

Humulus lupulus L.



Der Hopfen wird bis zu acht Meter hoch.

Botanik

Humulus lupulus L., der Gewöhnliche Hopfen, ist ein ausdauerndes Schlinggewächs, welches zur Familie der Hanfgewächse (Cannabaceae) gehört. In der Vegetationszeit kann der Hopfen bis 8 m lange oder sogar noch längere Triebe ausbilden, die mit Kletterhaaren besetzt sind und sich im Uhrzeigersinn, also rechtswindend, um ihre Unterlage winden. Dies kann man erkennen, wenn man von oben auf einen solchen Trieb herabschaut. Die meisten anderen Ranken die wir kennen, klettern hingegen linkswindend. Die langen Triebe des Hopfens werden jedes Jahr aufs Neue, ab April, aus dem unterirdisch liegenden Rhizom gebildet. Pro Tag können sie bis zu 10 cm wachsen! Kulturhopfen kann bis 50 Jahre alt werden. Seine grossen schönen Blätter stehen gegenständig am Stängel und sind 3 bis 5 lappig. Sie sind dunkelgrün und rauhaarig, unterseits etwas heller und mit gelben Drüsen besetzt. Ab etwa Juli beginnt der Hopfen mit der Blüte. Hierbei fällt auf, dass es männliche und weibliche Pflanzen gibt. Die Blüten der männlichen Pflanzen sind unscheinbar und stehen in lockeren Rispen zusammen. Die weiblichen Blüten hingegen stehen in den bekannten eiförmigen, ährigen Kätzchen zusammen, die fast kein Eigengewicht zu haben scheinen. An diesen Kätzchen stehen die Deckblätter dachziegelartig zusammen und bilden den 2 bis 5 cm langen und 1 bis 2 cm breiten Fruchtstand aus. Die Innenseiten der Deckblätter sind übersät mit kleinen, glänzenden und hellgelben Drüsenschuppen, die das bit-

tere Hopfenharz enthalten. Die weiblichen Blütenstände verströmen einen typischen und intensiv würzigen Duft und haben einen sehr stark bitteren und langanhaltenden Geschmack.

Inhaltsstoffe

Die Hopfenzapfen enthalten ätherisches Öl, welches ihnen den charakteristischen Geruch verleiht. Das ätherische Öl setzt sich hauptsächlich aus Mono- und Sesquiterpenen zusammen (z. B. Humulen und Caryophyllen). Daneben enthält Hopfen auch bitter schmeckende Humulone und Lupulone. Des Weiteren findet man unter anderem Flavonoide (z.B. Xanthohumol) und Gerbstoffe.

Verwendung

Die Anwendung des bitteren Hopfens als Zusatz in Getränken - sei es zur Verbesserung der Haltbarkeit oder zum Aromatisieren - ist schon mindestens seit dem Mittelalter bekannt. Neben der Bierherstellung kann der Charakter des ätherischen Öls und der Bitterstoffe der jeweiligen Hopfenart auch medizinisch in der Dufttherapie seine Wirkung entfalten. Typisch für den Hopfen ist die beruhigende und schlaffördernde Wirkung. Auch die angstlösende und die in der Volksheilkunde beschriebene anaphrodisierende Wirkung wurde bereits untersucht. Zu den Anwendungsgebieten des Hopfens gehören daher Unruhe, Nervosität, Angstzustände und Schlafstörungen. Als *Amarum aromaticum* kann sich der Hopfen auch über die Bitterwirkung z.B. bei dyspeptischen Beschwerden als nützlich erweisen.

Wesen und Signatur nach

H. & R. Kalbermatten

Rückzug, Fröhlichkeit, Leichtigkeit

Signatur

«Der Hopfen ist eine Schlingpflanze, die bis zu 8 m hoch wird. Die Pflanze ist zweihäusig, das heisst, es gibt weibliche und männliche Pflanzen. Der angebaute Hopfen ist ausschliesslich weiblich, da für die Herstellung von Bier oder Heilmitteln die weiblichen Fruchtstände, die Hopfenzapfen kurz vor der Reife verwendet werden. Der gelblich grüne, hängende Fruchtstand ist eiförmig und besteht äusserlich aus 1 bis 2 cm langen Deckblättern (Schuppen), die sich dachziegelartig decken. Die Innenseiten der Deckblätter sind übersät mit kleinen, glänzenden, hellgelben Drüsenschuppen. In diesen Drüsen sind die Wirkstoffe enthalten: das bitter schmeckende Harz

und das aromatisch riechende ätherische Öl. Wenn im Spätsommer der Hopfen zur Verarbeitung in unserem Labor ankommt, ist dies immer ein sehr freudiges Ereignis, denn gute Laune und Unbeschwertheit sind in der Lieferung mit inbegriffen. Ein Sack frischer Hopfen verbreitet einen wunderbaren, süßlichen Duft, der sofort auf die Psyche wirkt; Fröhlichkeit und Leichtigkeit breitet sich aus, und die Menschen fühlen sich miteinander verbunden. Die Schuppen des Panzerhemds unserer Persönlichkeit, mit dem wir uns oft innerlich abschotten, fallen wie von selbst ab und lassen uns aufeinander zugehen. Auch der dachziegelartige Bau der Hopfenzapfen ist etwas Besonderes und Geheimnisvolles. Frische Hopfenzapfen sind fein, leicht, weich und doch kompakt; sie versprechen ein reiches Innenleben, Fülle und Fruchtbarkeit. Man möchte die Zapfen berühren, sie öffnen, zerpflücken – sie sind einfach unglaublich anziehend.

Die Hopfenzapfen sind weiblich und eiförmig. Sie versprechen Leben und Fruchtbarkeit. Es ist Leben in der Vereinigung, in der Symbiose; viele kleine Schuppen sind es, die das Ei bilden. Die Hopfenzapfen lassen an die Kindheit denken, an die Unbeschwertheit und die Symbiose mit der Mutter. Der Hopfen ist eine nährnde Pflanze; er nährt nicht mit Kalorien, sondern mit Lebenskräften. Im Bier werden die Kalorien vom Malz und vom Alkohol geliefert, und so ist dieses beliebte Getränk ein wunderbares Mittel, um Geborgenheits- und Verschmelzungsgefühle aufkommen zu lassen, wie sie in der Kindheit selbstverständlich waren. Da die lieblich einlullende und nährnde Wirkung des Hopfens auf der psychischen Ebene stattfindet und dort das Verlangen nach Verschmelzung teilweise befriedigt, wird der Geschlechtstrieb – das Verlangen nach körperlicher Verschmelzung – abgeschwächt. Hopfen ist von alters her ein Mittel zur Dämpfung eines übersteigerten männlichen Geschlechtstriebes. Zu erwähnen ist noch die Tatsache, dass die Hopfenpflanze rechtswindend ist. Dies ist eine Seltenheit, denn die meisten Schlingpflanzen sind linkswindend. Der Drehsinn von Spiralformen hat eine wichtige energetische Bedeutung; linksdrehende Spiralen führen Kräfte aus der Materie hinaus, und rechtsdrehende Windungen begleiten die Materialisierung von Kräften. So wird durch die Rechtsdrehung das mütterliche, symbiotische Wesen des Hopfens zusätzlich unterstrichen.»

Wesen

«Der Hopfen ist eine Pflanze, die den Rückzug symbolisiert. Sein Wesen ist nicht darauf gerichtet, Ideen umzusetzen und Energien anzuwenden. In der Ruhe und Abgeschlossenheit oder im geschützten Kreis Gleichgesinnter schweifen die Gedanken, ohne konkret schöpferisch

wirksam zu werden. Hat man in der Arbeit oder im Leben überhaupt seine Energie, sein Engagement gegeben, folgt nun die Umkehrung am Feier- oder Lebensabend. Nach vollendetem Tagewerk darf man sich nun entspannen. Die Energien können in die umgekehrte Richtung fließen, man ist auf Empfangen, auf Regeneration eingestellt.



Hopfenzapfen sind weich und leicht.

Das Hopfenwesen schirmt sich ab von störenden Einflüssen, die einen in den Alltag zurückholen; entweder durch Rückzug in «klösterliche» Einsamkeit oder in der Abgeschlossenheit eines Kreises von Freunden. Die Gedanken steigen kreisend in die Höhe, entfernen sich von den Pflichten und Verantwortungen, möchten sich aus der Realität herausziehen. Durch die Distanz können sich Spannungen und Unruhe lösen, das Gemüt wird fröhlich und leicht.

Das Wesen des Hopfens hilft Menschen, die eher am Stoffwechselfol verhaftet sind und zu einer gewissen Erdschwere neigen, die tagsüber schläfrig sind und nachts wach liegen. Durch die Einnahme von Hopfen verlieren sie das Schwerfällige, Schläfrige und erfahren nachts eine lösende Ruhe.

Hopfenzubereitungen können aber auch umgekehrt wirken. Menschen, deren Aktionskreis kleiner geworden ist infolge Altersbeschwerden oder Krankheit haben oft Mühe, sich umzustellen. Sie fühlen sich innerlich noch ganz aktiv, werden aber von außen durch ihre Behinde-

rung oder durch ihr Alter begrenzt. Dadurch entsteht Spannung und Unruhe. Ebenso fühlen sich viele junge Menschen energiegeladen und verlangen danach, aktiv zu werden; ihr Aktivitätspotenzial besitzt aber noch kein oder ein ungenügendes Profil. Sie müssen lernen, sich unterzuordnen, und erfahren dadurch Begrenzung; es entsteht Spannung. In vielen Lebenssituationen muss der richtige Zeitpunkt abgewartet werden, um handeln zu können. Dabei besteht die Gefahr, dass man die Geduld verliert, pessimistisch oder aggressiv wird. Durch eine Veränderung ist man aus einem Lebensbereich herausgewachsen, man steht «auf dem leeren Bahnsteig am richtigen Geleise» und wartet. Die neue Situation kündigt sich an, ist aber noch nicht konkret vorhanden. Nun ist es wichtig abzuwarten, die Spannung auszuhalten. Die Wesenskraft des Hopfens hilft, die erwähnten Spannungen dadurch aufzulösen, dass sie das kreative Potenzial in die richtigen Wege leitet. Durch diese Entspannung kann der richtige Schlafrhythmus wieder gefunden werden.»



Der Hopfen rankt und windet sich über die Kletterhilfen nach oben.

Referenzen

1. Hänsel, R. & Steinegger, E. Hänsel / Sticher Pharmakognosie Phytopharmazie. (Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft GmbH, Stuttgart, Deutschland, 2015).
 2. Madaus, G. MADAUS LEHRBUCH DER BIOLOGISCHEN HEILMITTEL BAND 1-11. (mediamed Verlag, Ravensburg, 1990).
 3. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). Assessment Report on Humulus Lupulus L., Flos. EMA/HMPC/418902/2005 (2014).
 4. European Scientific Cooperative On Phytotherapy (ESCOP). ESCOP Monographs. (Georg Thieme Verlag, Rüdigerstrasse 14, D-70469 Stuttgart, Germany and Thieme New York, 333 Seventh Avenue, New York NY 10001, USA, 2003).
 5. Saller, R., Melzer, J., Uehleke, B. & Rostock, M. Phytotherapeutische Bittermittel. Schweizerische Zeitschrift für Ganzheitsmedizin 21, 200–205 (2009).
 6. BGA/BfArM (Kommission D). Humulus lupulus (Lupulus). Bundesanzeiger 172 a, (1988).
 7. Zanolli, P. et al. Experimental evidence of the anaphrodisiac activity of Humulus lupulus L. in naïve male rats. J. Ethnopharmacol. 125, 36–40 (2009).
 8. Kalbermatten, R. & Kalbermatten, H. Pflanzliche Urtinkturen. (AT Verlag, Aarau, Schweiz, 2018).
 9. Kalbermatten, R. Wesen und Signatur der Heilpflanzen. (AT Verlag, Aarau, Schweiz, 2016).
- Bilder: Roger Kalbermatten, Kesswil.