

## Allgemeines über Hopfen

Er treibt den Harn, reinigt das Blut, entspannt das Gemüt, erleichtert damit das Einschlafen, und er fördert die Menstruation – auch ohne alkoholische Zubereitung ist der Hopfen (*Humulus lupulus*) eine schätzenswerte Heilpflanze.

„Hopfen und Malz, Gott erhalt's“, sagen die Bayern und meinen damit das Bier, dem Hopfen als Bittermittel Haltbarkeit und Würze gibt. Die Pflanze wird in großen Kulturen angebaut, aber sie wächst auch wild in feuchten Niederungen und an Flussufern. Die gegenständigen Blätter sind langgestielt, rauh behaart und grob gesägt. Hopfen blüht im Juli bis August.

Die „männlichen“ Blütenstände tragen grünlichgelbe, hängende Rispen; die „weiblichen“ bilden Scheinähren, die zu gelblich-grünen, länglich eiförmigen Zapfen reifen. Die „Schuppen“ der Zapfen sind innen mit gelb-roten Drüsen besetzt, die den Bitterstoff Lupulin enthalten. Im September werden die Zapfen geerntet und in Bündeln in einem luftigen Raum rasch getrocknet. Hopfen sollte nicht länger als ein Jahr lagern, da er sonst seine Wirksamkeit verliert.

Beim Trocknen lassen sich die Drüsen von der Innenseite her ablösen. Aus den Drüsen wird das Lupulin als feines gelbes Pulver gewonnen, das aber nicht für die Selbstbehandlung geeignet ist. Eine zu hohe Dosis kann zu Lähmungen führen. Keine Gefahr besteht jedoch, wenn die getrockneten Zapfen für eine Teezubereitung verwendet werden.

## Inhaltsstoffe von Hopfen

Je nach Hopfensorte variieren natürlich auch die Zusammensetzung und die Inhaltsstoffe des Hanfgewächses, welche sich für die Wirkung der Pflanze auf den menschlichen Körper verantwortlich zeichnen. Welche Inhaltsstoffe dabei am wichtigsten für die Wirkung des Hopfens sind, haben wir hier für Sie zusammengestellt.

### Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind:

- ätherisches Öl
- Bitterharzkomplex Lupulin
- östrogenähnliche Substanzen
- Asparagin, Trimethylamin, Cholin

## Anwendungsgebiete von Hopfen

Der Hopfen gehört zur Pflanzengattung der Hanfgewächse. Dies erklärt auch die beruhigende Wirkung auf Ihren Körper, ohne dass der Hopfen zu Alkohol weiterverarbeitet werden müsste. Bei welcher Form der Unruhe der Hopfen helfen kann und bei welchen Symptomen der Hopfen eine positive Wirkung erzielt, erfahren Sie hier.

Am bekanntesten ist die einschlaffördernde Wirkung des Hopfens. Sie geht so weit, dass Hopfenpflückerinnen bei der Arbeit schlaftrig werden. Darüber hinaus beruhigt Hopfen das ganze vegetative Nervensystem, so dass er in der Volksmedizin bei zu schnellem Herzschlag (Tachykardie) verwendet wurde. Seine sedierenden Eigenschaften dämpfen Ruhelosigkeit, Spannung und Angst, lockern Muskelverspannungen, lindern Krämpfe (auch der Gebärmutter bei der Menstruation) sowie Darmkoliken (Reizdarm!). Seine Bitterstoffe stimulieren die Verdauung und die Lebertyätigkeit. Die Gerbsäuren lindern Durchfall.

## Hopfen beruhigt Ihre Seele

Für einen Teeaufguss aus den Blüten (Apotheke) übergießen Sie 1 Teelöffel mit einer Tasse heißem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Hopfen kann auch zu gleichen Teilen mit Johanniskraut, Baldrian oder Passionsblume gemischt werden. Hier kann Ihnen der Tee helfen:

- Wenn Sie schlecht schlafen, trinken Sie abends eine Tasse Hopfentee.
- Sind Sie nervös und unruhig, können Sie eine bis zwei Tassen über den Tag verteilt trinken.
- Hopfentee wirkt auch bei Nervosität und Hitzewallungen während der Wechseljahre sowie bei Menstruationsschmerzen. Trinken Sie zwei bis drei Tassen am Tag.
- Wollen Sie Ihren Appetit anregen, probieren Sie es mit einer halben bis einer Tasse direkt vor den Mahlzeiten.
- Bei Blasenentzündungen und Schmerzen beim Wasserlassen werden zwei bis drei Tassen Hopfentee am Tag empfohlen.
- Leiden Sie unter schlecht heilenden Wunden oder Ekzemen, können Sie den Teeaufguss für Umschläge verwenden.

## Besser schlafen mit Hopfen

als modernes Zier- und Rankgewächs kennen Sie die Pflanze mit den eigenartigen Blütenständen garantiert. Doch auch als Arznei ist Hopfen (*Humulus lupulus*) seit Jahrhunderten ungeschlagen: Als Mittel gegen Nervosität, depressive Verstimmung und Schlafstörungen hat er ganzen Generationen geholfen. Wirklich berühmt ist die

Hopfenpflanze allerdings geworden, weil sie eine der wichtigsten Ingredienzien des Bieres ist. Bereits im frühen Mittelalter wurde Hopfen verwendet, um dem Gebräu den typischen bitteren Biergeschmack zu verleihen. Zudem konservieren die Inhaltsstoffe des Hopfens das Getränk und machen es schaumiger.

Das wichtigste gesundheitliche „Einsatzgebiet“ des Hopfens sind Schlafstörungen. Seine Wirkung ist offiziell wissenschaftlich anerkannt. Gegenanzeigen, Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Allerdings soll Hopfen nicht bei Depressionen angewendet werden, da er diese verstärken kann.

Sie können einige Tropfen Hopfenöl aus Apotheke oder Bioladen (allerdings nie unverdünnt) oder ein bis zwei Hand voll frisch gepflückte Hopfenzapfen Ihrem abendlichen Bad zugeben, um Verspannungen zu lösen und einen erholsamen Schlaf zu fördern. Auch Beschwerden während der Wechseljahre werden durch Hopfenbäder gelindert sowie eine ermüdete Libido wieder geweckt.

Für eine Schlaf fördernde Hopfenmilch lassen Sie zwei Teelöffel Hopfenzapfen mit einem Teelöffel Honig und einer großen Tasse Milch kurz aufkochen, fünf Minuten ziehen lassen, abseihen und vor dem Schlafengehen in kleinen Schlucken trinken. Für ein sanftes Schlummern können Sie auch getrocknete Hopfenzapfen in ein kleines Kopfkissen füllen und auf Ihr großes Kopfkissen neben Ihren Kopf legen. Durch die Körperwärme entwickeln sich beruhigende Hopfendämpfe.

### **Hopfen schenkt Ihnen einen erholsamen Schlaf**

Die im Hopfen enthaltenen Bitterstoffe sollen für seine beruhigende und Schlaf fördernde Wirkung verantwortlich sein. Auch Angst- und Spannungszustände werden gelöst. Die Bitterstoffe besänftigen zudem einen nervösen Magen. Für einen Tee erhalten Sie Hopfenzapfen in der Apotheke. Sie sollten ihn vor dem Schlafengehen trinken. Hopfenextrakt wird meist in Kombination mit anderen Heilpflanzen wie Baldrian oder Melisse als Fertigpräparat angeboten, weil er dann seine wohltuende Wirkung besonders entfaltet. Als Tee können Sie ihn ebenfalls zu gleichen Teilen mit Johanniskraut, Melisse oder Passionsblume mischen.

### **Hopfen gegen Frauenleiden**

Dass der Hopfen bei grundsätzlicher Unruhe wahre Wunder bewirken kann ist allgemein bekannt. Auch dass der Hopfen harntreibend und blutreinigend wirkt, dürfte den meisten Menschen geläufig sein. Dass der Hopfen allerdings auch vorzüglich klassische Frauenleiden

lindern kann, gehört vielleicht zu den weniger bekannten Fakten rund um den Hopfen. Lesen Sie, warum der Hopfen vor allem für Frauen so wertvoll ist.

Wenn Sie während der Wechseljahre gelegentlich **Herzrasen** bekommen, kann ein Bier am Abend für eine ruhige Nacht sorgen. Trinken Sie allerdings mehr davon, kann sich die Wirkung in ihr Gegenteil verkehren. Außerdem regt Hopfen den Appetit an, und seine harntreibende Wirkung kann die Nachtruhe empfindlich unterbrechen. Bei nervöser Unruhe schont ein Hopfentee am späteren Nachmittag den Nachtschlaf besser und sorgt trotzdem für **blutreinigende Entwässerung**.

Von den Hopfenpflückerinnen ist seit langem bekannt, dass während der Hopfenernte ihre Regel oft früher einsetzte. Heute kennt man den Grund: Hopfen enthält reichlich **pflanzliche Östrogene**. Ausstehende Menstruation, aber auch typische **Wechseljahrsbeschwerden** reagieren darauf positiv. Die Hopfen-Östrogene, die den Frauen so gut tun, verhelfen allerdings vielen Männern nach jahrelangem reichlichen Biergenuss (neben dem Bierbauch) ebenfalls zu einer gewissen weiblichen Fülle in Form eines Busenansatzes. Ihre männliche sexuelle Energie kann entsprechend nachlassen.