

## **Fördert den Schlaf und beruhigt die Nerven**

Von seiner beruhigenden Wirkung lebt nicht nur das Oktoberfest. Denn das bekannteste Produkt aus Hopfen ist das Bier. In Zeiten kirchlich verordneter Sinnenfeindlichkeit bauten die Klöster die Pflanze an, um – besonders zwischen Fastnacht und Ostern – ihre Mönche durch Bier satt zu bekommen und ihre erotischen Sinne zu dämpfen. Zu Recht, Bier mindert tatsächlich sexuelle Erregung beim Mann, da im Hopfen Stoffe enthalten sind, die wie weibliche Östrogenhormone wirken. Der Naturheilkundler wie der Schulmediziner zweifeln nicht im geringsten am therapeutischen Nutzen des Hopfens gegen Gestresstheit – wobei es bei der Behandlung dieser „Krankheit“ natürlich weitaus mehr und vor allem nachhaltigere Möglichkeiten gibt als das Bier.

## **Unser Tipp: Hopfen**

Schlafstörungen, Nervosität, Angstzustände – das sind die klassischen Einsatzgebiete des Hopfens. Die weibliche Pflanze bildet im September die medizinisch relevanten Zapfen. Zunächst sehen sie nur gut aus, denn ihr zartes Grün und die regelmäßige Form hat etwas ästhetisches und unverwechselbares. Getrocknet entfalten die Zapfen heilkräftige Bitterstoffe im reichlich vorhandenen Harz und werden zum therapeutischen Gebrauch sorgfältig zu Tee oder Extrakt verarbeitet. Dieser hilft besonders Menschen, die unter Schlaflosigkeit leiden, erleichtert insbesondere das Einschlafen und beruhigt die vegetativen (= nicht dem Willen unterworfenen) Systeme des Körpers. Wer wegen langwierigen Stressdrucks oder Aufgeregtheit zu Gallenproblemen neigt, ist mit einem Hopfenprodukt ebenfalls gut bedient. Nebenbei gilt die Pflanze als antibakteriell und daher hält sich seit Jahren das Gerücht, Bier sei prima gegen Blasenentzündung. Hierzu sei gesagt: Die Menge macht's. Denn die Betroffenen schwemmen zwar tatsächlich durch viel Bier viele Bakterien aus. Wenn sie aber nicht reichlich Wasser nachtrinken, kann die Blase trotzdem nicht heilen. Vernünftige Mengen schaden jedoch nicht.

Hopfen gilt als verdauungsfördernd und appetitanregend. Für diese beiden Fälle gibt es allerdings gezielter einsetzbare Mittel aus der Natur.

Sebastian Kneipp (1821 – 1897) hielt Bier für eher schädlich als nützlich und den Hopfen für eine Giftpflanze. Er trank es trotzdem dann und wann. Wie so oft riet er seinen Patienten zum Maßhalten:

*„Trinkst du aber Bier, so gehe über ein oder zwei Glas nicht hinaus!“*

**Sebastian Kneipp**

**Tipp am (Weges-)Rande:** Das größte Anbaugelände für den Hopfen ist die Hallertau – und die beginnt gleich nördlich von München. Es gibt dort sogar ein eigenes Erlebnis-Museum rund um Hopfen und Bier: in Wolznach.

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.*  
**Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke**  
Abt. Naturheilkunde  
Charité Universitätsmedizin Berlin