

## Hanfsamen - hochwertiges Eiweiss und gesunde Fettsäuren

Hanfsamen gehörten schon bei den Urvölkern der Ägypter, Chinesen, Inder und der Amerikaner zu den Grundnahrungsmitteln. Die kleinen Hanfnüsschen wurden als Stärkung für zwischendurch pur gegessen oder zu einem eiweißreichen Mehl verarbeitet, aus dem nahrhafte Breis, Brote und Öle gefertigt wurden. Darüber hinaus wurde aus Hanf Bekleidung hergestellt und die Blätter der Pflanze dienten als Futter für die Tiere. Die Hanfsamen der Nutzpflanze beinhalten kein THC, wirken daher nicht psychoaktiv und können ohne Bedenken verzehrt werden 😊

### Das Geheimnis von Hanfsamen

In einer **Handvoll Hanfsamen** stecken **genügend essentielle Fettsäuren** und **Proteine** um den **Tagesbedarf** eines Erwachsenen zu **decken**. Darüber hinaus **liefern** Hanfnüsschen viele **Antioxidantien** sowie **Vitamin E** und die **B-Vitamine**.

*Geschälte Hanfsamen in Bio- und Rohkostqualität  
können Sie ab sofort hier kaufen!*

Ihre **Inhaltsstoffe unterstützen** den **Muskelaufbau**, **helfen** beim **Abnehmen**, **fördern** die Gesundheit des **Herzkreislaufsystems** und **mindern** das Auftreten von **entzündlichen Erkrankungen**. In Nordamerika wurde die Pflanze derart hoch geschätzt, dass man bis Anfang des 19. Jahrhunderts sogar mit Hanf bezahlen konnte.

### Die Vorzüge von Hanfsamen

#### 1. Optimale Eiweißquelle

Hanfsamen bestehen zu **20 bis 24 Prozent aus Proteinen** (=Eiweiss), die grösstenteils in einfach verdaulicher Form vorliegen. Darunter befinden sich auch gleich **alle essentiellen Aminosäuren** auf einmal (auch Methionin und Cystein), die der menschliche Körper für eine Vielzahl von Aufgaben benötigt, aber nicht selbst herstellen kann.

Hanf ist eine der wenigen Pflanzen, die zum einen über ein **vollständiges Aminosäurenprofil** verfügt und zugleich dieses **hochwertige Protein** in großer Menge beinhaltet. Daher dienen Hanfsamen als eine **optimale Eiweissquelle**.

**Insbesondere** sind sie für **Sportler**, körperliche **aktive Menschen**, **ältere Personen**, Menschen mit **Verdauungsproblemen**, **Schwangere**, **Stillende** sowie **Vegetarier** und **Veganer** **sehr zu empfehlen**.

## 2. Viel Vitamin B2 für Muskelaufbau und schöne Haut

**Vitamin B2 (Riboflavin)** ist wichtig für den **Muskelaufbau**, gute **Augen**, die **Schilddrüse** und für eine **schöne und glatte Haut**. Bisher galten einzig und allein Fleisch und Milchprodukte als reich an Vitamin B2. Heute weiß man jedoch, dass in Hanfnüssen erheblich mehr an diesem Vitamin enthalten ist als in tierischen Produkten, mit der Ausnahme von Leber. **Hanfnüsse sind daher die perfekte Ergänzung für Kraftsportler und Menschen, die unter einer rissigen und spröden Haut leiden.**

## 3. Fettsäuren im richtigen Verhältnis

Ein ungünstiges Verhältnis von Fettsäuren wirkt sich schlecht auf die Gesundheit aus. Vor allem tierische Produkte, Frittierfett, Fast Food, Süßigkeiten und Fertiggerichte liefern viel zu viele Omega-6 statt Omega-3-Fettsäuren. Oftmals ist das Verhältnis hier 20:1 oder gar 40:1, obwohl ein **4:1-Verhältnis als optimal angesehen** wird.

**Hanf besitzt ein perfektes Verhältnis von 3,75 : 1** (Omega-6 zu Omega-3 - Fettsäuren) und beugt damit **Herzkreislaufproblemen, chronischen Entzündungen** und **Nervenleiden** vor. Außerdem verfügen Hanfsamen über eine optimale Zusammensetzung der ungesättigten Fettsäuren Linolen-, Linol- und Gamma-Linolensäure.

## 4. Gamma-Linolensäure gegen Entzündungen, zum Abnehmen & für Haut, Haare und Nägel

Nur wenige Pflanzen enthalten **Gamma-Linolensäure**, darunter die Schwarze Johannisbeere, Nachtkerzenöl, die Alge Spirulina, Borretschsamen- und Grantatapfelsamenöl – und auch **im Hanf** ist sie **enthalten**. Diese Fettsäure ist wichtig um entzündliche Erkrankungen wie **Arthritis** oder **Neurodermitis aufzuhalten** und **hilft** bei Beschwerden des **Prämenstruellen Syndroms**.

Zudem ist ausreichend **Gamma-Linolensäure** wichtig für **schöne Haut, Haare** und **Nägel**. Aufgrund des Gehalts an **Gamma-Linolensäure helfen** Hanfsamen auch bei der **Gewichtsabnahme**. Denn die Fettsäure regt den Stoffwechsel an und beschleunigt den Abbau von alteingelagertem Fett.

## 5. Stärkt das Immunsystem

Weil das Eiweiß in den Hanfsamen sehr schnell vom menschlichen Körper aufgenommen werden kann, hilft es auch bei der Abwehr von Infektionen. Das Hanfprotein kann leicht in sogenannte Immunglobuline umgewandelt werden, die das Immunsystem stärken.

## Die Vorteile von Hanf auf einen Blick:

- nahrhaft und ergiebig
- unterstützt den Muskelaufbau
- hilft beim Abnehmen
- fördert die Gesundheit des Herzkreislaufsystems
- beugt entzündlichen Erkrankungen wie Neurodermitis und Arthritis vor
- schützt vor Nervenleiden
- optimal für Sportler, körperliche aktive Menschen, ältere Personen, Menschen mit Verdauungsproblemen, Schwangere, Stillende sowie Vegetarier und Veganer
- stärkt das Immunsystem
- sorgt für schöne Haut, Haare und Nägel

## Schon eine Handvoll liefert ausreichend Proteine und essentielle Fettsäuren für einen Tag!

### Verzehrempfehlung

Zu kaufen gibt es die Hanfnüsschen entweder mit oder ohne ihre Schale. Die ungeschälten Hanfnüsse sorgen für eine knackige Konsistenz, sind länger haltbar und die geschälten Hanfsamen dafür zarter und sämiger in der Konsistenz.

Hanfsamen schmecken angenehm mild mit einer leicht nussigen Note und verfeinern jedes Müesli, Salate, Soßen, Pesto oder auch Desserts. Einfach die Menge nach Wahl darüber streuen und genießen. Auch pur gegessen sind die Hanfsamen ein Genuss. Als Wegzehrung für zwischendurch sollte man immer eine kleine Portion dieser Leckerei dabei haben, denn bereits 25-35 g stillen Heißhunger, liefern Energie und machen satt.

*Geschälte Hanfsamen in Bio- und Rohkostqualität  
können Sie ab sofort hier kaufen!*

**2 bis 3 Esslöffel Samen gelten als Richtwert  
für den täglichen Verzehr.**