

# Inhalt

.....

## KAPITEL 1: HANF: GEFÄHRLICH ODER GESUND?

.....

Die Geschichte des Hanfs – gepriesen, verteufelt, wiederentdeckt .....	8
<i>Hanf als heilige Pflanze und Portal zur Götterwelt</i> .....	12
Der Hanf aus Sicht der Botanik – Wissenswertes und Erstaunliches .....	16

## KAPITEL 2: HANF IN DER MEDIZIN - VERGESSEN UND NUN WIEDERENTDECKT

.....

Dem Geheimnis auf der Spur – Inhaltsstoffe des Hanfs und deren Wirkung .....	28
Der Wirkstoff THC – Anwendung und Therapie .....	38
<i>Hanf als Heilpflanze im Laufe der Jahrtausende</i> .....	44
Der Wirkstoff CBD – Anwendung und Therapie .....	48
Die Cannabinoid-Therapie – Anwendungsmöglichkeiten und Stand der Forschung .....	55
<i>Cannabinoide als Präventionsmittel</i> .....	61

## KAPITEL 3: HANF IN DER ERNÄHRUNG - GESUNDHEIT GEHT DURCH DEN MAGEN

.....

Was steckt drin? – Hanf aus ernährungsphysiologischer Sicht .....	64
Hanf in der Küche – lecker und gesund .....	68
<i>Rezepte</i> .....	71

## KAPITEL 4: WAS HANF SONST NOCH KANN - HANFPRODUKTE HEUTE

.....

Hanf in der Kosmetik – das Versprechen von Schönheit und Jugend .....	116
<i>Hanf als Weltenretter</i> .....	118
Kleidung aus Hanf – robust und angenehm zu tragen .....	120
Papier aus Hanf – so überdauert Geschriebenes .....	122
Baustoffe aus Hanf – althergebracht und doch modern .....	123