

INHALT

Einleitung	4
Warum Super Foods?	7
Samen – geballte Nährstoffpower	12
Hanf, eine Pflanze der Superlative	15
Zur Geschichte des Hanf.....	17
Die Botanik der Hanfpflanze und der Nährwert der Samen.....	23
Hanf – der Antioxidantien-Schatz.....	32
Warum die richtigen Eiweiße so wichtig sind	35
Hanf-Fettsäuren – das von Natur aus am besten ausbalancierte Öl	46
Gamma-Linolensäure – ein ganz besonderer Stoff	58
Hanfsamen und Hanföl, gute Quellen für Vitamin E.....	64
Weitere wertvolle Vitalstoffe in Hanf und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit.....	71
Nutzhanf in der Volksmedizin.....	80
Heilwirkungen von Hanf von A bis Z	84
Cannabis als Medizin.....	89
Zur rechtlichen Lage von Cannabis	94
Die Vorteile von Hanf, dem Universalgenie – von A bis Z.....	98
Naturkosmetik aus Hanf	104
Hanf als Delikatesse: Bäcker und Köche laufen warm	111
Hanf in der Küche: Rezepte und mehr.....	113
Gesunde Ernährung ist nicht alles!.....	129
Zur Autorin	132
Literaturverzeichnis.....	134
Bildnachweis.....	136