



Bild: New Africa/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Hopfen

Humulus lupulus

Familie

Ebenso wie Hanf (*Cannabis*) ist Hopfen (*Humulus lupulus*) den Hanfgewächsen (*Cannabaceae*) zuzuordnen.

Beheimatet

Die genaue Heimat dieser Kletterpflanze ist bis dato nicht bekannt. Heutzutage wird sie in den gemäßigten Zonen der Nordhalbkugel (Europa, Nordamerika, Westasien) kultiviert. Das bayerische Hallertau soll als das größte Hopfenanbaugebiet der Welt gelten.

Verwendete Pflanzenteile

Die Hopfenzapfen der weiblichen Blüten werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Unter anderem Bitterstoffe wie *Humolon* und *Lupulon* als Hauptwirkstoffe, Flavonoide und Gerbstoffe, ätherisches Öl wie z.B. *Caryophyllen*, *Humulen*, *Myrcen* und *Linalool*. Für den charakteristischen Geruch sollen die beiden Letzteren verantwortlich sein.

Anwendung

Hopfen ist ein wesentlicher Bestandteil des in Österreich und Deutschland sehr beliebten Getränks: Bier. Die Inhaltsstoffe der Pflanze verleihen ihm sein bitteres Aroma und sorgen für Haltbarkeit, können aber durchaus mehr! So soll Hopfen beruhigend wirken und wird traditionell bei **Unruhe, Angstzuständen und Schlafstörungen** eingesetzt. Er wirkt ähnlich wie das körpereigene Schlafhormon *Melatonin* (Brattström A. 2007) und konnte in Kombination mit Baldrian laut einer randomisierten Doppelblindstudie (Koetter U. et al, 2007) die Einschlafzeit einer kleinen Gruppe signifikant reduzieren: von knapp einer Stunde auf nur 12 min (nach 4-wöchiger Einnahmezeit). Der reine Baldrian-Extrakt hingegen konnte „nur“ eine Differenz von 23 min erzielen. In der Volksmedizin findet der Hopfen, aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe, auch bei **Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit** Anwendung. Weiters, soll Hopfen **antibakterielle, antimykotische** (gegen Pilze wirkende), **krampflösende** als auch **östrogenähnliche** Eigenschaften aufweisen. Aufgrund Letzterem wird die Pflanze traditionell auch bei Menstruations- bzw. Wechseljahrsbeschwerden eingesetzt und könnte auch eine Rolle bei der Entstehung weiblicher Brustformen bei Männern mit erhöhtem Bierkonsum spielen.