



# Kultur- und Heilpflanze

**Echter Hopfen**-- Aus der Bierbrauerei ist Hopfen seit Jahrhunderten bekannt. Als Heilpflanze hilft er gegen Stress und fördert Schlaf. Dank seiner Phytoöstrogene besitzt er Potenzial im Einsatz gegen klimakterische Beschwerden.

TEXT: PETRA SCHICKETANZ

Foto: stylefoto24, stockadobe.com

Foto: Helin Loik-Tomson, Getty Images

**D**er Echte Hopfen, *Humulus lupulus*, gehört zu den wichtigen Kultur- und Heilpflanzen. In Deutschland wurde er im Jahr 2007 zur Heilpflanze des Jahres gewählt. In diesem Jahr verlieh ihm die Herbal Medicinal Products Platform Austria in Österreich den Titel Arzneipflanze des Jahres 2026. Die Kletterpflanze ist auf der Nordhalbkugel beheimatet, genauer gesagt in Europa, Westasien und Teilen Nordafrikas. Sie bevorzugt gemäßigt kühles Klima mit ausreichendem Niederschlag sowie eine lange Tageslichtdauer von 18 Stunden.

## IMMATERIELLES KULTURERBE

Es wird vermutet, dass die Menschen bereits mit der Einführung der Sesshaftigkeit – Jahrtausende vor Christi Geburt – das erste Urbier brauten. Nicht zuletzt trank man bereits vor 5.000 Jahren in Ägypten Bier. Die Gesetzessammlung im Codex Hammurabi aus dem antiken Mesopotamien (ca. 1750 v. Chr.) legte Standards für das Bierbrauen fest sowie harte Strafen für das Panschen oder übersteuerte Preise. Hopfen war damals und dort allerdings noch unbekannt, wobei es aber schon andere frühe Kulturen gab, die wilden Hopfen zum Bierbrauen nutzten. Der Hopfenanbau wurde in Deutschland erstmals 860 nach Christi Geburt urkundlich erwähnt. Mit dem Reinheitsgebot vom 23. April 1516 erließen die Herzöge Wilhelm der IV. und Ludwig der X. die Vorschrift, dass Bier nur aus Wasser, Hopfen und Gerste gebraut werden darf. Zunächst nur im Herzogtum Bayern geltend, weitete sich es auf andere Gebiete aus und ist seit 1906 geltendes Recht in ganz Deutschland. Heute allerdings sind die korrekten Zutaten für untergäriges Bier Wasser, Malz, Hopfen und Hefe.

Heute hat Deutschland im Hopfenanbau global die Nase vorn und beliefert rund ein Drittel des gesamten Weltmarktes. Im März 2026 hat das „Grüne Gold“ in Bayern eine ganz besondere Anerkennung erfahren. Zur großen Freude des Verbandes Deutscher Hopfenpflanzer wurde der Hopfenanbau in Deutschland ins Bayerische Landesverzeichnis immaterieller Kulturgüter aufgenommen. Damit wird unter anderem das besondere, über Generationen weitergegebene, Spezialwissen der Hopfenanbauer gewürdigt. Dieses ist notwendig für Anbau, Pflege, Ernte und Vermarktung und verbindet Wirtschaft, Wissenschaft und gelebte Kultur.

## Aufstrebende Kletterpflanze

Der Echte Hopfen gehört zur Familie der Hanfgewächse (Cannabaceae), innerhalb der er eine eigene Gattung bildet. Die Pflanzen zeichnen sich dadurch aus, jährlich ihr Laub abzuwerfen und besonders schnell zu wachsen. Die Richtung, in der sich die Triebspitzen nach oben winden, ist genetisch festgelegt. Echter Hopfen gilt als Rechtswinder, das heißt, von



oben betrachtet führt er Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn aus. Bei seinem Aufstieg von immerhin sechs Metern klammert er sich unterwegs mit seinen Kletterhaken an geeignete Unterlagen. Es wird vermutet, dass der Namenszusatz „lupulus“, der auf deutsch „kleiner Wolf“ bedeutet, darauf anspielt, dass Hopfen gelegentlich auch ein als Kletterhilfe genutztes Gewächs erwürgen kann. Eine andere Deutung verweist auf Lupinen (Wolfsbohnen), die wie der Hopfen zum Bierbrauen verwendet wurden.

Nicht nur für die Brauerei, sondern auch für pharmazeutische Zwecke werden die weiblichen Blüten genutzt. Sie besitzen die Form einer zapfenartigen Ähre. Getrocknete Hopfenzapfen bilden die Arzneidroge *Lupuli strobili*. Durch Absieben werden aus ihnen die Drüsenhaare gewonnen. Sie tragen die lateinische Drogenbezeichnung *Glandulae lupuli*. Da der Echte Hopfen zweihäusig (diözisch) ist, werden beim Anbau männliche Exemplare ausgesondert. Zum einen dient dies der Optimierung in Hinblick auf Platz, Licht, Wasser und Nährstoffe. Zum anderen verlängert sich bei Abwesenheit männlicher Blüten die Blühdauer auf der weiblichen Seite, was den Erntezeitraum vergrößert. Gleichzeitig wird die unerwünschte Samenbildung verhindert, da sie als Qualitätsminderung gilt.

## ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Hopfen (*Humulus lupulus*) ist in Österreich die Arzneipflanze des Jahres 2026.
- ▲ Der Hopfenanbau in Deutschland wurde im März 2026 ins Bayerische Landesverzeichnis immaterieller Kulturgüter aufgenommen.
- ▲ Laut HMPC-Monografie werden Hopfenzapfen traditionell verwendet zur Schlafunterstützung sowie zur Linderung leichter Symptome von psychischem Stress.
- ▲ Der Hopfenbitterstoff 8-Prenylnaringenin (Hopein) gilt als eines der stärksten bekannten Phytoöstrogene.



#### Arzneiliches

Hopsenzapfen enthalten 15 bis 30 Prozent Bitterstoffe, die als Phloroglucinderivate vorliegen. In den Hopfendrüsen steigt dieser Anteil sogar auf 50 bis 80 Prozent. Die Hopfenbitterstoffe Humulon und Lupulon oxidieren bei der Lagerung zu flüchtigen Metaboliten wie 2-Methyl-3-butenol, die bereits bei niedrigen Temperaturen entweichen.

Den Bitterstoffen und seinen Metaboliten wird über eine Beeinflussung des GABA-Systems und eine Aktivierung von Melatoninrezeptoren eine schlaffördernde Wirkung zugeschrieben. Auf diesem Mechanismus basiert auch das Wirkprinzip von Hopfenkissen oder Säckchen, die man beispielsweise Säuglingen zum besseren Schlafen ins Bettchen legt. Darüber hinaus sind Polyphenole (Flavonoide) und Gerbstoffe enthalten sowie ein ätherisches Öl, das unter anderem Bestandteile aufweist wie Myrcen, Farnesen und Beta-Caryophyllen.

Bei nervöser Unruhe oder Angstzuständen werden Hopfenzubereitungen allein als mildes Beruhigungsmittel gegeben. Bei Schlafstörungen setzt man hingegen auf eine Kombination mit anderen, stärker wirksamen Pflanzendrogen wie Baldrianwurzel. Hopfenbitterstoffe fördern die Sekretion von Speichel und Magensaft und regen den Appetit an. Die im Harz des Hopfens enthaltenen Inhaltsstoffe hemmen die Motilität, wirken krampflösend und antibakteriell.

**Xanthohumol**– Besonders in den Drüsen von Bitterhopfensorten ist das Polyphenol Xanthohumol enthalten. In In-vitro-Tests hemmte die Substanz die Entstehung und Entwicklung von bestimmten Krebszellen. Ob diese Wirkung für den Menschen relevant ist, ist Gegenstand laufender Forschungsarbeiten. Basierend auf den Befunden wurde 2004 ein Bier entwickelt, das wegen seines hohen Gehalts an Xanthohumol als „Gesundheitsbier“ vermarktet wurde, jedoch nach kurzer Zeit wieder vom Markt verschwand.

**8-Prenylnaringenin**– Von Hopfenpflückerinnen ist bekannt, dass sie bei der Ernte häufig Zyklusstörungen entwickeln. Die Ursache liegt im Hautkontakt und Einatmen der Hopfendrüsen, die unter anderem den zu den Flavonoiden gehörenden Hopfenbitterstoff 8-Prenylnaringenin (Hopein) beinhalten. In vitro zeigt der Bitterstoff eine starke Bindung an Östrogenrezeptoren und gilt als eines der potentesten bekannten Phytoöstrogene. Ob diese hormonähnlichen Effekte in therapeutisch relevanten Dosen beim Menschen auftreten, ist Gegenstand weiterer Forschung.

Hopfenzubereitungen werden volksmedizinisch zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden eingesetzt, die sich auf das Absinken des Östrogenspiegels zurückführen lassen. Es gibt klinische Studien, die darauf hinweisen, dass sich unter der Anwendung von Hopfenextrakt klimakterische Beschwerden wie Hitzewallungen leicht verringern und sich sogar die Knochenmineraldichte des Körpers erhöht. Die Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass die Phytoöstrogene den durch Östrogenmangel bedingten Knochenabbau hemmen und gleichzeitig den Knochenaufbau fördern.

#### HMPC-Bewertung

Die Linderung leichter Symptome von psychischem Stress sowie die Schlafunterstützung sind Indikationen, für die Hopfenzapfen laut HMPC-Monografie verwendet werden. Allerdings bestätigt der Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel der Europäischen Arzneimittel-Agentur diese Indikationen nur für die traditionelle Anwendung. Das bedeutet, dass der Einsatz von Hopfenzapfen aufgrund ihrer langen Verwendung als sicher anerkannt gilt und kein Wirksamkeitsnachweis durch klinische Studien erbracht werden muss.

Die Dosierung sieht für die Anwendung bei mentalem Stress beispielsweise einen Tee vor, der aus einem halben Gramm Hopfenzapfen und 150 bis 200 Millilitern kochendem Wasser zubereitet wird. Er darf bis zu viermal täglich getrunken werden. Für die Unterstützung des Schlafs kann ein Tee aus 0,5 bis 1,0 Gramm Hopfenzapfen auf 150 bis 200 Milliliter kochendes Wasser zubereitet werden. Er wird 30 bis 60 Minuten vor dem Zubettgehen getrunken.

Für Kinder unter zwölf Jahren liegen keine gesicherten Daten vor. Sollten sich die Symptome unter der Behandlung verschlimmern, wird ein Arztbesuch empfohlen. Die Fahrtüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen können unter der Anwendung beeinträchtigt sein. \*

## HOPFENZAPFENTEE KANN BEI MENTALEM STRESS DURCHAUS HELFEN

PTA  
ascendio

# DIE LERNPLATTFORM FÜR PTA-AUSZUBILDENDE IN DER APOTHEKE

ascendio PTA ist das erste maßgeschneiderte Ausbildungstool für PTA-Auszubildende in der Apotheke und deckt alle gesetzlich vorgeschriebenen Ausbildungsinhalte ab. Als Apothekenleitung erhalten Sie die perfekte Unterstützung in der fundierten Praxisanleitung und kommen dem in §17 PTAG definierten Ausbildungsauftrag nach.

## LERNEN, WIE VON ZAUBERHAND



Weitere Informationen :  
[link.davmedien.de/ascendio](http://link.davmedien.de/ascendio)



Deutscher  
Apotheker Verlag