

Hopfen

Als wichtige Zutat beim Bierbrauen ist Hopfen wohl jedermann bekannt. Die schnellwachsende Kletterpflanze kann bis zu fünfzig Jahre alt werden. Dank seiner beruhigenden Wirkung wird Hopfen in Naturheilkunde und Pharmazie gerne eingesetzt.



Dass man ihn auch essen kann, ist nur den wenigsten bekannt. Verwendung finden die „Zapfen“ die aus den weiblichen Blüten hervorgehen.

Erntemonate	März-Oktober
Verwendbare Pflanzenteile	Knospen, Samen, Triebe
Besondere Inhaltsstoffe	ätherische Öle, Bitterstoffe, Eiweiß, Flavonoide, Gerbstoffe, Humulon, Lupulon, Phytoöstrogene
Eigenschaften	Bakterientötend, beruhigend, entzündungshemmend, schlaffördernd, verdauungsfördernd, wundheilend
Hilft bei	Menstruationsbeschwerden, Nervosität, Schlaflosigkeit, Verdauungsprobleme, Wundheilung

Anwendung in der Küche

Wildwachsenden Hopfen findet man an Waldrändern und Böschungen, wo er sich an Bäumen und Büschen bis zu sechs Metern emporrankt. Es gibt weibliche und männliche Pflanzen. Die unscheinbaren weiblichen Blüten werden durch den Wind bestäubt. Die auffälligen „Zapfen“, die aus weiblichen Blüten hervorgehen, machen die Pflanze unverwechselbar.

Heilende Anwendungen

Seine beruhigende Wirkung verdankt der Hopfen dem in den Hopfenzapfen enthaltenen Lupulin. Für Heilanwendungen werden die Zapfen rasch getrocknet und im Ganzen verwendet

Neben seiner beruhigenden Wirkung regt Hopfen die Bildung von Magensäften an. Dies verbessert die Verdauung. Die enthaltenen Bitterstoffe helfen zudem bei Appetitlosigkeit.

Da die Pflanze auch Phytoöstrogene enthält, die dem weiblichen Sexualhormon Östrogen sehr ähnlich sind, kann sie auch bei Wechseljahresbeschwerden hilfreich sein.

Tinktur

Hopfentinktur wird innerlich speziell bei Einschlafstörungen empfohlen. Es empfiehlt sich, diese eine Stunde vor dem Schlafengehen einzunehmen.

Äußerlich kann die antibakterielle Hopfentinktur bei schlecht heilenden und entzündeten Wunden eingesetzt werden. Hierfür die Hopfentinktur direkt auf die Wunde auftragen und eintrocknen lassen, eventuell mit einer Mullbinde abdecken.

Tee

Hopfen, mit Melisse und Baldrian gemischt, ergibt einen wohlschmeckenden Schlaf- und Beruhigungstee.

Magenkrämpfe und Menstruationsbeschwerden werden durch Hopfentee ebenfalls gelindert.

Hierfür wird ein Teelöffel Hopfenzapfen mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergossen. Danach 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Körperpflege

Die enthaltenen Phytohormone im Hopfen können der Faltenbildung entgegenwirken, hier kann Hopfenöl als besondere Maßnahme eingesetzt werden.

Herstellung von Hopfenöl:

1. Ein paar Handvoll Hopfenzapfen in einem Schraubgefäß mit einem hochwertigen Pflanzenöl übergießen.
2. Ein bis zwei Wochen vor Licht geschützt ziehen lassen.
3. Abseihen und in einem desinfizierten Glas kühl und lichtgeschützt aufbewahren.

Weitere Anwendungen

Duftkissen mit Hopfen neben dem Kopfpolster verströmen einen angenehmen Duft und erleichtern das Einschlafen.

Dolden eignen sich zum Räuchern bei innerer Unruhe und Anspannung.

Die entspannenden Eigenschaften des Hopfens kann man sich auch in einem Badezusatz zunutze machen. Dafür eine Handvoll Dolden in eine alte Socke füllen, zuknoten und ins Badewasser legen.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*