

## Hopfen

lat.: Humulus lupulus strobulus,

gehört zur Familie der Cannabispflanzen

(aber keine Angst, er ist weder illegal noch enthält er highmachende Substanzen)

Inhaltsstoffe: Alphasäure, Betasäure, Cohumulon, Colupulon, Myrcen, Linalol, beta-Caryophyllen, romadendren, Humulen, Farnesen, beta-Selinen, alpha-Selinen Xanthohumol; also Säuren & ätherische Öle.

Verwendung: Natürlich im Bier, in Shampoos gegen Schuppen, innerlich als Tee zur **Beruhigung** Bier oder zumindest etwas Ähnliches wurde schon immer gebraut, Hopfen als Zusatzstoff hat sich aber erst in den Klöstern durchgesetzt, einigen Thesen zufolge u.a. deshalb, weil Hopfen nicht nur beruhigende Wirkung hat, sondern auch den **Sexualtrieb hemmen** soll.

Tee: Hopfengeschmack ist gewöhnungsbedürftig, deshalb sollte man ihn in Mischungen z.B. mit Johanniskraut, Melisse und etwas Lavendel verwenden. (2 TL pro Tasse, 10min ziehen lassen). Besonders geeignet ist Hopfen als **Alternative zu Baldrian**, da es Menschen gibt, die mit Baldrian zwar hervorragend einschlafen, dann aber sehr unruhig und traumreich die Nacht verbringen.

## Indikationen

Schlaflosigkeit, Nervosität, nervöse Magenbeschwerden, Blähungen, Depression, Wechseljahre, Menstruationskrämpfe, Östrogenmangel, Krämpfe bei Nieren- und Blasenleiden, harntreibend, sexuelle Überreiztheit ...

## Sammelgut :

Den Hopfenzapfen (Fruchzapfen)

Der Echte Hopfen (Humulus lupulus) ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Hanfgewächse (Cannabaceae) und ist durch seine Verwendung beim Bierbrauen bekannt. Die Wildform des Echten Hopfens wächst bevorzugt an stickstoffreichen Standorten mit höherer Bodenfeuchte, zum Beispiel in Auwäldern, aber auch an Waldrändern und in Gebüsch auf trockeneren Flächen. Mit seinen rechtswindenden Ranken von zwei bis sechs Metern Höhe bleibt die Wildform kleiner als die Zuchtsorten, ebenso sind die Blütenstände deutlich kleiner. Aus den weiblichen, grün-gelben Blüten entstehen die Hopfenzapfen. Seit Jahrhunderten wird Hopfen für die Bierherstellung angebaut und im Mittelalter erkannte man die **beruhigenden** Eigenschaften. Paracelsus rühmte schon früh die **schlaffördernde** Eigenschaft. Das bewirken Wirkstoffe wie Lupulon, Humulon, Linalool, ätherische Öle, Labolit, Harze, Gerbstoffe, Hopfenbittersäure, sowie östrogenartige Pflanzenhormone. Daher kann Bier bei Männern im Übermaß genossen zu Libidoverlust führen und den sog. „Bierbauch“ fördern. In der ersten Hälfte des Zyklus der Frau braucht sie Oestrogene, in der zweiten Progesteron, das indirekt in Form von Diosgenin in der Yamswurzel enthalten ist (siehe Yams). Diese zwei Pflanzen ergänzen sich daher ideal: zwei Wochen Hopfen im Wechsel mit zwei Wochen Yamswurzeln und viele Hormonstörungen verschwinden. Hopfen lässt **sexuelle Überreiztheit** abklingen. Auch **bettnässenden** Kindern kann geholfen werden. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Hopfen **ruhig, besonnen und schweigsam** macht. Nach jahrelanger Lagerung kann Hopfen auch anregend wirken.

## Einnahmeempfehlung:

3-6 Kapseln tägl., vor allem vor dem Schlafengehen

140 mg/Kapsel

Quelle: [www.sanat.tv](http://www.sanat.tv)