

Hopfen

Die meisten Leute denken beim Hopfen an Bier. Der Hopfen ist als bittere Komponente für den Geschmack und die Haltbarkeit des Bieres verantwortlich. Doch die Pflanze kann noch mehr, denn sie hat eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung.

Illustration: Gabi Kopp

Der Hopfen gehört zur Pflanzenfamilie der Cannabaceae. In der Gattung *Humulus* gibt es drei Hopfenarten. Der Echte Hopfen (*Humulus lupulus*) ist in ganz Mitteleuropa weit verbreitet, die beiden anderen Arten kommen nur in bestimmten Teilen Asiens vor.

1

Hopfen wird als sanftes Schlafmittel bei Einschlafstörungen eingesetzt. Doch auch ohne unterstützende Mittel kann man einiges zu einem gesunden Schlaf beitragen, indem man beispielsweise die Schlafhygiene verbessert.

3

4

Als pflanzliches Schlafmittel wird Hopfen idealerweise in Kombination mit Baldrian eingesetzt. Es führt weder zu Abhängigkeit noch zu unerwünschter Tagesmüdigkeit.

5

In welcher Form man Hopfen anwendet, ist jedem selbst überlassen. Es gibt getrocknete Hopfenzapfen, aber auch Produkte wie Tinkturen, Tabletten oder Kapseln aus Hopfenextrakt.

2

Es handelt sich um eine mehrjährige, zweihäusige Kletterpflanze. Das bedeutet, dass es rein weibliche und rein männliche Pflanzen gibt. Angebaut werden nur die weiblichen Pflanzen. Diese bilden die Hopfenzapfen, die arzneilich und zur Herstellung von Bier verwendet werden.

6

Wer Tee mag, kann ein bis zwei Teelöffel der getrockneten und zerkleinerten Zapfen übergießen und den Tee rund 10 Minuten ziehen lassen. Da reiner Hopfentee sehr bitter ist, werden gerne noch andere Blüten zugegeben.



Nelly Richina
Eidg. dipl. Apothekerin
und Geschäftsführerin
Medbase Kräuteraapotheke
(Berg-Apotheke, Zürich)
mit über 2000 Heilkräutern
und Tinkturen