



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## BIO-HANF FÜR DIE DARMGESUNDHEIT

Erstellt am 25.10.2025

Hanfsamen sind echte Nährstoffwunder – gut für den Darm, reich an pflanzlichem Eiweiß und rundum verträglich. Warum heimischer Hanf dabei die beste Wahl ist, liest du im neuen Blogbeitrag. [👉](#)



### **Hanf – Eiweißreiche Kraftpakete für die Darmgesundheit**

Die kleinen Samen sind wahre Nährstoffbomben: gut für den Darm, reich an pflanzlichem Eiweiß und ausgesprochen verträglich.

### **Hanfsamen und Darmgesundheit – sanft, ballaststoffreich, natürlich**

Hanfsamen enthalten leicht verdauliche Proteine wie Edestin und Albumin, die den Darm kaum belasten und optimal aufgenommen werden. Gleichzeitig liefern sie reichlich Ballaststoffe, die die Verdauung anregen und regulieren. Dies ist besonders wertvoll, wenn der Stoffwechsel etwas langsamer wird.

Durch die Kombination aus **löslichen und unlöslichen Ballaststoffen** unterstützen Hanfsamen ein gesundes **Darmmikrobiom**. Dieses Gleichgewicht guter Darmbakterien ist entscheidend für Nährstoffaufnahme, Immunsystem und allgemeines Wohlbefinden.

### **Basisch, allergenfrei und gut verträglich**

Hanfsamen sind von Natur **aus basisch und helfen, den Säure-Basen-Haushalt** im Körper auszugleichen – ein wichtiger Gegenpol zu säurebildenden Lebensmitteln wie Fleisch, Käse oder Kaffee.

Sie sind frei von Gluten, Soja und Laktose und damit perfekt geeignet für Menschen mit empfindlicher Verdauung oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Mit einem neutralen bis leicht basischen pH-Wert (6–7,5) gelten sie als besonders sanft für den Verdauungstrakt.

### **Hochwertiges pflanzliches Protein und wertvolle Nährstoffe**

Hanfsamen zählen zu den besten **pflanzlichen Eiweißquellen** überhaupt. Sie enthalten alle essentiellen Aminosäuren, die der Körper

für Zellaufbau, Muskeln und Energie benötigt. Ihr natürlicher Proteingehalt macht sie zur idealen Alternative zu Milch- oder Sojaprotein – besonders für Menschen mit empfindlicher Verdauung. Dazu kommen wichtige Mikronährstoffe wie Magnesium, Zink und Eisen, die die normale Verdauungsfunktion und den Energiestoffwechsel unterstützen. Die enthaltenen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und fördern die Darmgesundheit zusätzlich.

**Geschälte Bio-Hanfsamen** enthalten alle lebensnotwendigen Aminosäuren Omega-3 und Omega-6- Fettsäuren im idealen Verhältnis für den menschlichen Körper, Linolensäure für gesunde Blutwerte und viele Vitamine.

**Ganze Bio-Hanfsamen, ungeschält** sind reich an Ballaststoffen und fördern eine gesunde Verdauung. Sie enthalten wertvolle Omega-Fettsäuren, pflanzliches Eiweiß und wichtige Mineralstoffe – naturbelassen, vollwertig und mit extra Biss.

**Bio-Hanföl** enthält ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, wirkt entzündungshemmend und unterstützt Herz, Haut und Immunsystem. Das kaltgepresste Öl überzeugt mit nussigem Geschmack und ist ideal für die kalte Küche.

Ob als **Hanföl oder Hanfsamen** – unsere Produkte bringen Nährkraft, Geschmack und Wohlbefinden auf deinen Teller. Natürlich, regional und mit gutem Gefühl.