

Hanföl – Eines der besten Speiseöle

Hanföl ist ein exquisites Öl mit köstlich nussigem Geschmack und dem besten Fettsäuremuster aller Speiseöle. Die lebenswichtigen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren liegen im Hanföl im optimalen Verhältnis von eins zu drei vor. Auch findet sich im Hanföl die seltene und entzündungshemmende Gamma-Linolen-Säure, so dass sich Hanföl nicht nur als Feinschmeckeröl, sondern genauso äusserlich zur Hautpflege eignet – ganz besonders bei Hautproblemen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 21. October 2019

Stand: 21. October 2019

Hanföl mit Chlorophyll und Beta-Carotin

Für die Gewinnung von hochwertigem Hanföl wird die Hanfsamen kalt und schonend gepresst. Ein Hanföl 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](#) 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.

Enthält Hanföl Cannabinoide?

Immer wieder ist zu lesen, dass im Hanfsamenöl keinerlei Cannabinoide enthalten sind. Es handelt sich hierbei um die wichtigsten Wirkstoffe der Hanfpflanze, die zahlreiche medizinische Eigenschaften haben. An der *University of Modena and Reggio Emilia* durchgeführte Analysen haben im Jahr 2019 allerdings ganz klar gezeigt, dass sich auch im Hanfsamenöl Cannabinoide befinden.

Die italienischen Forscher haben handelsübliche Hanföle unter die Lupe genommen und neben THC und CBD erstmals 30 weitere Cannabinoide entdeckt. Auf Nachfrage bei den Herstellern Rapunzel und Hanfland wurde uns bestätigt, dass auch ihre Produkte nicht frei von diesen Stoffen sind.

Laut den Analysen stecken in 10 Milliliter Hanfsamenöl im Schnitt lediglich 0,8 Mikrogramm CBD. Im Vergleich dazu enthält dieselbe Menge CBD-Öl, das allerdings tropfenweise eingenommen wird, stolze 1.000 bis 2.000 Mikrogramm CBD. Die Wissenschaftler sind jedoch davon überzeugt, dass selbst Spuren von Cannabinoiden ausreichen, um zum gesundheitlichen Effekt des Hanföls beizutragen.

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 Alternative dar.

Allerdings enthält Hanföl die kurzkettige Alpha-Linolensäure und nicht die im Fisch vorkommenden langkettigen Omega-3-Fettsäuren. Allerdings kann der Körper die kurzkettigen Omega-3-Fettsäuren in die langkettigen umwandeln - unter bestimmten Voraussetzungen. Wir haben hier weitere Informationen dazu zusammengestellt: [Omega-3-Fettsäuren: Bedarf vegan decken](#)

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)
- Conder, Worm, „Mehr Fett“, 2010, 2. Auflage, systemed Verlag
- Cinzia Citti et al, Cannabinoid Profiling of Hemp Seed Oil by Liquid Chromatography Coupled to High-Resolution Mass Spectrometry, Front Plant Sci, Februar 2019

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/hanfoel-pi.html>