

Hopfen

Hopfen regt die Verdauung an

Der Hopfen ist den meisten vertraut vom Biertrinken. Er ist derjenige, der das Bier so herb macht. Außerdem ist er teilweise für die beruhigende Wirkung des Biers verantwortlich. Er ist eine Kletterpflanze mit zackigen Blättern und hübschen grüngelben Zapfen, die das Typische am Hopfen sind. Diese Zapfen werden auch in der Heilkunde verwendet. Wo der Hopfen angebaut wird, rankt er sich an bis zu sieben Meter hohen Rankgestellen hoch, die der Landschaft (beispielsweise der Holledau) ein typisches Aussehen verleihen.

Botanisches zum Hopfen

Der Hopfen hat männliche und weibliche Blüten und ist damit botanisch gesehen zweihäusig. Die grünlichen männlichen Blüten hängen wie Rispen in den Achseln der Hopfenblätter, während die gelblichen weiblichen Blüten stehen und einen ovalen Fruchtstand, ähnlich einem Zapfen, bilden (sog. Hopfendolden oder Hopfenzapfen). Solche Hopfenzapfen sind von überlappenden Deckblättern umgeben, die ein dachziegelartiges Muster bilden. In den Achseln der Deckblätter finden sich die weiblichen Blüten meist paarig angeordnet. Sowohl die Deckblätter als auch die Blüten sind mit körnigen, gelblichen Drüsen besetzt. Der Hopfen benötigt viel Feuchtigkeit und findet sich deshalb in freier Natur vor allem in der Nähe von Flüssen und in Auwäldern.

Im Volksmund besitzt der Hopfen zahlreiche Namen und wird auch Bierhopfen, Hopfenkätzchen, Heidehopfen, Hoppen, Hopp, Hupfen oder Zaunhopfen genannt. Diese traditionelle Heilpflanze wird vor allem im Süden Deutschlands angebaut, wobei meist die Hopfenzapfen als Arzneimittel verwendet werden. Der Hopfen kann bei verschiedenen Beschwerden hilfreich sein, so zum Beispiel bei Nervosität und innerer Unruhe, Reizblase, oder Schlafstörungen.

Heilwirkungen des Hopfen:

- antibakteriell,
- beruhigend,
- blutreinigend,
- entzündungshemmend,
- schmerzstillend,
- tonisierend,
- Fieber,
- Nervöse Magenbeschwerden,
- Magenkrämpfe,
- Darmkrämpfe,
- Verstopfung,
- Blasenentzündung,
- Blasensteine,
- Nervöse Herzbeschwerden,
- Herzklopfen,
- Nervöse Unruhe,
- Schlafstörungen,
- Migräne,
- Angstzustände,
- Wechseljahresbeschwerden,

- Menstruationsstörungen,
- Muttermilch fördernd,
- Haarausfall,
- Wunden,
- Furunkel,

Vom Hopfen werden ausschließlich die Ähren (Zapfen) der weiblichen Pflanzen verwendet. Sie wirken beruhigend und aufgrund ihrer speziellen Bitterstoffe bakterientötend. Man kann den Hopfen als Tee oder Tinktur einnehmen. Auch als Dragees wird er im Handel oft angeboten.

Da Hopfen Phytohormone enthält, die dem Östrogen ähneln, kann man Hopfen gegen Wechseljahresbeschwerden 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 Wechseljahresbeschwerden 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.

Verdauungssystem

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

Wirkung und Inhaltsstoffe

Hopfenzapfen (*Lupuli strobulus*) nennt man die getrockneten Fruchtstände der weiblichen Hopfenpflanze. Die Drüsenschuppen der Deckblätter und Blüten des Hopfenzapfens enthalten ätherische Öle, die den bekannten würzigen Hopfengeruch verbreiten. Die Hopfenzapfen enthalten außerdem ein Harz, dessen Bestandteile die beiden Hopfenbittersäuren Humulon und Lupulon sind und das auch Hopfenbitter genannt wird. Die Hopfenbittersäuren sind instabil und wandeln sich bereits nach wenigen Monaten Lagerung zu flüchtigen Verbindungen um, von denen man annimmt, dass sie zu der beruhigenden und schlaffördernden Wirkung des Hopfens beitragen. Nach sechs Monaten Lagerung beträgt der Gehalt an Hopfenbittersäuren nur noch 30 Prozent. Das Hopfenbitter wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd und wirkt sich zudem hemmend auf das Wachstum von Bakterien aus. Hopfen fördert außerdem die Sekretion von Speichel- und Magensaft. In den Zapfenblättern der Hopfenzapfen kommen ferner Flavonoide und Gerbstoffe vor.