

Hanfsamenöl: Eine gesunde und nachhaltige Quelle für Omega-Fettsäuren

18.05.2022 / Von [Olivia Cook](#)



Fischölkapseln sind zum Synonym für gesunde Omegas geworden, da sie den Markt viele Jahre lang dominierten. Aber es gibt tatsächlich eine bessere und nachhaltigere Quelle für Omegas – Hanfsamenöl.

Hanfsamenöl wird aus den Samen der Pflanze *Cannabis sativa* gewonnen, die allgemein als Hanf bekannt ist. Seit der Antike werden verschiedene Teile dieser vielseitigen Pflanze als Nahrung, Rohstoff, Brennstoff und Naturheilmittel verwendet.

Hanfsamenöl: Eine tolle Alternative zu Fischöl

Nachfolgend sind die Dinge aufgeführt, die Hanfsamenöl einzigartig und eine bessere Alternative zu Fischöl machen.

Essentiellen Fettsäuren



Hanfsamenöl besteht zu über 80 Prozent aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren (PUFAs) und ist eine großartige Quelle für essentielle mehrfach ungesättigte Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren und nicht essentielle einfach ungesättigte Omega-9-Fettsäuren, die wichtige Nahrungsfette und unverzichtbar für die Ernährung sind. Funktion und Entwicklung des Gehirns und des Nervensystems und die Produktion gesunder Zellmembranen.

Sie alle haben gesundheitliche Vorteile, aber es ist wichtig, das richtige Gleichgewicht zwischen den Omegas zu finden, damit Ihr Körper sie aufnehmen und verwerten kann. Eine unausgewogene Ernährung kann zu einer Reihe chronischer Krankheiten beitragen. Wenn Sie Vegetarier oder allergisch gegen Meeresfrüchte sind, ist es keine Herausforderung mehr, all Ihre gesunden Omega-Fettsäuren zu erhalten, da Hanfsamenöl das alles ändert.

Wie in *Euphytica* veröffentlicht, ist Hanfsamenöl einzigartig, da es Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren im idealen Verhältnis von 3:1 enthält, das für eine optimale menschliche Gesundheit notwendig ist.

Hanfsamenöl enthält auch die überlegene Form von Omega-3-Stearidonsäure (SDA), die in Ihrem Körper effizienter als Fischöl in Eicosapentaensäure (EPA) umgewandelt wird.

Peer-Review-Studien haben gezeigt, dass topisches und einnehmbares SDA pflanzlichen Ursprungs Folgendes hat: Anti-Aging-Eigenschaften, die dermale Strukturproteine erhöhen und feine Linien und Falten reduzieren können, während UV-induzierte Entzündungen gehemmt werden; Anti-Adipositas-Eigenschaften, die die Differenzierung von Adipozyten (Fettzellen) unterdrücken können; Anti-Diabetes-Eigenschaften, die Typ-2-Diabetes-Biomarker unterdrücken können; entzündungshemmende Eigenschaften, die die Sequestrierung von intestinalem Prostaglandin E2 oder PGE2 (einem starken Entzündungsmediator) verringern können; und Anti-Tumorgenese-Eigenschaften, die das Wachstum menschlicher Brustkrebszellen in vitro (etwas in Glas, wie einem Reagenzglas oder einer Petrischale) und in vivo (innerhalb eines lebenden Organismus) reduzieren können.

Hanfsamenöl ist auch eine großartige Quelle für Omega-9, was Fischöl nicht ist. Außerdem ist das in Hanfsamenöl enthaltene Omega-3 eine viel stabilere Form und oxidiert nicht wie Fischöl.

Nährstoffe und Terpene, die in Fischölen nicht vorhanden sind

Wenn Sie Ihre gesunden Fette aus einer pflanzlichen Omega-Fettsäuren-Quelle wie Hanfsamenöl erhalten, profitieren Sie auch von anderen Nährstoffen und Terpenen, die in Fischölen nicht vorhanden sind. Fischöl enthält von Natur aus gesättigte Fette, die künstlich herausgearbeitet werden müssen.

Neben einer Fülle an essentiellen Fettsäuren ist Hanfsamenöl reich an den Vitaminen A, B1, B2, B6, C, D und E sowie an Mineralien wie Kupfer, Phosphor, Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen und Zink. Es ist auch vollgepackt mit Protein (mehr als 30 Prozent) und ist eines der wenigen pflanzlichen Lebensmittel, das alle neun essentiellen Aminosäuren enthält.



Umwelt und Nachhaltigkeit



In seinem Buch „Das Omega-Prinzip: Meeresfrüchte und die Suche nach einem langen Leben und einem gesünderen Planeten“ sagte der Autor Paul Greenberg: „Das Ernten winziger Fische und anderer Meereslebewesen für Omega-3-Ergänzungen hat einen Welleneffekt, der zu weniger gesunden und üppigen Ozeanen führt.“

Da ihre Population infolge kommerzieller Überfischung abnimmt, kann das Fehlen großer Mengen an Futter- oder Köderfischen wie Sardellen und Krill die aquatische Nahrungskette negativ beeinflussen und ein weiteres menschengemachtes Umweltungleichgewicht verursachen.

Hanfsamenöl ist sehr nachhaltig und trägt wesentlich zu unserer natürlichen Umwelt bei, indem es die Regeneration des Bodens fördert, Erosion stoppt und Treibhausgasemissionen reduziert.

Eine gesündere und nachhaltigere Alternative zu Fischöl

Hanfsamenöl enthält 104 Prozent mehr PUFAs als Fischöl und 460 Prozent mehr als ganzer Fisch. Darüber hinaus setzen sich die Menschen durch den Verzehr hoher

Mengen an öligem Fisch auch potenziellen gesundheitlichen Komplikationen aufgrund von Verunreinigungen wie Schwermetallen und Pestizidrückständen aus, die in der Fischsauce unvermeidlich in Wasserquellen gelangen.

Hanfsamenöl hat keinen Nachgeschmack und Sie können es direkt auf Ihre Haut auftragen, da es leicht einzieht, die Poren nicht verstopft und nicht stinkt. Im Gegensatz dazu hat Fischöl einen fischigen Nachgeschmack und kann zu Mundgeruch führen.

Fischöl wird wärmebehandelt, während Hanfsamenöl roh und aus Hanfsamen kaltgepresst wird, wodurch sein vielfältiges Nährstoffprofil intakt bleibt.

Gesundheitliche Vorteile von Hanfsamenöl

Hanfsamenöl ist vielseitig und nährstoffreich und bietet eine Fülle von gesundheitlichen Vorteilen. Studien haben gezeigt, dass Hanfsamenöl bei Folgendem helfen kann:

Unterstützen Sie die kardiovaskuläre Gesundheit

Laut Peer-Review-Veröffentlichungen weist Hanfsamenöl die überlegene Form von Omega-3-SDA auf, dessen topische und einnehmbare Anwendung mit der Vorbeugung von koronaren Herzkrankheiten/kardiovaskulären Krankheiten in Verbindung gebracht wurde, da es die Cholesterin-Blutfraktionen und Triglyceride senkt.

Laut einer in *Nutrition and Metabolism* veröffentlichten Studie enthält Hanfsamenöl alle essentiellen Aminosäuren und große Mengen der Aminosäure Arginin, die im Körper in Stickstoffmonoxid umgewandelt wird – was zur Aufrechterhaltung eines gesunden Blutdrucks beiträgt.

Es wird angenommen, dass die Omega-3-Alpha-Linolensäure in Hanfsamenöl eine gesunde Herz-Kreislauf-Funktion unterstützt, indem sie zur Aufrechterhaltung eines normalen Herzrhythmus beiträgt.

Unterstützen Sie eine gesunde kognitive Funktion

Hanfsamenöl ist eine reichhaltige Quelle an Omega-3-Fettsäuren, insbesondere Docosahexaensäure (DHA), die für das richtige Wachstum und die funktionelle Entwicklung des Gehirns von Säuglingen und Kleinkindern unerlässlich ist. Bei

Erwachsenen wird DHA auch für die Aufrechterhaltung einer normalen kognitiven Funktion benötigt.

DHA macht 97 Prozent der im Gehirn vorkommenden Omega-3-Fettsäuren und 25 Prozent des Gesamtfettgehalts des Gehirns aus.

Unterstützen Sie eine gesunde Immunfunktion

Die kombinierten ernährungsphysiologischen Vorteile von Hanfsamenöl spielen eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung eines gesunden Immunsystems, indem sie Entzündungen reduzieren und eine starke Immunabwehr fördern.

Vitamin C stärkt die Immunität; Kalzium fördert gesunde Knochen; Magnesium reduziert Entzündungen; Vitamin E trägt zu einer gesunden Haut bei, um den Körper vor Infektionen zu schützen; und Eisen ist ein Schlüsselfaktor bei der Produktion von roten Blutkörperchen. Es gibt auch ein wichtiges Protein in Hanfsamenöl, bekannt als Globulin, das Antikörper synthetisiert, die dem Körper helfen, Infektionen zu bekämpfen.

Im Gegensatz zu Fischöl bietet Hanfsamenöl das ideale Verhältnis von 3:1 an gesunden Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, das eine gesunde Immunfunktion beeinflusst .

Da sich ein großer Teil des Immunsystems im Darm befindet, kann Hanfsamenöl eine gesunde Immunfunktion weiter unterstützen, indem es die freundlichen Bakterien im Darm nährt.

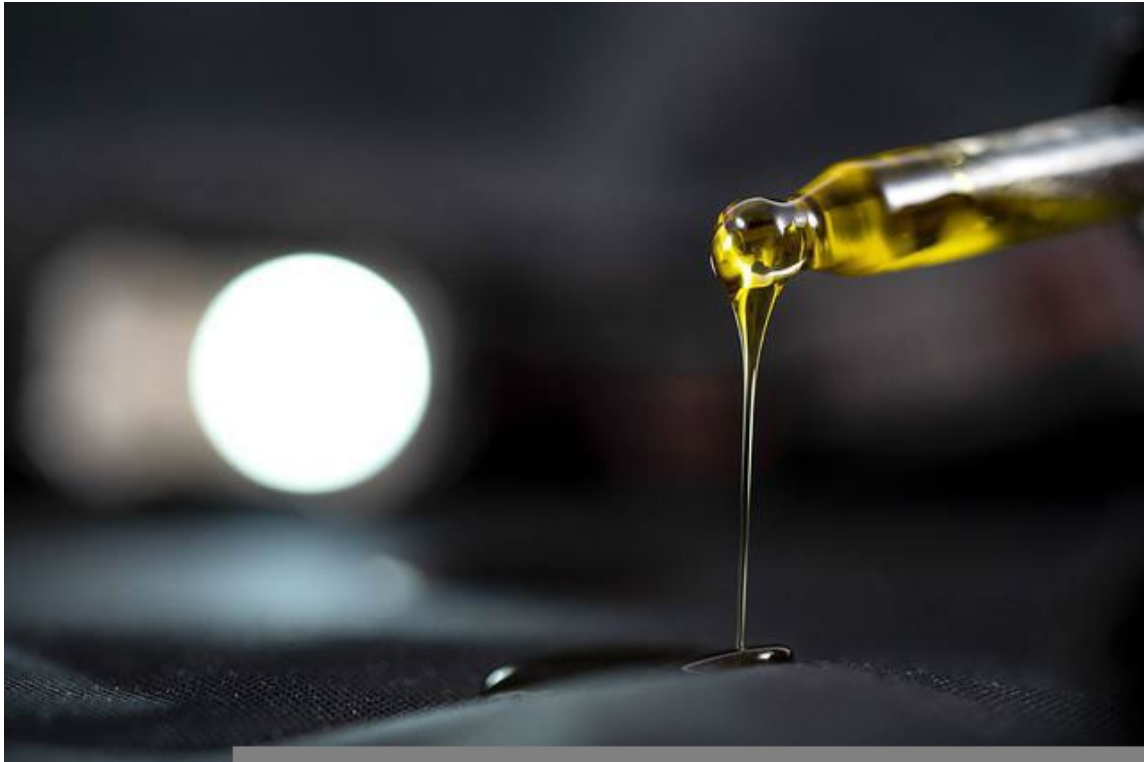
Unterstützen Sie die Gesundheit des Bewegungsapparates

Hanfsamenöl enthält die Vitamine D3, E und A mit antioxidativen Eigenschaften, die schädliche Moleküle, die als freie Radikale bekannt sind, außer Kraft setzen können, und ist eine der wenigen Quellen für Gamma-Linolensäure (GLA) – eine essentielle Fettsäure, von der angenommen wird, dass sie dafür verantwortlich ist viele der entzündungshemmenden Eigenschaften, die Hanfsamenöl ausmachen, das bei Menschen mit Arthritis und Ekzemen beliebt ist.

Unterstützen Sie die Gesundheit des Verdauungssystems

Die guten Fettsäuren in Hanfsamenöl könnten möglicherweise gute Mikroben in der Darmflora fördern, die die Verdauung unterstützen.

Unterstützen Sie gesunde Haut, Haare und Nägel



Hanfsamenöl ist mit Phenolen und Antioxidantien beladen, die bei der Reduzierung freier Radikale helfen und zu einem jugendlicheren und natürlich gesünderen Körper und einer Haut beitragen. Menschen, die Hanfsamenöl verwenden, berichten von dickerem und glänzenderem Haar, weicherer Haut und stärkeren Nägeln .

Hanfsamenöl ist reich an antioxidativen Bestandteilen wie Omega-3-Alpha-Linolensäure (ALA), die hilft, eine gesunde Kopfhaut zu erhalten und das Wachstum gesunder Haare zu unterstützen, indem sichergestellt wird, dass jede Strähne genügend Feuchtigkeit behält; Omega-6-GLA, Omega-3-SDA und die Vitamine A, C und E, die Ihrer Haut einen gewissen Schutz vor vorzeitiger Hautalterung verleihen und den Hautton ausgleichen. (Verwandt: Hanfsamenöl: Das neue gesunde Öl)

Hanfsamenöl ist ein Weichmacher (Chemikalien, die in der Hornschicht oder der äußersten Schicht der Epidermis verbleiben), das die Poren nicht verstopft und die Weichheit, Geschmeidigkeit und Elastizität der Haut erhält.

Als Reinigungs- und Gleitmittel wird Hanfsamenöl als Gesichtsserum verwendet, um Trockenheit und Schuppenbildung, feine Linien und Falten sowie irritative Kontaktdermatitis rückgängig zu machen .

Von den vielen möglichen Anwendungen von Hanfsamenöl als direkte Behandlung ist laut einer im *Journal of Dermatological Treatment* veröffentlichten Studie seine Wirksamkeit bei der Behandlung von atopischer Dermatitis (Ekzem) am vielversprechendsten .

Aber wenn Sie Hanfsamenöl zum ersten Mal als neues Hautpflegeprodukt ausprobieren, achten Sie auf Anzeichen von Empfindlichkeit oder Reizung wie Rötung, Juckreiz oder Hautausschlag.

Unterstützen Sie vernünftige Gewichtsmanagementziele

Das Omega-6-GLA in Hanfsamenöl kann helfen , das Verlangen nach Zucker zu reduzieren und möglicherweise als natürlicher Appetitzügler wirken . Dies könnte zu Gewichtsverlust führen, da Sie weniger Kalorien zu sich nehmen.

Eine im *Journal of Nutrition* veröffentlichte Studie ergab, dass zuvor fettleibige Personen, die ein Jahr lang GLA-Ergänzungen einnahmen, weniger Gewicht wiedererlangten, nachdem sie die Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel eingestellt hatten.