

## Was Sie über die Bedeutung von Hanfnüssen in der täglichen Ernährung wissen sollten:



enthalten hochwertige Proteine und lebenswichtige Aminosäuren, die den Körper vor Mangelerscheinungen schützen.

**Hanföl** ist eine solche Quelle für essentielle Omega-Fettsäuren und erobert mit seiner optimalen Zusammensetzung den Gesundheitsthron. Die Kombination aus einfach ungesättigten Fettsäuren und mehrfach ungesättigten Omega-Fettsäuren soll vor **Herzkrankheiten schützen**, **PMS** (Prämenstruelles Syndrom), den **Cholesteringehalt im Blut senken**, den **Stoffwechsel anregen**, die **Sauerstoffaufnahme verbessern**, den **Zellaufbau unterstützen**, **Krebs** und **Arthritis** vorbeugen und kurioserweise selbst **überschüssiges Fett abbauen**. Die enthaltenen **Antioxidantien Vitamin E** und **Beta-Carotin** verleihen Hanföl zusätzliche Kräfte. Als natürliches Gesamtpaket betrachtet, lässt sich Hanföl darum durchaus als **"Superfood"** bezeichnen! [Mehr dazu](#)

Beim Rösten entfalten die  einen intensiven nussigen Geschmack, der wie geröstete Sesam- oder Sonnenblumenkerne schmeckt.

 können als Beilage zu Joghurt, Salat, Müesli oder einfach als gesunde Knabberlei (als Alternative zu Chips), als Snack gegessen werden.

Diese essenziellen Fettsäuren, 55% Linolsäure und 25% Linolensäuren, sind verantwortlich für ein gesundes und starkes Immunsystem. Sie beeinflussen Wachstum, Vitalität und geistige Beweglichkeit. Linol- und Linolensäuren spielen eine bedeutende Rolle beim Transport des Sauerstoffes in die einzelnen Körperzellen. Ausserdem sind sie wichtig bei der Speicherung des Sauerstoffes in den Zellmembranen, wo sie als Barriere gegen das Eindringen von Viren und Bakterien wirken, welche in einer sauerstoffreichen Umgebung nicht gedeihen können.

Diese Eigenschaften bezeichnet man als Oberflächenaktivität. Auf ihr beruht die Möglichkeit, Giftstoffe und andere Substanzen an die jeweiligen Oberflächen der Haut, des Magen-Darm-Traktes, der Nieren oder der Lungen zu transportieren, wo diese Substanzen dann entfernt werden können.



Die in **powerNUTS™** enthaltenen Eiweisse setzen sich zu 65% aus derartigen Globulinen und Albuminen zusammen; sie sind leicht verdaulich und ähneln in ihrem Rohzustand schon entsprechend den Eiweissen unseres Blutplasmas. Die Proteine versorgen den Körper mit sämtlichen essentiellen Aminosäuren, die für eine stabile Gesundheit notwendig sind. Die vorkommenden Aminosäuren und deren Zusammensetzung entsprechen in der Tat genau dem Bedarf des menschlichen Körpers bei der Erzeugung der Hauptbestandteile des Blutplasmas Albumin und Globulin, das etwa als Gamma-Globulin eine wichtige Rolle im Immunsystem spielt.

Die Fähigkeit des Körpers, Krankheiten abzuwehren und mit ihnen fertig zu werden hängt davon ab, wie schnell er nach der ersten Attacke der Krankheitserreger grosse Mengen von Antikörper bilden kann. Sind nicht genügend Grundstoffe zur Produktion von Globulinen vorhanden, dann kann es geschehen, dass die Armee der Antikörper zu schwach ist um das Eindringen der Erreger wirksam zu verhindern. Die einfachste und beste Art, den Körper ausreichend mit Aminosäure zu versehen, besteht darin, ihm mit der Nahrung die entsprechenden Mengen an Globulin-Eiweissen zuzuführen.

Hanfnüsse überzeugen durch hochwertige Inhaltsstoffe für eine gesunde

Ernährung. **powerNUTS™** sind die ideale pflanzliche Quelle, für die **Lebenswichtigen Omega3** und **Omega6** Fettsäuren.

**Hanfnüsse sind Glutenfrei, und Vegan!**

Der moderne, gesunde Zusatz zu nahezu allen Lebensmitteln, Back- und Teigwaren.

#### **Hanfnüsse liefern im Durchschnitt:**

Fettzusammensetzung	100g Hanfnüsse	
Gesättigte Fettsäuren	9 – 11 g	
Ungesättigte Fettsäuren	89 – 91 g	
Ölsäure	10 – 16 g	
Linolsäure	50 – 70 g	Omega 6
Alpha-Linolensäure	15 – 25 g	Omega 3
Gamma-Linolensäure	2 – 4 g	Omega 6

- **alle lebensnotwendigen Aminosäuren (gesättigt und ungesättigt)**

- **in Hanfnüssen sind bis 75 – 90 % ungesättigte Fettsäuren in genau richtigem Verhältnis für die menschliche Ernährung.**
- **2-4 % Gamma-Linolensäure für gesunde Blutwerte**
- **die meisten Mineralstoffe (Calcium, Kalium, Phosphor, Eisen u.v.a.)**
- **verdauungs stärkende Ballaststoffe**
- **viele Vitamine (wie B-Vitamine, Vitamin E, etc.)**

Tab. 1: Nährstoffanalyse von **Hanfnüssen**  
(können je nach Ernte und Klima von den Angaben abweichen)

	je 100 g Hanfnüsse	
Trockensubstanzgehalt	94 g	
Protein (Eiweiss)	20 – 24 g	
Fett	28 – 35 g	
Kohlenhydrate	30 – 35 g	
Asche	5.9 g	
		Tagesbedarf*)
Karotin (Vorst. Vit A)	0.006 mg	1.72 mg
Vit B1	0.9 mg	1.20 mg
Vit B2	1.1 mg	1.70 mg
Vit B3	2.5 mg	20.00 mg
Vit B6		2.00 mg
Vit C	1.4 mg	60.00 mg
Vit E	3.0 mg	0.01 mg
Rohfaser	35.1 g	
(enthält Kohlenhydrate)		

**\*) Tagesbedarf eines Erwachsenen an essentiellen Nährstoffen**

**Hanfnüsse unterstützen mit seinen lebensnotwendigen Inhaltsstoffen den gesunden Stoffwechsel aller Zellen, und stärkt die körperlichen Abwehrkräfte.**

**Hanfnüsse gehören daher in die tägliche Ernährung, das fördert die Vitalität und die Gesundheit jedes Menschen.**