

Hopfen

Im Mittelalter nutzten die Mönche den Hopfen, um Getränke wie Bier zu konservieren. Seine medizinischen Wirkungen wurden erst spät entdeckt.



TEXT: REDAKTION

Der Echte Hopfen (*Humulus lupulus* L.) gehört zu einer der elf Gattungen der Hanfgewächse (Cannabaceae). Er ist in ganz Mitteleuropa verbreitet. Das krautige Gewächs, das sich im Uhrzeigersinn bis zu einer Höhe von sechs Metern und mehr hochwinden kann, ist zweihäusig und kann bis zu 50 Jahre alt werden.

Bereits im Frühmittelalter gab es Hopfengärten in Klöstern, doch wurde der Hopfen damals zur Konservierung von Bier genutzt; dies belegen auch Schriften von Hildegard von Bingen und Albert Magnus.

Mehr als ein Konservierungsmittel

Im Vergleich zu den meisten anderen europäischen Arzneipflanzen ist der Echte Hopfen vergleichsweise jung. Zwar berichtete der andalusische Arzt Abu Muhammad ibn al-Baytar (1197–1228) von der schlaffördernden Wirkung der Pflanze, doch dieses Wissen ging in der Renaissance weitgehend verloren.

Erst Ende des 18. Jahrhunderts wurde der schlaffördernde Effekt von Hopfenkissen genutzt. Für den Arzt Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836) war Hopfen zudem ein Bittermittel für die Verdauung und ein Nervenmittel zur Beruhigung. Julius Clarus empfahl ihn in seinem «Handbuch der speciellen Arzneimittel» gegen Appetitlosigkeit bei Magenkatarrhen, für die Magenschleimhaut und bei Schlaflosigkeit. Im 20. Jahrhundert wurde Hopfen vor allem in Verbindung mit der Baldrianwurzel als pflanzliches Sedativum genutzt.

Als Arzneidroge werden die weiblichen Blütenstände (Hopfenzapfen, -blüten, «Dolden») genutzt. Frisch riechen sie würzig und schmecken würzig bitter. Die quantitative Zusammensetzung der Inhaltsstoffe, die auch Geruch und Geschmack mitbestimmen, ist sortenabhängig.

Bei Schlafstörungen, Stress und nervösen Beschwerden

Hauptwirkstoffe der in den Drüsenhaaren der Hopfenzapfen gebildeten harzigen Substanz sind Hopfenbittersäuren wie Humulone und die (nicht bitteren) Lupolone. Bei der Lagerung wird unter anderem das flüchtige 2-Methyl-3-buten-2-ol gebildet, dessen beruhigende, krampflösende und schlaffördernde

Wirkung in pharmakologischen Studien nachgewiesen werden konnte. Die Verbindung wirkt zudem antimikrobiell.

Medizinisch wird Hopfen heute nicht nur als Mittel bei Schlafstörungen eingesetzt – oft in Kombination mit Baldrian. Im Gegensatz zu synthetischen Schlafmitteln sind bei Medikamenten mit Baldrian und Hopfen keine Abhängigkeiten oder Hangover-Effekte bekannt. Hopfenextrakt kann zudem oft unterstützend bei Medikamenten gegen Stress und nervöse Beschwerden wirken. <

Quellen

welterbe-klostermedizin.de | wikiwand.com | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

Unsere Antwort auf Schäfchen zählen:



zeller

zeller schlaf Filmtabletten / zeller schlaf forte Filmtabletten

W: 1 FT enthält: Trockenextrakt Ze 91019. 250/500 mg Trockenextrakt aus Baldrianwurzel (DEV 4–6:1), Auszugsmittel: Methanol 45 % (m/m), 60/120 mg Trockenextrakt aus Hopfenzapfen (DEV 5–7:1), Auszugsmittel: Methanol 45 % (m/m). **I:** Ein- und Durchschlafstörungen sowie unruhiger Schlaf. **D:** zeller schlaf: ab 12 Jahren 2 FT, ab 6 Jahren 1 FT einnehmen. zeller schlaf forte: ab 12 Jahren 1 FT, ab 6 Jahren 1/2 FT einnehmen. **KI:** Überempfindlichkeit auf einen der Inhaltsstoffe. **IA:** Keine bekannt. **UW:** Magen-Darm-Beschwerden, Hautreaktionen. **AK:** D. **ZI:** Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn. **Detaillierte Arzneimittelinformationen:** www.swiss-medinfo.ch (Stand der Information: Mai 2019).

0925/3132