

Die Heilkraft des



Die kleinen Dolden des Hopfens bergen eine Fülle von heilkräftigen Wirkstoffen in sich – und sind mit ihrer leuchtenden, hellgrünen Farbe auch sehr hübsch anzuschauen

Hopfen



Er gibt dem Bier sein Aroma und wird in der Volksmedizin seit Jahrhunderten geschätzt – der Hopfen besitzt vielfältige Talente. Violette Tanner hat das Wissen um die alte Kulturpflanze neu entdeckt.

FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: MONIKA NODERER. TEXT: ANGELIKA KRAUSE

Das den meisten Menschen beim Anblick der kleinen grünen Zapfen süßiger Biergenuss in den Sinn kommt, kann ihnen keiner verdenken: Rund 95 Prozent der weltweiten Hopfenernte beziehen heute tatsächlich die Brauereien. „Doch schon im Mittelalter und verstärkt dann im ausgehenden 18. Jahrhundert wurde *Humulus lupulus* – so der botanische Name – häufig zu medizinischen Zwecken verwendet“, erklärt die Schweizerin Violette Tanner, die in ihrem Buch „Das goldene Buch vom Hopfen“ (Hädecke Verlag, 17,90 Euro) die vielfältigen kulinarischen und heilkundlichen Anwendungsmöglichkeiten des Hanfgewächses vorstellt.

EINE FÜLLE AN WIRKSTOFFEN

Die Mutter dreier Kinder hat sich während ihrer Ausbildung zur Heilpflanzenfachfrau zum ersten Mal intensiv mit dem Hopfen auseinandergesetzt – und ist heute noch fasziniert von der Fülle an Wirkstoffen, die seine hübschen Dolden zu bieten haben: „Sie enthalten unter anderem die Bitterstoffe Humulon und Lupulon, die für die beruhigenden und schlaffördernden Bestandteile des Hopfen verantwortlich sind. Diese regen außerdem die Darmbewegung und den Energiestoffwechsel an und unterstützen Leber, Bauchspeicheldrüse sowie die Galle bei der Verdauung von Fett.“

Violette Tanner sammelt auf dem Hopfenhof Dolden für die Zubereitungen



Weitere wichtige Substanzen sind die Phytoöstrogene, die während der Schwangerschaft beruhigen und in den Wechseljahren den Hormonhaushalt ausgleichen können. Daneben finden sich ätherische Öle, die dem Hopfen seinen typischen Geruch und den würzigen Geschmack geben, sowie die Gerbstoffe. Diese schützen das Gewächs in der Natur vor Fäulnis und Bakterienbefall und können mit ihren zusammenziehenden und virenhemmenden Eigenschaften in der Pflanzenheilkunde unter anderem bei Nieren- oder Blasenentzündung eingesetzt werden. Der Inhaltsstoff Xanthohumol wiederum wirkt stark antioxidativ und wird daher in der Krebsforschung genauer unter die Lupe genommen. Für medizinische Zwecke werden nur die zwei bis drei Zentimeter großen Zapfen verwendet. Deren Schuppen tragen die Hopfendrüsen, die die wesentlichen Wirkstoffe enthalten. Geerntet werden sie kurz vor der Reife im Spätsommer und Herbst. Auf Wochenmärkten und bei Hopfenbauern kann man sie – oft an dekorativen Ranken mit gezacktem Blattwerk hängend – dann frisch kaufen. Getrocknet gibt es die Dolden das ganze Jahr hindurch in jedem Kräuterladen. Im Handel werden eine ganze Reihe von Arzneimitteln aus Hopfen und Hopfenextrakten

Hopfentinktur

ZUTATEN: 5 EL frische Hopfendolden, ½ l Alkohol (40 %ig)

ZUBEREITUNG: Die frischen Dolden auf Insekten und Ungeziefer kontrollieren, in eine Flasche geben und diese mit Alkohol auffüllen. Verschließen und 14 Tage lang an einem warmen Ort stehen lassen. Ab und zu vorsichtig schütteln. Die fertige Tinktur abseihen und in eine Flasche umfüllen.

ANWENDUNG: Dreimal tägl. 15 bis 20 Tr. in wenig Wasser auflösen, 30 Min. vor der Mahlzeit einnehmen und ein paar Sekunden im Gaumen bewegen. Beruhigt die Nerven und regt bei Rekonvaleszenz und Appetitmangel den Appetit und als mildes Bittermittel die Verdauungssäfte an.



Hopfenmilch

ZUTATEN: 2 TL Hopfendolden, 200 ml Milch, bei Bedarf etwas Honig

ZUBEREITUNG: Hopfendolden mit der Milch erhitzen, zugedeckt sieben Minuten ziehen lassen und abseihen. In der Tasse bei Bedarf mit etwas Honig süßen.

ANWENDEN: Vor dem Schlafengehen trinken. Die Hopfenmilch beruhigt die Nerven und hilft beim Einschlafen.



Ab ins Reich der Träume: Die leicht aromatisierte Milch, die vor dem Trinken abgeseiht wird, sorgt für Entspannung

angeboten – aber es gibt auch bewährte Hausmittel zur Unterstützung von Gesundheit und Wohlbefinden, die man sich ohne großen Aufwand selbst zubereiten kann. Einige der Anwendungen nach alten Rezepturen stellt die Heilpflanzenexpertin auf diesen Seiten vor.

BITTERSTOFFE BERUHIGEN

Am einfachsten ist die Zubereitung als Tee – zwei bis drei getrocknete und zerkleinerte Hopfenzapfen mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mittags und abends getrunken eignet sich dieser leicht bittere Tee wunderbar zur Beruhigung der Nerven, zur Entspannung nach einem stressigen Tag oder als abendliche Einschlafhilfe. „Wem der Geschmack auch bei einer geringeren Dosierung nicht zusagt, der kann den Hopfen sehr gut mit Baldrianwurzel, Melisse oder Passionsblume mischen – das steigert den harmonisierenden Effekt sogar noch“, erläutert die Schweizerin. „Wenn der Bittertee allerdings die Verdauung anregen soll, darf er auf keinen Fall gesüßt werden, da die Wirkung schon im Mund beginnt.“

Bei nervösen Magenbeschwerden kann man zu den Dolden angemörserte Kümmel-, Anis- oder Fenchelsamen (je einen Teelöffel) geben und diesen Tee dreimal täglich vor den Mahlzeiten trinken. Allerdings wird geraten, eine Teekur nach fünf bis sechs Wochen zu unterbrechen –



Hopfencreme

ZUTATEN: 3 EL getrocknete Hopfendolden, 120 g Jojobaöl, 9 g Kokosnussfett, 9 g Bienenwachs, evtl. etwas Sanddornfruchtflöschöl

ZUBEREITUNG: Hopfen mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen – ergibt etwa 100 ml Tee. Jojobaöl in ein Glasgefäß von mindestens 300 ml Inhalt geben und ins Wasserbad stellen. Nacheinander Kokosnussfett und Bienenwachs zugeben und schmelzen. Den noch warmen Hopfentee dazugießen – er sollte die gleiche Temperatur wie das Öl haben –, mit einem Salbenrührstab oder dem Stabmixer kalt rühren. Die Masse in kleine, mit Alkohol gereinigte Döschen (wichtig für die Haltbarkeit!) füllen und mit Haushaltspapier abdecken. Ein bis zwei Stunden stehen lassen, erst dann zuschrauben. So wird verhindert, dass sich Kondenswasser bildet und in die Salbe tropft. Für eine leicht farbgebende und noch gehaltvollere Gesichtsschme der fertigen Salbe ein paar Tropfen Sanddornfruchtflöschöl beigegeben.

ANWENDUNG: Morgens und abends nach der Reinigung auftragen. Nährt und pflegt im Winter die Haut. Die Creme sollte im Kühlschrank gelagert werden und ist etwa drei bis vier Monate haltbar.





Der Echte Hopfen (*Humulus lupulus*), die Arzneipflanze des Jahres 2007, gehört zur Familie der Hanfgewächse

weil sich der Körper an die Bitterstoffe gewöhnt und dadurch die Wirkung nachlässt.

Die entzündungshemmenden, juckreizstillenden und hautberuhigenden Substanzen des Hopfens kann man auch gut in selbst gemachten Lotionen, Badezusätzen und anderen kosmetischen Produkten nutzen. „Gerade für den Winter kann ich außerdem die Hopfengesichtscreme sehr empfehlen“, meint die Fachfrau. „Sie pflegt und nährt die durch die Kälte stärker beanspruchte Haut ausgezeichnet. Noch gehaltvoller wird sie, wenn man etwas Sanddornfruchtfleischöl dazutropft.“ Dazu ein Tipp: Die Creme sollte ununterbrochen gerührt werden, bis sie erkaltet ist, damit sich Fett- und Wasserphase richtig verbinden können. Am besten geht man im Winter dazu hinaus auf die Terrasse.

Was kaum jemand weiß: Auch in der Küche zeigt der Hopfen vielfältige Talente. Das leicht herbe Aroma der Zapfen verfeinert Suppen, Salate, Nudeln und Gemüse, Süßspeisen und Säften gibt es eine ganz besondere Note. Violette Tanner: „Meine Familie liebt den zart bitteren Geschmack des Hopfens, deshalb setze ich darüber hinaus mit den Zapfen regelmäßig Essig und Öl an. Diese Flaschen sehen auch sehr schön aus – und eignen sich daher in der Vorweihnachtszeit hervorragend als Mitbringsel.“ ●



Gesichtswasser

ZUTATEN: 1 EL getrocknete oder frische Hopfendolden, 4 EL getrocknete Holunderblüten, 100 ml Rosenwasser

ZUBEREITUNG: Hopfen mit 100 ml und Holunder mit 400 ml heißem Wasser aufgießen und beides acht Minuten zugedeckt ziehen lassen. Durch ein Filterpapier abseihen, um eine möglichst klare Flüssigkeit zu erhalten. Die Aufgüsse in eine Flasche gießen und mit dem Rosenwasser mischen.
ANWENDUNG: Nach der Reinigung mit einem Wattebausch auf das Gesicht tupfen. Fördert die Durchblutung und wirkt entzündungshemmend. Ideal für unreine und empfindliche Haut. Im Kühlschrank aufbewahrt hält es etwa zwei Wochen.



Winterlikör

ZUTATEN: 330 ml dunkles Bier, 140 g Rohrohrzucker, 1 Stück Ingwerwurzel, abgeriebene Schale einer ½ unbehandelten Orange oder -Zitrone, ¼ Zimtstange, 1 Gewürznelke, 300 ml Cognac

ZUBEREITUNG: Das dunkle Bier in einem Topf langsam erhitzen, Zucker und Gewürze zugeben, zehn Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen und den Cognac zugeben. Abseihen. Likör in eine Glasflasche füllen und zum Nachreifen drei Monate im kühlen Keller stehen lassen.

ANWENDUNG: Im Winter täglich ein Likörglas voll (zimmerwarm) trinken. Stärkt die Widerstandskraft.

Hopfenbad

ZUTATEN: 5–10 Handvoll getrocknete Hopfendolden, 7 Tropfen ätherisches Lavendel-, Melissen- oder Rosenöl, 2 EL Sahne

ZUBEREITUNG: Hopfen in einer großen Schüssel mit zwei bis drei Liter kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 20 Min. ziehen lassen, abseihen. Ätherisches Öl in eine kleine Schüssel mit Sahne tropfen und mischen.

ANWENDUNG: Die Wanne füllen (ca. 37 Grad), beides dem Wasser begeben und mit der Hand verteilen. 15 bis 20 Min. baden, dann 30 Min. im warmen Bett ruhen. Hilft beim Entspannen nach einem stressigen Arbeitstag.



Schlafkissen

ZUTATEN: 3 Teile getrocknete Hopfendolden, 1 Teil getrocknete Rosenblütenblätter, 1 Teil Kamillenblüten, etwas Lavendelblüten

ZUBEREITUNG: Dolden und Blüten auf einem Wollvlies verteilen und mit einer Wollauflage zudecken. Alles in eine kleine Kissenhülle aus Baumwolle füllen und den Bezug mit einem hübschen Band zubinden.

ANWENDUNG: Neben oder auf das Kopfkissen ins Bett legen. Der Duft beruhigt und entspannt. Wenn das Aroma nachlässt, muss die Kräutermischung erneuert werden.





Die Rezeptur für die Teemischung aus Blüten und Kräutern hat Violette Tanner selbst kreiert

*Tea für
die Wechseljahre*

ZUTATEN: jeweils getrocknet 100 g Frauenmantelblätter, 50 g Hopfendolden, 50 g Salbeiblätter, 50 g Baumnuss-/Walnussblätter, 50 g Weißdornblüten und -blätter, 30 g Lavendelblüten, 30 g Rosenblütenblätter, 50 g Johanniskraut

ZUBEREITUNG: Die getrockneten Blüten, Blätter und Kräuter in einer großen Schale mischen und in gut schließenden Vorratsgläsern aufbewahren. 2 EL der Teemischung mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, acht Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen. Nach Belieben mit etwas Honig süßen.

ANWENDUNG: Täglich zwei bis vier Tassen vor der Mahlzeit trinken. Nach drei Monaten die Teekur unterbrechen und bei Bedarf nach zwei Monaten wiederholen. Beruhigt, reguliert die Schweißproduktion, stärkt das Herz und wirkt sich positiv auf die Seele und das Allgemeinbefinden aus.



Hopfenessig

ZUTATEN: 10 kleine, leicht angetrocknete Hopfendolden, 1 TL gemischte Pfefferkörner, 1 l Bio-Apfelessig, 1–2 TL Akazienblütenhonig

ZUBEREITUNG: Hopfen und Pfefferkörner in eine genügend große Flasche geben und mit Apfelessig auffüllen. Zugedeckt bei 24 Grad etwa zwei Wochen ziehen lassen, dann absieben. Den Honig im Essig auflösen und alles in kleine, dunkle Flaschen füllen. Kühl und vor Licht geschützt aufbewahren.

VERWENDUNG: Der Essig passt gut zu Blattsalaten und gibt einer Wildfleischmarinade eine spezielle Note. Hält etwa ein Jahr.

Hopfenöl

ZUTATEN: 10 kleine, leicht angetrocknete Hopfendolden, ½ TL Meersalz, ein paar schwarze, grüne und rote Pfefferkörner, 1 l Distel-, Raps- oder Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG: Hopfendolden, Salz und Pfefferkörner in eine genügend große Flasche geben und mit Öl auffüllen. Sechs bis sieben Tage zugedeckt stehen lassen und absieben. In kleine dunkle Flaschen füllen. Kühl und vor Licht geschützt aufbewahren.

VERWENDUNG: Das Öl passt mit seinem zartbitteren Geschmack gut zu Blattsalaten und hält sich etwa sechs Monate.

Hopfensalz

ZUTATEN: 20 frische Hopfendolden, 100 g grobes Meersalz

ZUBEREITUNG: Die Dolden auseinanderzupfen und mit Salz im Mörser etwas zerkleinern und gut vermischen. In einem verschließbaren Gefäß aufbewahren.

VERWENDUNG: Das Hopfensalz eignet sich zum Würzen von Gemüse, Salatsoßen und Brotteig, die Speisen bekommen eine leicht bittere Note. Bei kühler und vor Licht geschützter Lagerung ist es etwa ein Jahr lang haltbar.



BESTELLSETS

KLEINES LANDAPOTHEKEN-SET:

Hopfenbad, Biershampoo, Hopfentee, Hopfenseife, Hopfenzahnpasta, 40 cl Hopfentropfen. Preis (Deutschland/Schweiz): 45 Euro (inkl. Versand)



GROSSES LANDAPOTHEKEN-SET:

Buch von Violette Tanner: „Das goldene Buch vom Hopfen“, Hopfenteigwaren, 2 x Hopfenessig, Hopfenseif, Hopfentee, Hopfensprossen, Hopfenpesto. Preis (Deutschland/Schweiz): 70 Euro (inkl. Versand)



ZU BESTELLEN

unter www.landidee.info oder bei

Stammheimer Hopfentropfen, Brigitte und Markus Reutimann

Kollbrunn, CH-8476 Unterstammheim, Tel. 00 41/52/7 45 27 19

Mail: reutimann@hopfentropfen.ch, Internet: www.hopfentropfen.ch



Biersuppe mit Hopfendolden

ZUTATEN: 30 g Butter, 2 gewürfelte Scheiben Toastbrot, 25 g Mehl, 200 ml helles Bier, ½ l Gemüsebrühe, 1 TL Zitronensaft, 200 ml Rahm/Sahne, Salz, Pfeffer, einige junge Meerrettichblätter (fein geschnitten), 1–2 frische oder getrocknete Hopfendolden (fein geschnitten)

ZUBEREITUNG: 10 g Butter in der Pfanne zerlassen, Brotwürfel darin goldgelb braten und herausnehmen. Mehl in der restlichen Butter andünsten, mit Bier ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Unter Rühren aufkochen und fünf Minuten köcheln. Zitronensaft und Rahm unterrühren, nochmals bis knapp unter den Kochpunkt erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten, Meerrettich und Hopfendolden dazugeben. Die Brotwürfel separat servieren.



Hopfenlimonade

ZUTATEN: 2 Hopfendolden, 1 kleine Handvoll Kräuter (z. B. Minze, Salbei, Thymian, Zitronenmelisse, Fenchelkraut, Rosmarin, Estragon), ein paar ungespritzte Blüten (z. B. Rotklee, Holunder, Duftrose, Gänseblümchen, Ringelblume, Storchenschnabel, Kamille, Löwenzahn), 1 dünne Scheibe Bio-Zitrone, 1 l klarer Bio-Apfelsaft, ½ l Mineralwasser

ZUBEREITUNG: Hopfen, Kräuter und Blüten in eine schöne Glasflasche füllen. Zitrone dazugeben, das Gefäß zu zwei Drittel mit Apfelsaft füllen und verschließen. Die Limonade bei Zimmertemperatur ein bis zwei Tage ziehen lassen. Abseihen und mit Mineralwasser auffüllen.

ANWENDUNG: Direkt aus dem Kühlschrank ist die Limonade eine gesunde und köstliche Erfrischung.

KONTAKT

Violette Tanner
Heilpflanzenfachfrau/Naturpädagogin
Unterdorf 3, CH-8261 Hemishofen
Tel. 00 41/52/7 41 12 91
Mail: violette.tanner@sunrise.ch
Internet: www.kraeuterwissen.ch