Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Hanf: alte Pflanze in neuem Glanz

Mon, 01/30/2023 - 09:52

Hanf (Cannabis sativa) zählt zu den ältesten Nutzpflanzen der Menschheit. Seit Jahrtausenden wurden bzw. werden aus den Fasern der Stiele Seile, Segel, Kleidung und Papier hergestellt, später auch Dämmstoffe. Die Samen werden als Lebens- und Futtermittel, die daraus gewonnenen ätherischen Öle für kosmetische und medizinische Zwecke verwendet. Die Blüten und Blütenstände sind der Rohstoff zur Herstellung von (illegalen) Drogen, namentlich Haschisch und Marihuana. Verantwortlich für die psychoaktive Wirkung der Drogen sind bestimmte Inhaltsstoffe, die Cannabinoide. Der bekannteste Vertreter ist das THC (Tetrahydrocannabinol). Wegen des THC-Gehalts und auf Betreiben der Baumwoll- und Pharmaindustrie wurde der Anbau von Hanf im 20. Jahrhundert in vielen Ländern verboten. In der EU ist der Anbau bestimmter THC-armer Sorten (mit einem THC-Gehalt unter 0,2%) als Nutzhanf und Faserhanf unter Auflagen wieder erlaubt, ja, Lebensmittel aus Hanf gelten mittlerweile sogar als „Superfood“.

„Tatsächlich sind Hanfsamen eine ausgezeichnete Quelle für mehrfach ungesättigte Fettsäuren, darunter Linolsäure und Alpha-Linolensäure, welche beide für den Menschen essenziell, also lebensnotwendig sind“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Entsprechend wertvoll ist das Hanföl, auch Hanfmehl kann aus den Samen gewonnen werden. Die Samen sind zudem reich an pflanzlichen Proteinen, an Magnesium, Eisen und Zink, an B-Vitaminen und Vitamin E und an Ballaststoffen. Neue Produkte mit Hanf reichen von Frucht- bzw. Müsliriegeln über Frühstücksbrei und Müsli bis hin zu Getreide-Drinks und Brotaufstrichen mit Hanf.

Die Samen der in der EU für den Anbau zugelassenen Hanfsorten enthalten von Natur aus kein THC. Während der Ernte und Verarbeitung können die Samen jedoch durch Kontakt mit Stielen, Blättern und Blüten, welche THC enthalten, verunreinigt werden. Tatsächlich sind laut einer Stellungnahme des deutschen Bundesinstituts für Risikobewertung von 2018 die THC-Gehalte in hanfhaltigen Lebensmitteln (teeähnliche Erzeugnisse, Hanfsamen, Hanföl, Nahrungsergänzungsmittel) zum Teil so hoch, dass gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Müdigkeit und verminderte Reaktionsfähigkeit auftreten können.

In Online-Shops und über andere Vermarktungskanäle sind Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel erhältlich, die mit CBD (Cannabidiol) angereichert wurden. Meist werden dafür Extrakte der ganzen Hanfpflanze, inklusive der Blätter, Stiele und Blüten, verwendet. Verbraucherschutzorganisationen warnen vor dem Kauf und Konsum von CBD-Lebensmitteln. Zum Einen hat CBD eine schmerzlindernde Wirkung und kann Schläfrigkeit und Benommenheit, aber auch Schlaflosigkeit und innere Unruhe hervorrufen. Zum Anderen können die Produkte hohe Gehalte an THC aufweisen. Und: CBD-Produkte dürften gar nicht als Lebensmittel verkauft werden, da CBD in der EU bislang nicht als neuartiges Lebensmittel zugelassen ist.

In Italien dürfen Hanfsamen sowie Mehl und Öl daraus als Lebensmittel hergestellt und verkauft werden, wenn sie von zugelassenen Hanfsorten stammen und definierte Höchstgehalte an TCH nicht überschreiten. Andere Pflanzenteile dürfen nicht verwendet werden. CBD-haltige Extrakte dürfen weder für den menschlichen Verzehr hergestellt noch verkauft werden. Seit 1. Jänner 2023 gelten übrigens EU-weit einheitliche Grenzwerte für den Gehalt an THC in hanfhaltigen Lebensmitteln, nämlich maximal 7,5 mg/kg für Öl aus Hanfsamen und 3,0 mg/kg für Hanfsamen und Hanfmehl.