

Heilpflanzen neu entdeckt // Folge 28 // Hopfen

# ❁ Der Entspannte

**S**eit Stunden schon wälzte König George III. sich in seinem Bett. Gesundheitlich schwer angeschlagen, blieb dem britischen Monarchen nun auch noch der Schlaf verwehrt. Ob seine Ärzte ihn zur Ader lassen würden, damit sein Blut sich beruhigte und er Ruhe fand? Er hatte Glück: Einer der Gelehrten besann sich einer angenehmeren Therapie. Von nun an wurde dem König regelmäßig ein mit Hopfendolden gefülltes Kissen in sein Bett gelegt.

Die beruhigende Wirkung des Hopfens ist nicht erst Ende des 18. Jahrhunderts entdeckt worden. Archäologische Funde legen nahe, dass wild wachsender Hopfen bereits in der Jungsteinzeit Verwendung als Heilmittel fand. Nachweise für die medizinische Nutzung des Hopfens finden sich nicht nur in Europa. Verschiedene Indianerstämme und die ayurvedische Lehre kennen die Pflanze ebenfalls als Mittel zur Entspannung bei Einschlafstörungen und Nervosität. Er gilt außerdem als Mittel zur

Entkrampfung z.B. bei Migräne, Menstruationsbeschwerden oder Asthma. Auch die Einnahme von hopfenhaltigen Mixturen gegen nervös bedingte Verdauungsbeschwerden ist über Kulturgrenzen hinweg verbreitet. Dennoch wurde die dämpfende Wirkung in der Schulmedizin lange Zeit angezweifelt. Erst 2006 konnten die Hopfenbitterstoffe Humulon und Lupulon sowie das flüchtige Hopfenöl im Rahmen einer Doktorarbeit an der Universität Münster auch wissenschaftlich als beruhigend bestätigt werden.

Ihren großen Durchbruch hatte die Hopfenpflanze schon einige Jahrhunderte zuvor. Die Nonnen und Mönche des frühen Mittelalters schätzten den Hopfen vor allem seiner Gerbstoffe wegen. Äußerlich als Tinktur angewandt, wirkt er entzündungshemmend und wundhei-



## ➔ BUCHTIPP

### Das goldene Buch vom Hopfen

Hopfen schenkt auch auf dem Teller raffinierten Genuss. Ob Suppe, Hauptmahlzeit oder Dessert – er ist vielseitig einsetzbar. Die Heilkundlerin verrät außerdem Rezepte für gesundheitliche Anwendungen und gibt Tipps für den Anbau.

Autorin: Violette Tanner.  
105 Seiten | 17,90 €



Online bestellen:  
[www.gesundbuchshop.de](http://www.gesundbuchshop.de)

## HOPFEN // HUMULUS LUPULUS

auch Bierhopfen, Hoppen,



### Stark gegen Osteoporose?

Bereits 1953 isolierten deutsche Wissenschaftler einen hormonell wirksamen Bestandteil aus dem

Hopfen. Doch erst vier Jahrzehnte später konnte die chemische Verbindung der Struktur aufgeklärt werden: »8-Prenylnaringenin« ahmt sehr wirksam das weibliche Sexualhormon Östrogen nach. Dabei zielt die Östrogenaktivität vor allem auf eine Verbesserung der Knochendichte. Damit ist der Hopfenbestandteil ein aussichtsreicher Kandidat zur Behandlung von Osteoporose bei Frauen in oder nach den Wechseljahren.



## »Seine Bitterkeit verhindert die Fäulnis«

Hildegard von Bingen  
(1098–1179)

lend. Als besonders nutzbringend wurde seine Konservierungsfähigkeit angesehen. Schnell setzte es sich in den Klöstern durch, beim Bierbrauen den gerbstoffreichen Hopfen zuzusetzen.

Später galt der Hopfen als Wohlstandsgarant für die mitteleuropäische Landbevölkerung. Die Kletterpflanze aus der Familie der Hanfgewächse findet in unseren Breitengraden optimale Wachstumsbedingungen. Ende April beginnt die Rebe, bis zu acht Meter in die Höhe zu wachsen. Die langen Sommertage Anfang Juli geben der Pflanze dann das Signal für den Beginn der Blüte. In Äquatornähe ist es zwar wärmer, doch die Tage sind zu kurz für den Hopfen. Innerhalb von zwei Monaten ent-

wickeln sich aus dem weiblichen Blütenstand die grüngelben Hopfenzapfen. Männlicher Hopfen wird in Kulturen als Schädling aussortiert, damit seine Pollen nicht den weiblichen

Hopfen befruchten – befruchtete Dolden eignen sich nicht zum Bierbrauen.

Dass die Bedeutung des Hopfens sich nicht im Brauereiwesen erschöpft, beweist seine Wahl zur Arzneipflanze des Jahres 2007. Gerade die jüngste Forschung eröffnet viele neue Einsatzmöglichkeiten für einzelne Wirkstoffe des Hopfens. So gelten seine Bitterstoffe nicht nur als antibiotisch, sondern auch als stark antioxidativ.

Mediziner denken daher sogar an einen Einsatz des Hopfens in der Krebstherapie. Eine majestätische Zukunft. ➔ fre

### Bewährt bei ...

... *Appetitlosigkeit, Geschwüren, Entzündungen, nervöser Unruhe, Schlafstörungen, Blasenentzündung, Angstzuständen, Reizblase, Migräne, Frauenleiden, Verdauungsbeschwerden, Infektionskrankheiten, Diabetes*

*Hopfenkätzchen, Heidehopfen oder Hupfen genannt*



### WOHLRIECHENDE BETTHUPFERL

## Natürliche Einschlafhilfe

*Königlich erprobt ist die Empfehlung, mit frischen Hopfenzapfen gefüllte Baumwoll- oder Leinenkissen ins Bett zu legen. Die Körperwärme setzt die ätherischen Öle des Hopfens frei und dieser Duft soll helfen, leichter in den Schlaf zu finden. Alternativ kann der Hopfen auch als Tee genossen werden: 1 TL der Zapfen mit 150 ml Wasser überbrühen, 15 Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein Sieb seihen.*



## Schwarzkümmelöl der Qualität wegen von



steigert das natürliche Wohlbefinden und schenkt Freude am Leben



AROMARA GmbH  
79837 St. Blasien

## PROBIEREN SIE JETZT GRATIS.



Sie haben einen unserer MGO™Manuka-Honige eingekauft und würden gern unseren MGO™100+ Mini probieren? Sie bekommen ihn jetzt gratis!\*

\* Aktion nur im Juli und August!

### Coupon

☐ Bitte schicken Sie mir den 50g Mini (MGO™100+) kostenlos an folgende Adresse:

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

So geht es: Anzeige ausschneiden, Adressfeld ausfüllen und **zusammen** mit Ihrem Einkaufsbeleg eines MGO™Manuka-Honigs per Post an folgende Adresse schicken: Neuseelandhaus GmbH  
Am Schlagbaum 10 · D – 59192 Bergkamen  
oder per Fax an: 02307 – 87777

