

Erste Hilfe aus der Natur: Hopfen lässt tief schlafen

Markus Kellenberger | [Ausgabe 9 - 2009](#)

Bestens bekannt ist der Hopfen als Bestandteil im Bier. Die Kletterpflanze hilft aber auch bei Einschlafstörungen und bei hormonellen Schwankungen.



Federleicht und zerbrechlich fühlt sich ein Hopfenzapfen in der Hand an. Die feinen Blütenblätter enthalten Hopfenbitterstoffe aus Hopfenbittersäuren, Flavonole, Catechine, Gerbstoffe und ätherisches Öl. Sie lösen sich bei der Teezubereitung und der Extrakterstellung aus den Hopfenzapfen heraus. Die Auszüge wirken beruhigend bei Einschlafstörungen, Spannungszuständen, Unruhe und Übererregbarkeit. Dies nicht aufgrund eines einzelnen Wirkstoffes, sondern durch das Zusammenspiel der Bestandteile.

Anwendung

Hopfen (*Humulus lupulus*) kann als Tee, flüssige Arznei oder als Kapsel eingenommen werden. Für die Teezubereitung gibt man 1 Teelöffel Hopfenzapfen in ein Teesieb, übergiesst es mit etwa 2 Deziliter kochendem Wasser und lässt den Tee 10 bis 15 Minuten ziehen. Bei Unruhezuständen und Schlafstörungen kann der Tee zwei-bis drei Mal täglich und vor dem Schlafengehen frisch zubereitet getrunken werden. Gerade bei Schlafstörungen eignen sich zudem Teemischungen, die neben Hopfenzapfen auch Baldrian, Melisse und Passionsblumenkraut enthalten.

Unsere Tipps bei Schlafstörungen:

- Keine schweren Mahlzeiten am Abend
- Vor dem zu Bett gehen ein Fussbad geniessen
- Füsse warm halten mit Wollsocken
- Eine Bettflasche mit ins Bett nehmen
- Sich täglich mindestens 30 Minuten aktiv draussen bewegen
- Kreisende Gedanken vor dem Schlafen gehen aufschreiben und dann bewusst beiseite legen
- Das Bett ist zum Schlafen da - lesen Sie im Sofa
- Wer hellwach im Bett liegt, steht lieber auf und macht was anderes, als schlafen wollen und sich ständig ausrechnen, wie viel Zeit bis zum Aufstehen noch übrig bleibt.
- Ein regelmässiger Schlafrhythmus, Rituale, Abendspaziergänge, Mantras und kurze Meditationen einplanen.



«natürlich» eBook-Edition

Die «natürlich»-Redaktion hat für Sie das eBook «Die 20 besten Heilkräuter» zusammengestellt. Mit einem Klick erfahren Sie alles Wissenswerte über Botanik, Heilwirkung und alle Anwendungsmöglichkeiten.

Das eBook können Sie ganz einfach und kostenlos herunterladen.

[Zum Gratis-Download](#)

Foto: RainerSturm / [pixelio.de](#)

Tags (Stichworte): [Einschlafstörungen](#), [Hopfen](#), [Schlaf](#), [Spannung](#), [Unruhe](#),

Kommentare

1. Keine Einträge

Kommentar schreiben (Lesen Sie bitte unsere [Regeln](#))

[Loggen](#) Sie sich bitte ein, um einen Kommentar zu schreiben.

Sie haben noch kein Username und Passwort? Hier können Sie sich kostenlos bei «Natürlich» [registrieren](#).

Natürlich im Oktober 2014

[Legen](#) Sie sich bitte ein, um einen Kommentar zu schreiben.

Sie haben noch kein Username und Passwort? Hier können Sie sich kostenlos bei «Natürlich» [registrieren](#).

Natürlich im Oktober 2014



[Inhalt](#)

[Vorschau](#)

[Archiv](#)

Schnupper Abo

4 Ausgaben für 20 Franken

[Jetzt profitieren!](#)

[Aboservice](#)

TAGS

[Aktuell](#) [Buch](#) [Ernährung](#) [Garten](#) [Gesundheit](#) [Haus](#) [Heilpflanzen](#) [Hurni](#) [Kinder](#) [Knieriemen](#) [Leben](#) [Lesen](#)
[Menschen](#) [Natur](#) [Naturheilkunde](#) [Pflanzen](#) [Schweiz](#) [Vetter](#) [Wandern](#) [Winter](#)

Archiv

- 2014
 - [Heft 07 - Juli](#) (28 Einträge)
 - [Heft 06 - Juni](#) (30 Einträge)
 - [Heft 05 - Mai](#) (24 Einträge)
 - [Heft 04 - April](#) (24 Einträge)
 - [Heft 03 - März](#) (29 Einträge)
 - [Heft 02 - Februar](#) (29 Einträge)
- 2013
 - [Heft 12 - Dezember](#) (28 Einträge)
 - [Heft 11 - November](#) (29 Einträge)
 - [Heft 10 - Oktober](#) (26 Einträge)
 - [Heft 09 - September](#) (25 Einträge)
 - [Heft 08 - August](#) (28 Einträge)
 - [Heft 07 - Juli](#) (25 Einträge)
 - [Heft 06 - Juni](#) (18 Einträge)
 - [Heft 05 - Mai](#) (23 Einträge)
 - [Heft 04 - April](#) (26 Einträge)
 - [Heft 03 - März](#) (27 Einträge)
 - [Heft 02 - Februar](#) (25 Einträge)
 - [Heft 01 - Januar](#) (26 Einträge)
- 2012
 - [Heft 12 - Dezember](#) (24 Einträge)
 - [Heft 11 - November](#) (29 Einträge)
 - [Heft 10 - Oktober](#) (31 Einträge)
 - [Heft 09 - September](#) (22 Einträge)
 - [Heft 08 - August](#) (15 Einträge)
 - [Heft 07 - Juli](#) (27 Einträge)
 - [Heft 06 - Juni](#) (25 Einträge)
 - [Heft 05 - Mai](#) (25 Einträge)
 - [Heft 04 - April](#) (28 Einträge)
 - [Heft 03 - März](#) (29 Einträge)
 - [Heft 02 - Februar](#) (29 Einträge)
 - [Heft 01 - Januar](#) (28 Einträge)
- 2011
 - [Heft 12 - Dezember](#) (29 Einträge)
 - [Heft 11 - November](#) (26 Einträge)
 - [Heft 10 - Oktober](#) (28 Einträge)
 - [Heft 09 - September](#) (28 Einträge)
 - [Heft 08 - August](#) (31 Einträge)
 - [Heft 07 - Juli](#) (29 Einträge)
 - [Heft 06 - Juni](#) (29 Einträge)
 - [Heft 05 - Mai](#) (30 Einträge)
 - [Heft 04 - April](#) (27 Einträge)

- [Heft 07 - Juli](#) (29 Einträge)
- [Heft 06 - Juni](#) (29 Einträge)
- [Heft 05 - Mai](#) (30 Einträge)
- [Heft 04 - April](#) (27 Einträge)
- [Heft 03 - März](#) (28 Einträge)
- [Heft 02 - Februar](#) (28 Einträge)
- [Heft 01 - Januar](#) (28 Einträge)
- 2010
- [Heft 12 - Dezember](#) (27 Einträge)
- [Heft 11 - November](#) (28 Einträge)
- [Heft 10 - Oktober](#) (26 Einträge)
- [Heft 09 - September](#) (28 Einträge)
- [Heft 08 - August](#) (27 Einträge)
- [Heft 07 - Juli](#) (30 Einträge)
- [Heft 06 - Juni](#) (29 Einträge)
- [Heft 05 - Mai](#) (30 Einträge)
- [Heft 04 - April](#) (28 Einträge)
- [Heft 03 - März](#) (28 Einträge)
- [Heft 02 - Februar](#) (29 Einträge)
- [Heft 01 - Januar](#) (28 Einträge)
- 2009
- [Heft 12 - Dezember](#) (26 Einträge)
- [Heft 11 - November](#) (27 Einträge)
- [Heft 10 - Oktober](#) (31 Einträge)
- [Heft 09 - September](#) (31 Einträge)

Wettbewerb

Gewinnen Sie je einen Damen- oder Herren-Leichtgewichtsrucksack von Mammut im Wert von je Fr. 160.- zum unbeschwerten Wandern.



Frage: In welchem Kanton findet man den Erdmannliststein?

Mitmachen bis zum 31. Oktober 2014.

[zum Wettbewerb](#)

eBook-Edition

Die 20 besten Heilkräuter

Gegen fast jedes Übel ist ein Kraut gewachsen - Unsere Experten haben in diesem eBook die besten und wirkungsvollsten Heilkräuter ausgewählt und für Sie zusammengestellt.

[Will ich sehen!](#)

Agenda



[Die Agenda der natürlich Redaktion](#)

[mehr...](#)

Natürlich Essen

