

INHALT

Einführung	7
Teil 1: Über die Geschichte des Hanfanbaus	9
Mensch und Hanf – seit Jahrtausenden unzertrennlich	10
Woher wissen wir von der Geschichte des Hanfs?	11
Teil 2: Hanf heute: Arten, Anbau und Verwendung	17
Hanf ist nicht gleich Hanf – eine kleine Artenkunde	18
Zur Verwendung von Cannabis sativa	20
EU-Grenzwerte und -Richtlinien	23
Spektrum der Einsatzmöglichkeiten –	
Heilpflanze und Rauschmittel	24
Warum die Aufhebung des Hanfverbots wichtig ist	28
Cannabis in der westlichen Schulmedizin	
seit dem 19. Jahrhundert	34
Wie die Cannabinoide im Körper wirken	38
Luxemburg als Vorreiter in der Legalisierung von Cannabis	41
Das therapeutische Potenzial von Cannabidiol (CBD)	42
THC-reiche Cannabis-Produkte in der Medizin	45
Anwendung und Einnahme zu medizinischen Zwecken	50
Hanföl und Cannabisöl	54
Eigener Anbau und Verarbeitung	60
Medizinisches Cannabis schon bald legal? –	
Unternehmen und Landwirte sind bereit	63
Weitere Einsatzgebiete von CBD	68
Das Cannabis-Dilemma	73
Das therapeutische Potenzial von Cannabis und THC	75
Hanfregion Alpen	79
Legendär: die Niederlande mit ihren Coffeeshops	86

Teil 3: Was macht den Hanf so einzigartig wertvoll für die Gesundheit?	89
Ein Segen – der Hanf kehrt zurück	90
Was steckt drin in den Hanfsamen?	91
Hanf in der Hautpflege	96
Hanf in der Ernährung	101
Teil 4: Gesunde Gaumenfreuden – Anleitungen und Rezepte	107
Rezepte, die Spaß machen!	108
Brote	110
Aufstriche und Dips	117
Salate und Vorspeisen	124
Hauptgerichte	135
Nachspeisen und süßes Gebäck	143
Smoothies und Frühstück	149
Teevariationen	153
Traditionelle Hanfsuppen	155
Teil 5: Über die kulturelle Bedeutung des Hanfs bei Heilkundigen und Schamanen	159
Heiliger Hanf	160
Die Bedeutung des Hanfs in verschiedenen Kulturräumen und (historischen) Wissenschaftsgebieten	162
Die Bedeutung des Hanfs in Homöopathie, Selbstmedikation und Schulmedizin heute	202
Einige Worte zum Schluss	213
Weitergehende Informationen und Adressen	214
Definitionen und Erläuterungen	221