



# Der Hype um Hanf

## Hanfhaltige Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel: Ein Must-have für die gesunde Küche oder mit Vorsicht zu genießen?

**H**anfnudeln, Hanftee, Hanfschokolade ... – Produkte mit Hanf erobern die Supermarktregale, Drogerien und Online-Shops und sind im wahrsten Sinne in aller Munde.

Die Hanfpflanze, auch unter dem lateinischen Namen Cannabis bekannt, wird bereits seit Jahrhunderten vielseitig genutzt, ob zur Gewinnung von Fasern für Textilien oder für Heilmittel, aber auch zu Rauschzwecken. Als Nutzpflanze erlebt sie nun ein Comeback. Zahlreiche Produkte mit Hanf haben es in den vergangenen Jahren in den Handel geschafft. Darunter sind vor allem Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel, aber auch Cremes, E-Zigaretten und sogar Futterzusätze für Haustiere. Als Zutat enthalten sie oft Hanfsamen bzw. daraus gewonnenes Öl oder Proteinpulver. Die Samen der Hanfpflanze sind, ähnlich wie Leinsamen, reich an wertvollen Amino- und Fettsäuren.

### Was steckt hinter dem Rausch?

Im Unterschied zu den Samen und Wurzeln der Pflanze bilden die übrigen Pflanzenteile – wie Blätter und Blüten – sogenannte Cannabinoide. Zu den bekanntesten gehören Tetrahydrocannabinol (THC) und Cannabidiol (CBD). Für Produkte, die Blätter oder Blüten von Nutzhanf oder daraus hergestellte Extrakte enthalten, ist die Rechtslage komplex. Sie können im Einzelfall von den zuständigen Behörden als Betäubungsmittel angesehen werden.

THC wird vor allem für die berauschende, psychoaktive Wirkung von Cannabis-erzeugnissen verantwortlich gemacht. THC hat eine wahrnehmungsverändernde Wirkung und wird in Deutschland als Betäubungsmittel gelistet. Daher steht der Inhaltsstoff bei hanfhaltigen

Lebensmitteln auch im Fokus, wenn es um mögliche gesundheitliche Risiken geht.

In einer Bewertung aus dem Jahr 2015 kommt die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) zu dem Schluss, dass bei kleineren Aufnahmemengen an THC primär mit einer Wirkung auf das zentrale Nervensystem und das Herz-Kreislauf-System zu rechnen ist. Die Folgen können beispielsweise Stimmungsschwankungen und Müdigkeit sein. Als Konsequenz hat die EFSA eine sogenannte akute Referenzdosis (ARfD) von 0,001 Milligramm THC pro Kilogramm Körpergewicht abgeleitet. Dieser Wert beschreibt die geschätzte maximale Aufnahmemenge an THC, die man im Verlauf eines Tages über Lebensmittel aufnehmen kann, ohne ein erkennbares Gesundheitsrisiko einzugehen.

### Zu viel THC durch Hanflebensmittel

Aktuelle Modellrechnungen des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) zur Aufnahme von THC über Lebensmittel deuten darauf hin, dass insbesondere der Verzehr von Hanftee zu einer Überschreitung der von der EFSA abgeleiteten ARfD führen könnte. Auch Hanfsamen und aus ihnen hergestellte Lebensmittel wie Hanfsamenöl können durch Verunreinigungen bei der Gewinnung und Verarbeitung teilweise hohe THC-Gehalte aufweisen. „Vor allem Kinder haben aufgrund ihres geringen Körpergewichts ein erhöhtes Risiko, zu viel des Stoffes aufzunehmen“, sagt Professor Dr. Bernd Schäfer, Leiter der Fachgruppe Lebensmitteltoxikologie am BfR. Einheitliche Höchstgehalte für THC in Lebensmitteln existieren aktuell noch nicht. Die Einführung von Höchstgehalten für Hanfsamen und daraus hergestellte Erzeugnisse wird aber derzeit auf EU-Ebene diskutiert.



Hanfhaltige Produkte erobern die Supermarktregale: Es gibt noch viele offene Fragen zu möglichen gesundheitlichen Folgen.

Die Hersteller von CBD-haltigen Produkten behaupten in ihren Marketing-Slogans, CBD wirke beruhigend und schmerzstillend und helfe bei Schlafstörungen. Doch was weiß die Forschung über die Wirkung von CBD auf den Menschen? Bislang gibt es in Deutschland ein zugelassenes (und verschreibungspflichtiges) Arzneimittel mit CBD als Wirkstoff zur Behandlung bestimmter Epilepsieformen – hier ist eine positive Wirkung belegt. „Die meisten als gesundheitlich positiv angepriesenen Wirkungen sind bisher hingegen nicht wissenschaftlich belegt“, betont Schäfer. Auch liegen Erkenntnisse zu potenziell schädlichen Wirkungen von CBD in Lebensmitteln bislang nur in geringem Umfang vor.

### **Unerwünschte Effekte nicht auszuschließen**

Die Sicherheit von CBD wird aktuell von der EFSA im Rahmen mehrerer Zulassungsverfahren für neuartige Lebensmittel geprüft. „Aus der arzneilichen Anwendung von CBD bei bestimmten Epilepsieformen ist allerdings bereits bekannt, dass CBD zumindest bei höheren Aufnahmemengen unerwünschte Effekte verursachen kann. Dazu zählen beispielsweise eine sedierende, also schlaffördernde Wirkung, und Störungen der Leberfunktion“, sagt Schäfer. „Zudem kann es nach jetzigem Kenntnisstand durchaus zu Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln kommen. Eine berauschende Wirkung scheint jedoch nach jetzigem Kenntnisstand im Gegensatz zu anderen Cannabis-Inhaltsstoffen nicht zu bestehen.“

### **Wie werden CBD-haltige Produkte im Handel reguliert?**

Aktuell finden sich immer mehr CBD-haltige Erzeugnisse auf dem Markt, die als Nahrungsergänzungsmittel deklariert sind. Laut Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) sind derartige Produkte gegenwärtig aber nicht verkehrsfähig, da sie als neuartige Lebensmittel angesehen werden, die vor der Vermarktung einer Zulassung durch die Europäische Kommission bedürfen. Bisher wurde aber noch kein CBD-haltiges Produkt als neuartiges Lebensmittel zugelassen, da die hierfür erforderliche Sicherheitsprüfung durch die EFSA noch nicht abgeschlossen ist.

Gut zu wissen: Generell darf der Verzehr von Lebensmitteln keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen zur Folge haben. Zudem dürfen Inhaltsstoffe von Lebensmitteln, also auch von Nahrungsergänzungsmitteln, keine pharmakologische Wirkung haben. Das heißt: Sie dürfen keine Eigenschaften zur Heilung oder Linderung von Krankheiten besitzen – denn sobald sie diese besitzen, handelt es sich um Arzneimittel, nicht um Lebensmittel. ■

**Mehr erfahren:**  
[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de) > A-Z Index: Hanf