

Hanföl - Das beste aller Speiseöle

Hanföl mit Chlorophyll und Beta-Carotin

Für die Gewinnung von hochwertigem Hanföl wird die [Hanfsamen](#) kalt und schonend gepresst. Ein Öl von annähernd grüner Farbe entsteht. Das Grün stammt vom [Chlorophyll](#), der goldene Schimmer von den im Hanföl enthaltenen [Carotinoiden](#) (z. B. [Beta-Carotin](#)).

Beta-Carotin ist die Vorstufe des Vitamin A, das für die Augengesundheit äusserst wertvoll ist und zusätzlich für samtige Haut und gesunde Schleimhäute sorgt. Hanföl liefert natürlich auch - wie alle Öle - das Antioxidans [Vitamin E](#) und verschiedene hochwirksame sekundäre Pflanzenstoffe.

Besonders wertvoll ist das Hanföl jedoch aufgrund seiner spezifischen Zusammensetzung der für uns Menschen essentiellen, also lebenswichtigen [Fettsäuren](#).

Hanföl mit 80 Prozent Omega-Fettsäuren

Hanföl besteht zu 70 bis 80 Prozent aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Das allein ist nichts Besonderes. Denn ähnlich hohe Werte weisen andere Pflanzenöle ebenfalls auf, so z. B. das Distelöl, das Sonnenblumenöl, das Mohnöl oder auch das Traubenkernöl. Doch sind alle diese Öle nicht annähernd so gesund wie das Hanföl. Was also macht das Hanföl zu einem so aussergewöhnlichen und einzigartigen Öl?

Zur Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren gehören die Omega-3-Fettsäuren (insbesondere die [Alpha-Linolensäure](#)) und die Omega-6-Fettsäuren (insbesondere die Linolsäure). Diese beiden Fettsäuren können vom Körper nicht selbst gebildet werden und müssen ihm somit durch die Nahrung zugeführt werden. Sie sind daher essentielle Fettsäuren.

In all den genannten Ölen überwiegen nun stark die Omega-6-Fettsäuren. Das Distelöl beispielsweise enthält 155 Mal mehr Omega-6-Fettsäuren als Omega-3-Fettsäuren. Und beim so beliebten Sonnenblumenöl lautet das Verhältnis 128 : 1, was bedeutet, dass es 128 Mal mehr Linolsäure enthält als Omega-3-Fettsäuren.

Omega-6-Überschuss in vielen anderen Ölen fördert Entzündungen

Dieser gravierende Überschuss an Linolsäure führt zu zwei Problemen: Zum einen kann die Linolsäure (Omega 6) im Körper zur entzündungsfördernden Arachidonsäure umgewandelt werden, was die Entstehung von sämtlichen Erkrankungen fördern kann, die mit chronisch entzündlichen Prozessen in Verbindung stehen (z. B. [Arthritis](#), [Parodontitis](#), chronisch entzündliche Darmerkrankungen, aber auch [Multiple Sklerose](#), [Diabetes](#), Arteriosklerose etc.).

Bestehende entzündliche Krankheiten können von einem Übermass an Arachidonsäure natürlich noch verstärkt werden.

Zum anderen sollte die Alpha-Linolensäure (Omega 3) im Körper des Menschen eigentlich zu den langkettigen Fettsäuren EPA und DHA umgebaut werden. Gerade EPA sorgt für eindeutig entzündungshemmende Effekte und könnte die entzündungsfördernde Wirkung der Linolsäure gut kompensieren. Dies gelingt jedoch nur, wenn Omega-6-Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren in einem ganz bestimmten Verhältnis zueinander verspeist werden.

Überwiegen aber die Omega-6-Fettsäuren so stark wie in den oben genannten Ölen, dann blockieren sie die Umwandlung der Omega-3-Fettsäuren in die entzündungshemmende Fettsäure EPA.

Hanföl - Das perfekte Öl

Ein Linolsäureüberschuss fördert Entzündungsprozesse also einerseits durch die übermässige Bildung der entzündungsfördernden Arachidonsäure und andererseits durch die verhinderte Bildung entzündungshemmender Fettsäuren.

Das für den Menschen optimale Fettsäureverhältnis sollte etwa 3 : 1 lauten. Ein Öl wäre also dann perfekt, wenn es nur 3 Mal so viele Omega-6-Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren enthielte. Hanföl ist dieses perfekte Öl.

Hanföl zur Zell-Regeneration

Benötigt werden alle diese Fettsäuren natürlich nicht nur für die Regulierung von Entzündungsprozessen, sondern auch für die Produktion zahlreicher Hormone, für die Stärkung des [Immunsystems](#), für optimale Gehirn- und Nervenfunktionen sowie zur Reparatur und Regeneration jeder einzelnen Zelle im ganzen Körper.

Detailinformationen zur Wirkung der vorgestellten Fettsäuren im Hanföl finden Sie auch hier: [Hanföl liefert wichtige Omega-3-Fettsäuren](#)

Hanföl - Innerlich und äusserlich bei Hautproblemen

Hanföl versorgt aber noch mit zwei weiteren für den Menschen äusserst wichtigen und hilfreichen Fettsäuren. Die seltene Gamma-Linolensäure (eine Omega-6-Fettsäure) sowie die Stearidonsäure (eine Omega-3-Fettsäure).

Die Gamma-Linolensäure kennt man besonders aus dem Nachtkerzen- oder Borretschsamenöl, zwei Öle, die z. B. bei Neurodermitis-Haut oder Schuppenflechte sowohl innerlich wie auch äusserlich Einsatz finden.

Hanföl bei Hormonstörungen und Bluthochdruck

Die Gamma-Linolensäure hilft auch bei hormonellen Störungen (z. B. [PMS](#) oder in den [Wechseljahren](#)) bei der Wiederherstellung eines harmonischen Hormonhaushaltes. Darüber hinaus weiss man schon seit einer Studie aus den 1990er Jahren, dass die Gamma-Linolensäure eine blutdrucksenkende Wirkung aufweist.

Hanföl gehört zu den wenigen Ölen, die Gamma-Linolensäure enthalten, und zwar zu 2 bis 4 %. Im Vergleich zum Nachtkerzen- und Borretschsamenöl schmeckt das Hanföl zudem sehr fein, so dass es sich sehr viel besser zur Versorgung mit Gamma-Linolensäure eignet.

Bei den oben genannten Beschwerden kann das Hanföl daher sowohl innerlich als auch äusserlich eingesetzt werden. Bei empfindlicher und gestresster Haut oder auch bei entzündlichen Hautproblemen dient es als rasch einziehendes Pflegeöl mit juckreizstillender und beruhigender Wirkung.

Hanföl bei chronischen Entzündungen aller Art

Die Stearidonsäure nun ist wie die Alpha-Linolensäure eine Omega-3-Fettsäure, nur nicht annähernd so bekannt wie diese. Äusserst praktisch an der Stearidonsäure ist, dass sie im Organismus sehr viel effektiver als die Alpha-Linolensäure in die entzündungshemmende Fettsäure EPA verwandelt werden kann.

Gemeinsam mit der Gamma-Linolensäure bildet die Stearidonsäure ausserdem ein ganz fantastisches Team. Mit vereinten Kräften hindern die beiden Fettsäuren die Umwandlung der Linolsäure in entzündungsfördernde Substanzen.

Hanföl wirkt also gleich über mehrfache Mechanismen chronischen Entzündungen entgegen und kann die heute übliche Fettsäuren-Disharmonie ein für alle Mal in ein gesundes Gegenteil umkehren.

Verwenden Sie zu diesem Zweck in der kalten Küche täglich 1 - 2 EL Hanföl und zur Abwechslung Olivenöl, kochen und braten Sie mit Bio-Kokos-Öl oder Ghee und meiden Sie die linolsäurereichen Ölsorten wie Distel- und Sonnenblumenöl.

Hanföl statt Fisch

Gemeinhin wird heutzutage ja der Verzehr von fettem Seefisch zur Versorgung mit [Omega-3-Fettsäuren](#) empfohlen. Seefisch ist heute allerdings nicht selten mit Umweltgiften und Schwermetallen belastet, so dass ein häufiger Verzehr nicht jedem sinnvoll erscheint. Hanföl stellt hier eine ökologisch einwandfreie, vielseitige und höchst gesunde Lösung dar.

Für vegan und vegetarisch lebende Menschen kommt Fisch zur Deckung des Omega-3-Fettsäurenbedarfs sowieso nicht in Frage, so dass auch hier das Hanföl eine wunderbare wohlgeschmeckende und pflanzliche Omega-3-Quelle bietet.

Hanföl - Ideal für kalte Speisen und Salate

In der Küche kann Hanföl wie jedes andere Öl verwendet werden, wobei sein idealer Einsatzbereich bei kalten Speisen liegt. Seine nussige Kräuternote passt daher ideal zu Salaten, zu rohem Sauerkraut, zu Dips und vielem mehr.

Auch gekochte Speisen können mit Hanföl verfeinert werden. Dazu gibt man das Hanföl einfach nach dem Kochvorgang über die Gerichte. Zum Braten ist das Hanföl hingegen nicht geeignet, da seine wertvollen Fettsäuren spätestens bei 165 Grad Celsius geschädigt würden.

Optimal wäre der Verzehr von täglich etwa 1 bis 2 Esslöffel Hanföl aus biologischer Erzeugung.

Quellen

Engler MM, Engler MB, Erickson SK, Paul SM, ["Dietary gamma-linolenic acid lowers blood pressure and alters aortic reactivity and cholesterol metabolism in hypertension"](#), Journal of Hypertension 1992 Oct;10(10):1197-204, (Mit der Ernährung aufgenommene Gamma-Linolensäure senkt den Blutdruck und ändert die Aortenreaktionsfähigkeit und den Cholesterinstoffwechsel bei Bluthochdruck) ([Studie als PDF](#))

Gonder, Worm, „Mehr Fett“, 2010, 2. Auflage, systemed Verlag