



Was Hanf zur
Powerpflanze
macht und
wie er die Haut-
gesundheit
fördern kann.

VON MAG. NATASCHA GAZZARI

HANF

Grüner Schönmacher

Eine der ältesten Nutzpflanzen der Erde erlebt gerade einen wahren Boom. Hanf ist ein wahres Multitalent: Seine Fasern werden zu Textilien, Papieren oder Zellstoffen verarbeitet, seine Samen und das daraus gewonnene Öl werden von Ernährungsbewussten für ihre wertvollen Inhaltsstoffe geschätzt. Zu den bekanntesten Inhaltsstoffen zählen aber die Cannabinoide, allen voran CBD und THC. Sie sind zwei von insgesamt über 100 in der Hanfpflanze bisher entdeckten Phytocannabinoiden.

CBD MACHT NICHT HIGH

Während Tetrahydrocannabinol (THC) eine psychoaktive Substanz ist, die berauschend wirkt, löst Cannabidiol (CBD) keine Rauschzustände aus. Zur Gewinnung von CBD wird vorwiegend die Nutzhanfsorte „Cannabis Sativa“ verwendet, die über einen besonders hohen CBD-Gehalt und einen niedrigen THC-Gehalt verfügt. CBD wird mithilfe von Alkohol und CO₂ aus den Blütenständen und Blättern der weiblichen Hanfpflanze extrahiert und anschließend gereinigt und destilliert. In Österreich erhältliche CBD-Produkte dürfen einen THC-Gehalt von 0,3 Prozent nicht überschreiten. Am häufigsten kommt der so gewonnene CBD-Extrakt vermischt mit Hanfsamenöl als CBD-Öl zum Einsatz. Ihm wird eine Vielzahl von positiven Effekten auf den menschlichen Organismus zugeschrieben. Es soll unter anderem angstlösend, nervenzellschützend, antipsychotisch,

entzündungshemmend, brechreizhemmend und krampflösend wirken.

AUSGLEICH UND BEGLEITUNG

Während CBD im medizinischen Bereich, etwa bei starken Schmerzen, bei Epilepsie oder im Rahmen einer Krebstherapie sehr hoch dosiert wird, kommen zur Steigerung des Wohlbefindens und im kosmetischen Bereich vorwiegend CBD-Öle mit einem CBD-Gehalt von fünf bis zehn Prozent zum Einsatz. „CBD in geringen Mengen kann dabei helfen, in Balance zu kommen, indem es etwa die Schlafqualität positiv beeinflusst und für mehr Vitalität und Ausgleich sorgt“, weiß Mag. Matthias Schöggel. In seiner Apotheke im steirischen Niklasdorf setzt er auf CBD auch als Begleitung und Ergänzung zu konventionellen oder alternativen Therapien.

HANFÖL UND CBD IN DER HAUTPFLEGE

Hanföl enthält einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Diese Inhaltsstoffe machen Hanföl für die Hautpflege interessant, erklärt Dr. Barbara Guttmann, Allgemeinmedizinerin mit Schwerpunkt Haut in Wien: „Das Fettsäuremuster des Hanföls ist dem menschlichen Hautfett ähnlich und daher geeignet, den Hautfettfilm, quasi die körpereigene Cremeproduktion, zu unterstützen. Die Haut wird dadurch weicher und geschmeidiger.“ →



CBD-Öle können dabei helfen, wieder in Balance zu kommen und sich wohler zu fühlen.

Mag. Matthias Schöggel

Nicht nur als Bestandteil von Hautpflegeprodukten zeigen die Powerstoffe aus der Hanfpflanze Wirkung, auch innerlich können Körper und Wohlbefinden davon profitieren. Besonders wertvoll sind die im Hanfsamenöl enthaltene Linolsäure (Omega-3) und die Gamma-Linolensäure (Omega-6). Diese beiden

senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, so der Apotheker. Für Hanfsamenöl als fixer Bestandteil des täglichen Speiseplans plädiert auch die Medizinerin: „Ich empfehle Hanfsamenöl reichlich als Salatdressing zu verwenden oder es etwa übers Brot oder über gekochtes Gemüse zu geben. Es ist gesund und schmeckt

Wirkung von innen



essenziellen Fettsäuren können vom Körper nicht selbst hergestellt werden und müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Wer im Rahmen einer vegetarischen oder veganen Ernährung auf Fisch verzichtet, kann einen Teil des Bedarfs an mehrfach ungesättigten Fettsäuren durch Hanföl abdecken. „Hanföl hat eine optimale Fettsäurezusammensetzung. Das Verhältnis von Omega-3-zu Omega-6-Fettsäuren hat positive Effekte auf den Blutdruck, wirkt entzündungshemmend und

zudem ausgezeichnet.“ Die nussig schmeckenden Hanfsamen enthalten neben den gesunden Fetten auch rund 20 Prozent Eiweiß. Hanfprotein ist ein leicht verdaulicher Eiweißlieferant, der vom Körper gut verwertet wird und somit als vollwertiger Ersatz für tierisches Eiweiß betrachtet werden kann. Es ist als Pulver erhältlich, lässt sich gut in Smoothies oder Müsli mischen und kann sogar zum Backen verwendet werden, um einen Teil des herkömmlichen Mehls zu ersetzen. □



→ Fortsetzung von Seite 13

Omega-3-Fettsäuren helfen bei der Zellerneuerung und sind entzündungshemmend. Durch Hanföl verbessert sich auch die sogenannte Hautbarriere, die als Schutzschild der Haut gegen Feuchtigkeitsverlust und äußere Einflüsse fungiert. Daher eignet sich das Hanföl besonders für trockene, neurodermitische und reife Haut.

CBD-Öl eignet sich ebenfalls zur Pflege der Haut, und zwar in den unterschiedlichsten Bereichen. „Ein Trend, der aus Hollywood zu uns rüberschwappt, ist CBD als Anti-Aging-Mittel“, berichtet Pharmazeut Schögggl. Als Inhaltsstoff von Anti-Aging-Produkten kann CBD bei äußerer Anwendung das Immunsystem der Haut stärken und ihr dabei helfen, oxidativen Stress besser zu verkraften. Als Nahrungsergänzung hilft CBD-Öl, die Hautgesundheit von innen zu stärken. Um die Haut besser gegen Umweltbelastungen zu wappnen und den Alterungsprozess zu verzögern, wird Cannabidiol mit Mikronährstoffen

wie Biotin, Vitamin E, Zink, Selen, Carotinoiden oder Coenzym Q 10 kombiniert.



CBD-ÖL FÜR DIE HAUT

Im medizinischen Bereich wird die anti-entzündliche Wirkung von CBD etwa für die zu Ekzemen neigende Haut geschätzt, erläutert Guttman: „Studien weisen darauf hin, dass dieser Effekt zusätzlich durch einen Regulationsmechanismus der Talgdrüsen unterstützt wird. Und zwar



auch dann, wenn zu viel Talg produziert wird, wie dies beispielsweise bei Akne der Fall ist.“ So kann CBD-Öl bei Akne die Talgdrüsenaktivität regulieren und die bei der Erkrankung auftretenden Entzündungen der Haut mildern. Bei der Abheilung von Insektenstichen und Hautabschürfungen kann das Auftragen von CBD ebenfalls hilfreich sein.

LINDERUNG BEI AKNE UND NEURODERMITIS

Die äußerliche Anwendung von CBD-Öl erfolgt pur oder in Cremes eingearbeitet. Als Grundlage für die Hautpflege bei Neurodermitis eignet



*Das Fettsäuremuster
des Hanföls macht die
Haut geschmeidiger.*

Dr. Barbara Guttmann

sich etwa Sheabutter, in die das CBD-Öl gemischt wird. „Die Hautpflege kann leicht selbst hergestellt werden. Dadurch ist vollkommen klar, welche Inhaltsstoffe verwendet werden und in welcher Qualität. Außerdem benötigt man nur zwei bis drei Inhaltsstoffe, was gerade bei der neurodermitischen und allergischen Haut stark von Vorteil ist“, verweist die Allgemeinmedizinerin auf die Vorteile der Do-It-yourself-Pflege.

Neurodermitiker können von der juckreizstillenden Wirkung von CBD auch durch die innerliche Einnahme profitieren. Bei Akne kann die Einnahme von CBD dabei helfen, die Talgdrü- →



Mit **CBD** Öl läuft dein Leben wie geschmiert.

Bio CBD Hanf-
produkte auf
BioBloom.at



Auf alle
Hanfprodukte:

-10%*

Rabattcode:

gesund2021

BioBloom
VERTRAU DEINER NATUR

*Gültig bis 31.01.2021. Nicht mit anderen Gutscheinen kombinierbar.



Verschiedene Gütesiegel bieten eine Orientierungshilfe bei der Vielzahl an Hanf-Produkten.

senaktivität zu harmonisieren. Während es bei Hanfsamenöl keinerlei Gegenanzeigen gibt, weder innerlich noch äußerlich angewendet, sollte man bei der Einnahme von CBD-Öl achtsamer sein, rät Guttman: „Bei CBD-Öl gibt es eine Reihe von möglichen Interaktionen mit verschiedenen Medikamenten. Auch bei akuten und instabilen Psychosen ist von CBD abzuraten und ebenso in der Schwangerschaft und Stillzeit.“

QUALITÄT ERKENNEN

Bei der Vielzahl an CBD- und Hanfprodukten den Überblick zu behalten, ist mitunter schwierig. Der Apotheker empfiehlt daher, sich beim Kauf beraten zu lassen und auf die Qualität zu achten. Eine Orientierungshilfe bieten Gütesiegel wie der AC-Tropfen, das Ecogea-Siegel oder das Leafly-Gütesiegel. Bei Kosmetika dienen Naturkosmetik-Siegel wie das BDIH- oder das Natrue-Siegel als Wegweiser. Einen vollständigen Überblick über alle Inhaltsstoffe bieten die sogenannten INCI-Angaben, die auf jedem Produkt zu finden sind. Hochwertige Erzeugnisse sollten aus Sicht der Ganzheitsmedizinerin frei von Farb- und Duftstoffen, Mineralölen und Weichmachern sein und wenn, dann nur biologische Konservierungsmittel enthalten. „Die Haut ist viel empfindsamer als wir wahrneh-

men. Über die Haut kommt unser gesamter Organismus mit dem in Berührung, was wir uns draufschmieren. In den sehr alten Kulturen wurden ausschließlich Substanzen auf die Haut gegeben, die man auch essen konnte. Ich finde das einen hervorragenden Ansatz!“ Sie empfiehlt daher als effektive und simple Hautpflege Hanfsamenöl pur oder in Kombination mit anderen essbaren Ölen oder Pflanzenfetten wie etwa Sheabutter.



BUCHTIPP

Gleich online bestellen in unserem neuen Buch-Shop!
www.aerzteverlagshaus.at/shop



Pleyer, M. und P. Hlatky

Cannabidiol

Ein natürliches Heilmittel des Hanfs
 (2. aktualisierte Auflage)

ISBN 978-3-99052-226-4
 192 Seiten, € 19,90



Fotos: © iStock / belchonok, iStock / NataGolubNycha