



Hopfen (*Humulus lupulus*)



Der Hopfen ist eine rechtswindende Kletterpflanze (*Humulus lupulus*) und gehört wie der Hanf (*Cannabis*) zu der Familie der Hanfgewächse (*Cannabaceae*). Die mehrjährige Kletterpflanze bildet jedes Jahr 6 bis

10 m lange nicht verholzende Triebe.

Ursprünglich stammt der Hopfen aus Osteuropa, ist aber zwischenzeitlich in ganz Europa beheimatet und findet sich wildwachsend vornehmlich in Auwäldern und an Ufern. Mit seinen hakigen Kletterhaaren windet er sich an Bäumen und Gebüschen empor. Der wilde Hopfen kommt nicht sehr häufig vor, aber dort wo er wächst, steht er meist in kleinen Gruppen.

Überwintern kann nur das unterirdische Sproßachsensystem (Rhizom). Die Blätter des Hopfens sind mehrfach gelappt sowie gezähnt. Sie sind ebenso wie die Triebe sehr rau, was das Haften am Untergrund erleichtert. Die männlichen und weiblichen Blüten wachsen auf getrennten Pflanzen.¹⁾

Hopfen ist eine alte Kulturpflanze und wird seit mehr als 1.000 Jahren angepflanzt. Vom Hopfen sind zahlreiche Arten bekannt, die sich qualitativ sehr stark in ihren Inhaltsstoffen unterscheiden. Etwa 99% der Hopfenernte findet Verwendung in der Brauerei. Die Inhaltsstoffe des Hopfens, Humulon und Lupulon, sind dabei für das Bier natürliche Konservierungs- und Bitterstoffe. Das ätherische Öl verleiht dem Bier den aromatischen Geruch.

In einigen Gegenden Deutschlands wird Hopfen im großen Stil angebaut, beispielsweise in der Hallertau in Bayern. Dort wird er an sieben Meter hohen Gestellen gezogen.

Hopfen ist zweihäusig, das heißt, es gibt unterschiedliche weibliche und männliche Pflanzen.

Zum Bierbrauen und als Heilpflanze werden nur die unbefruchteten Ähren, der weiblichen Pflanzen verwendet.

Die Form der Blätter erinnert ein wenig an Weinblätter, aber die Ränder sind zackiger als die der meisten Weinreben.

Im Juli und August blüht der Hopfen. Die männlichen Blüten sind klein, zahlreich und hängen in Trauben. Die weiblichen Blüten sind grösser und entwickeln sich zu Ähren, die von den Hopfenbauern "Dolden" und vom Volksmund "Zapfen" genannt werden.

Die Erntezeit ist August bis September.

Die Zapfen werden von der Pflanze gepflückt und frisch geerntet mit warmer Luft bei Temperaturen zwischen 30 und 60 °C bis zu einem Wassergehalt von 10 bis 11% getrocknet. Zur Verbesserung der Haltbarkeit wird das Material zusätzlich geschwefelt oder zu Pellets gepresst. Trotzdem erleidet der Hopfen bei Lagerung Qualitätsverluste. Daher verwendet man häufig Extrakte anstelle von getrocknetem Hopfen.



Heil- und Wirkstoffe:

Die Hopfenzapfen, bzw. das aus ihnen ausgeklopfte Hopfenmehl, das Lupulin, enthält ätherisches Öl mit Caryophyllen, ferner Linalool, Myrcen, verschiedene Säuren, Gerbstoffe, Cholin, Lupulit und die Hopfenbittersäure. Diese beiden Hopfenbittersäuren werden als Humulon und Lupulon bezeichnet. Für die Heilkunde ist das Lupulon der wichtigere Heilstoff. Die Hopfenzapfen bzw. das Hopfenmehl darf nur in dunklen, gut verschließbaren Gläsern aufbewahrt werden.

Die Hopfenzapfen haben eine tonische Wirkung, die auf den hohen Gehalt an Bitterstoffen zurückzuführen ist. Die Zapfen wirken appetitanregend, magen- und darmkräftigend. Sie sind zu empfehlen als Hopfenzapfentee bei nervösen Darmbeschwerden wie Durchfall, nervösen Darmleiden (Darmeurosen), Blähungen (Flatulenz), Darmkrämpfe (Enterospasmen) u.a.

Anwendung

Laut Volksmedizin besitzt Hopfen antibakterielle, krampflösende, appetitfördernde und hormonartige Eigenschaften. Die therapeutischen Anwendungsschwerpunkte liegen heutzutage auf den einschlaffördernden und beruhigenden Effekten.

Die Bitterstoffe der Hopfenzapfen üben zusammen mit dem ätherischen Öl und weiterer Heilstoffe eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem aus; die Sinne werden beruhigt, die körperliche Unruhe nimmt ab, desgleichen die nervöse Pulsbeschleunigung. Es kommt zu einer Normalisierung der erhöhten Herzaktivität.



Die starke harntreibende Wirkung des Hopfens wirkt nicht nur günstig auf die Ausleitung von Wasseransammlungen im Körper, sondern auch auf alle gichtisch-rheumatischen Erkrankung.

Das bakterienfeindliche Antibiotikum in dieser Heilpflanze ist in seiner antiseptischen Wirkung fast 500mal so stark wie das bekannte Karbolwasser!

Das Wesen des Hopfens hilft Menschen, die eher am Stoffwechselpol verhaftet sind und zu einer gewissen Erdenschwere neigen, die tagsüber schlaftrig sind und nachts wach liegen. Durch die Einnahme von Hopfen verlieren sie das Schwerfällige, Schlaftrige und erfahren nachts eine lösende Ruhe.

Man kann den Hopfen als Tee oder Tinktur einnehmen. Auch als Dragees wird er im Handel oft angeboten.

Tee

Für einen Hopfentee übergießt man einen Teelöffel zerkleinerter Hopfenzapfen mit kochendem Wasser und lässt den Tee fünf bis zehn Minuten ziehen. Danach abseihen und in ruhiger Umgebung in kleinen Schlucken trinken. Experten raten dazu, den Hopfentee bis zu dreimal täglich anzuwenden. Die letzte Tasse sollte etwa eine halbe Stunde vor der Nachtruhe getrunken werden.

Hopfenbäder

Bei Schlafstörungen und Unruhezuständen sind Vollbäder gut geeignet. 20 g Hopfen reichen für eine Badewannenfüllung aus. Allerdings sollte der Hopfen nicht direkt hineingegeben, sondern zuvor verarbeitet werden. Nach einer Ziehzeit von 10 Minuten und dem Abseihen kann die Hopfenmischung ganz einfach in das Vollbad geschüttet werden.

Hopfen-Kissen zum Einschlafen

Als Einschlafhilfe sind auch Hopfenkissen geeignet. Dafür einfach 300 bis 500 g Hopfenzapfen (je nach Größe des Kissens) in ein Baumwoll- oder Leinenstoff einnähen. Durch die Körperwärme entströmt ein Duft, der das Einschlafen erleichtern kann. Die Hopfenfüllung sollte nach etwa 4 bis 6 Wochen erneuert werden.

Verdauungssystem

Aufgrund seiner entspannenden Eigenschaften und der Bitterstoffe ist der Hopfen geeignet, nervöse Verdauungsbeschwerden zu lindern. Außerdem wird die Verdauung angeregt.

Phyto-Östrogene gegen Wechseljahrsbeschwerden

Da Hopfen Phytohormone enthält, die dem Östrogen (Phytoöstrogene) ähneln, kann man Hopfen bei Wechseljahrsbeschwerden verwenden, denn sie gleichen das schwindende Östrogen etwas aus.

In der Anfangsphase der Wechseljahre besteht jedoch eher ein Progesteron-Mangel und dadurch ein relativer Östrogen-Überschuss. Daher ist in dieser Phase der Hopfen eher ungeeignet, um die anfänglichen Wechseljahrsbeschwerden zu lindern. Stattdessen kann man Mönchspfeffer, Schafgarbe oder Frauenmantel einsetzen.

Auch wenn man außerhalb der Wechseljahre unter Östrogenmangel leidet, kann man Hopfen-Tee trinken.

Die östrogenähnlichen Stoffe des Hopfens sorgen im Übermaß genossen jedoch für eine Zunahme des Bauchumfangs (Bierbauch). Daher sollte man den Hopfen bei Neigung zum dicken Bauch eher sparsam einsetzen.

Kräuterkombination

Besonders beliebt ist die Kombination aus Baldrian und Hopfen, gegen Schlafstörungen

Als Pflanzenextrakt ist der Hopfen in diversen Kombinationspräparaten enthalten, und zwar mit Baldrianwurzel (z.B. Allunapret®), Baldrianwurzel und Melissenblätter (z.B. Sedacur forte) oder mit Baldrianwurzel und Passionsblumenkraut (z.B. Kyta® Sedativum). Die Präparate richten sich i.d.R. an Patienten mit Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen. Hopfenzapfen gibt es auch einzeln als Teedroge (z.B. von Bombastus®) und in einigen Teemischungen (z.B. H&S® Schlaf- und Nerventee, Bombastus® Beruhigungstee).²⁾

Nebenwirkungen

Bei Hopfenpflückern kann der Kontakt mit dem frischen Hopfenzapfen zu einer allergischen Reaktion, der so genannten Hopfenpflückerkrankheit, führen. Sie äußert sich in Kopfschmerzen, Schläfrigkeit, Dermatitis und Gelenkbeschwerden. Man vermutet, dass der sensibilisierende Stoff beim Trocknen zerstört wird. Bei Hopfenpflückerinnen wurden häufig Zyklusanomalien beobachtet.

Giftwirkungen sind vom Hopfen nicht bekannt.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.



Literaturhinweis:

Kräuterelixiere, Miriam Wiegele, Bacopa Verlag
Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag Konrad Kölbl
Pflanzliche Urtinkturen, Roger Kalbermatten, AT-Verlag
Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag

1 <https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/hopfen>

2 <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2018/01/01/hopfen-in-der-phytotherapie>

3 <https://www.mylife.de/heilpflanzen/hopfen/>

<https://heilkraeuter.de/lexikon/hopfen.htm>

<https://www.krankenkassenzentrale.de/produkt/hopfen>

<https://utopia.de/ratgeber/hopfentee-anwendung-wirkung-und-wie-du-das-hausmittel-herstellst/>