus ihrer Kindheit: War es doch früher durchaus üblich, den Kanarienvogel mit Körnerstäben zu beglücken – und da waren neben anderen Samen oft Hanfsamen verarbeitet. Man kann die Samen auch kiloweise als Futterhanf kaufen – für die Vögel, für Aquarien mit größeren Fischen, sogar als Pferdefutter war und ist Hanf durchaus üblich.

Erst in den letzten Jahren sind Samen und Öl der Hanfpflanze (wieder) als Lebensmittel interessant geworden. Das liegt daran, dass immer mehr Menschen sich

vegetarisch oder sogar vegan ernähren und dass man eben mittlerweile weiß, welche wertvollen Inhaltsstoffe im Hanf enthalten sind. Und so ist Hanf nun wieder

auf dem Vormarsch. Wie bereits vor Jahrhunderten bereichert er unser Nahrungsangebot. Er gilt nicht mehr ausschließlich als Tierfutter, sondern gehört zur täglichen Ernährung – als Samen ebenso wie als Speiseöl.

Hanfsamen in der Küche ...

Die Samen der Hanfpflanze, die man auch als „Hanfnüsse“ bezeichnet, haben eine Größe von etwa 3 bis 4 Millimetern und ein Gewicht von 15 bis 20 Gramm. Ihre Farbe ist braun bis schwarzbraun, manchmal auch eher graugrün. Man erhält sie ungeschält im Bioladen, in Reformhäusern, den entsprechenden Abteilungen im Supermarkt und selbstverständlich in Online-Shops. Hanfsamen gibt es auch geschält zu kaufen.

... als Hanfmehl verwenden

Das Hanfmehl, das Sie im Handel bekommen, besteht nicht unbedingt zu 100 Prozent aus den gemahlene geschälten oder ungeschälten Samen. Hersteller von Hanfmehl und Hanfprodukten gehen anders vor: Sie entölen die Samen zu-

nächst, danach kommen sie in die Mühle. Was aus den nicht entölenen Samen entsteht (wie Sie diese beispielsweise in Ihrer Getreidemühle zu Hause mahlen würden), ist sehr fetthaltig. Es ähnelt dem üblichen Mehl aus Getreide ganz und gar nicht, sondern ergibt beim Mahlen eine fast butterartige Masse.

Oft wird Hanfmehl aus dem sogenannten Presskuchen hergestellt, aus den ausgepressten Samen also, die bei der Produktion von Hanföl zurückbleiben. Dann entsteht beim Vermahlen ein Mehl, das sich gut mit anderen Mehlen mischen und anschließend weiterverarbeiten lässt. Presskuchen ist also beileibe kein Abfall, man kann daraus ein sehr hochwertiges Mehl herstellen, das viele wertvolle Inhaltsstoffe enthält.

... als Samen verwenden

Selbst wenn die ungeschälten Hanfsamen sicher vom Hersteller bereits gereinigt wurden, sollten Sie sie noch einmal waschen, bevor Sie sie verwenden. Dazu geben Sie die benötigte Menge einfach in eine Schüssel mit klarem Wasser; da die Samen sehr leicht sind, schwimmen sie an der Oberfläche, eventuelle Schmutzpartikel setzen sich am Boden ab.



Grüner Smoothie spezial

Für 2 Gläser

1 mittelgroßer Pfirsich

1 Handvoll Spinat oder Mangoldblätter

100 g Staudensellerie

2 TL Hanföl

etwas Vanilleextrakt nach Geschmack

etwas frisch geriebener Ingwer
nach Geschmack

geröstete ungeschälte Hanfsamen
zum Bestreuen

Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Den Pfirsich halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch grob in Stücke schneiden. Zusammen mit den ebenfalls grob in Stücke geschnittenen Spinat- oder Mangoldblättern und dem zerkleinerten Sellerie sowie etwas Wasser im Mixer cremig pürieren. Hanföl dazugeben und das Ganze mit Vanille und Ingwer abschmecken. Bei Bedarf noch Wasser hinzufügen, bis das Getränk die gewünschte Konsistenz hat.

Den Smoothie in Gläser füllen und mit Hanfsamen bestreut servieren.

Karotten-Mango-Hanf-Shake

Für 2 Gläser

1 Mango

150 ml Karottensaft

1 EL Hanföl

100 g Joghurt

100 ml Wasser

2 EL Ahornsirup

ein paar Blättchen Minze zum Anrichten

Zubereitung:

Das Fruchtfleisch der Mango am Kern entlang abschneiden und schälen. Für die Dekoration 4 Spalten zur Seite legen. Das übrige Fruchtfleisch grob würfeln. Mit Karottensaft, Hanföl und Joghurt im Mixer cremig pürieren. Wasser und Ahornsirup zugeben und nochmals aufmixen.

In die Gläser geben und mit den Mangospalten und Minzblättern garniert servieren.

Erdbeer-Hanf-Shake

Für 2 Gläser

150 g Erdbeeren

180 ml Hanfmilch (Rezept siehe Seite 74)

1 TL Hanföl

etwa 2 EL Rohrzucker (oder Honig)

300 ml Mineralwasser

Zubereitung:

Erdbeeren putzen, waschen, halbieren und im Mixer cremig pürieren. Hanfmilch und Hanföl dazugeben, mit Rohrzucker (oder Honig) abschmecken und schaumig mixen.

Den Shake in die Gläser füllen, mit Wasser aufgießen und umrühren.



Medizinischen Hanf einnehmen

Beim Freizeitkonsum wird Cannabis (oder Haschisch) üblicherweise geraucht oder aber oral eingenommen, etwa in Schokolade, Keksen oder anderen Backwaren. Manchmal wird es auch als Tee zubereitet und anschließend getrunken (siehe Seite 105 f.). Auch medizinisches Cannabis kann man selbstverständlich rauchen, allerdings empfiehlt sich das nicht für jeden Patienten, vor allem Nichtraucher werden eine andere Methode der Medikation bevorzugen. Es gibt andere und einfachere Wege, Cannabis zu sich zu nehmen, vor allem erzielt man damit oft besseren Erfolg und nimmt weniger Schadstoffe zu sich.

Wer Cannabis-Medikamente einnimmt – also etwa das Mundspray *Sativex*, *Dronabinol*-Kapseln

oder -Tropfen, ein Granulat aus Cannabis-Blüten –, hält sich einfach an die Einnahmевorschriften auf der Packung. Wer jedoch getrocknete Cannabis-Blüten für seine Therapie verwendet, kann die nötige Dosis auf unterschiedliche Weise zu sich nehmen:

Verdampfen und inhalieren

Wirkungsvoller als medizinisches Cannabis zu rauchen ist es, es zu inhalieren. Das macht man mit einem Verdampfer (*Vaporizer*). Es gibt sie als Tisch- oder als tragbares kleineres Handset. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass das Gerät Temperaturen von 180 °C bis 220 °C erreicht – nur dann lösen sich die in den Blüten enthaltenen Cannabinoide, sie verbrennen dabei aber nicht (und bilden daher keine schädlichen Nebenprodukte wie beim Rauchen).



Die Cannabinoide wirken schneller, wenn der Hanf verdampft wird. Hier empfiehlt sich (auch für Nichtraucher) das Inhalieren mit dem *Vaporizer*.



Cannabis-Tee sollte mindestens eine Viertelstunde kochen und möglichst heiß getrunken werden. Wer lauwarmen Tee bevorzugt, gibt Sahne (oder Ghee) dazu, das erleichtert die THC-Aufnahme.

Der weitere Vorteil ist, dass die Wirkstoffe im medizinischen Hanf beim Verdampfen schneller wirken als über eine orale Aufnahme – für Schmerzpatienten ein wichtiges Kriterium! Etwa 95 Prozent der Wirkstoffe THC und CBD werden aufgenommen. Das heißt auch, dass man geringere Mengen braucht als bei der oralen Aufnahme, um denselben gesundheitlichen Nutzen zu erzielen.

Orale Einnahme: Essen oder trinken?

Wenn Cannabis Speisen zugefügt und auf diesem Weg aufgenommen wird, entfaltet sich seine Wir-

kung besonders lang anhaltend. Für chronische Erkrankungen, bei denen man noch andere Medikamente zu sich nehmen muss, ist diese Methode daher beinahe optimal. Ein Nachteil ist, dass man die Dosis nicht genau bestimmen kann und dass die Wirkung erst etwa ½ Stunde bis 1½ Stunden später einsetzt. Bei Schmerzpatienten, die rasch Erleichterung suchen, ist diese Weg also weniger geeignet.

Man kann Cannabis als Tee zubereiten. Um alle Wirkstoffe aus den Blüten zu lösen, muss man sie allerdings mindestens 15 Minuten köcheln lassen. Der Tee sollte möglichst heiß getrunken werden.

Lässt man den Tee abkühlen, empfiehlt es sich, Sahne hinzugeben. Dadurch wird das THC gebunden und gelangt so besser in den Körper.

Ebenfalls oral nimmt man Cannabis-Öl ein: Es lässt sich sehr genau dosieren, die Wirkung ist nach 15 Minuten bereits spürbar und hält einige Stunden an. Cannabis- oder Haschisch-Öl gibt es in unterschiedlichen Konzentrationen. Es unterliegt dem Betäubungsmittelgesetz, selbst in den Niederlanden darf es nicht legal verkauft werden. Man kann es – allerdings ist das gesetzlich untersagt – auch selbst herstellen.

Nebenwirkungen bei Cannabis-Konsum

Zwar hilft Cannabis bei vielen Krankheiten und Beschwerden (dazu mehr im Kapitel „Beschwerden lindern und Krankheiten heilen – mit Hanf“, Seite 108 ff.), doch man darf nicht vergessen, dass alle medizinischen Wirkstoffe – auch natürliche – genauso wie pharmazeutisch hergestellte Medikamente Nebenwirkungen haben. Wenn man regelmäßig, in größeren Mengen und über einen langen Zeitraum Cannabis konsumiert, kann dies Konzentrations- und Lernfähigkeit beeinträchtigen.



Cannabis- oder Haschisch-Öl, das es mit unterschiedlichen THC-Konzentrationen gibt, nimmt man oral ein. Es lässt sich sehr genau dosieren, seine Wirkung ist bereits nach 15 Minuten spürbar und hält für Stunden an.

Beim Genuss einer höheren Dosis THC kann es als erste Nebenwirkung zu Schwindel, Müdigkeit, Übelkeit, erhöhtem Puls oder Herzrhythmusstörungen kommen. Der Blutdruck kann sinken, der Mund trocken werden und Kopfschmerzen sowie gerötete Augen können auftreten. Das Inhalieren des Rauchs führt möglicherweise zu Atemproblemen.

Unbestritten ist – und davor warnt auch der deutsche Hanfverband –, dass das Rauchen von Cannabis über einen langen Zeitraum hinweg zu einer Schädigung der Lunge führen kann. Der Grund dafür liegt auf der Hand, wenn beim Rauchen nicht nur Cannabis, sondern auch normaler Tabak im Spiel ist. Neuere Studien haben

festgestellt, dass der regelmäßige, andauernde Konsum von Cannabis oder Haschisch in jungen Jahren zu Beeinträchtigungen bei der körperlichen und geistigen Entwicklung führen kann.

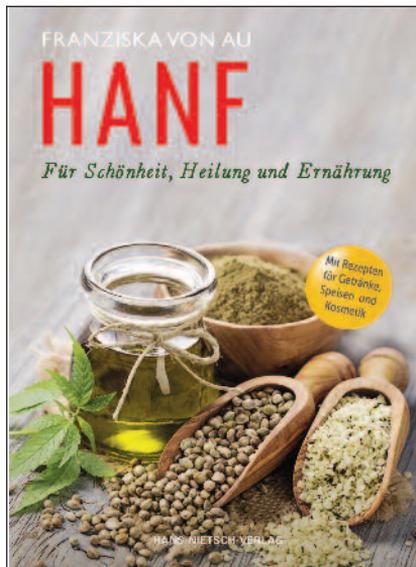
Gravierende Schädigungen, wie sie etwa bei langjährigem Alkoholmissbrauch zu erwarten sind, wurden beim Konsum von Cannabis (ob zur Therapie oder zum Genuss) bisher nicht festgestellt. Cannabis ist außerdem keine, wie man oft fälschlich hört, sogenannte Einstiegsdroge. Allerdings führt der dauerhafte Konsum zu einer gewissen psychischen Abhängigkeit. Sie behindert die Entschlussfähigkeit und führt langfristig zum sozialen Rückzug – und damit in die Isolation.

Nebenwirkungen bei medizinischem Cannabis

Patienten berichten, dass sie am Anfang einer Therapie mit medizinischem Cannabis (beispielsweise mit *Sativex*-Mundspray) feststellten, dass sie schneller müde wurden, unter Schwindelgefühlen und Mundtrockenheit litten und auch psychische Auswirkungen nicht ausblieben. Es wurde allerdings auch festgestellt, dass diese Nebenwirkungen nach einer kurzen Zeit der Gewöhnung an medizinisches Cannabis verschwanden.

Wer aus therapeutischen Gründen Cannabis verschrieben bekommt, leidet meist unter einer Krankheit, bei der normale pharmazeutische Medikamente ebenfalls Nebenwirkungen zeigen, meist sogar ungleich unangenehmere. Es ist also eine Frage der Abwägung der Argumente, die man am besten gemeinsam mit dem behandelnden Arzt bespricht.





Franziska von Au
Hanf
Für Schönheit, Heilung und Ernährung

Vor 10.000 Jahren begann der Siegeszug der Nutzpflanze Cannabis (lat.) und fortan war sie für den Menschen unverzichtbar – als Lebensmittel, zur Herstellung von Kleidung, Papier, Leinwand, Segeln, Seilen und Bogensehnen sowie als Baustoff. Als Genuss- und Rauschmittel sowie als Medikament setzte sich Hanf bereits vor 5000 Jahren in vielen Kulturen durch. Doch obwohl die Pflanze omnipräsent schien, geriet sie beinahe ein Jahrhundert lang in Vergessenheit und sogar in die Illegalität. Inzwischen ist Hanf aber wieder auf dem Vormarsch: Als reine Nutzpflanze (ohne das berauschende THC) darf er seit den 1990er-Jahren in Deutschland wieder angebaut werden. Seit März 2017 ist Cannabis gesetzlich als verschreibungspflichtiges, THC-haltiges Medikament zugelassen und die Krankenkassen übernehmen unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten für eine solche Behandlung. Der gesundheitliche Nutzen von Hanf und Hanfprodukten – wie Samen, Öl, CBD-Öl – ist mittlerweile unumstritten.

144 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-706-4