

Echter Hopfen

Humulus lupulus

Cannabaceae · *Humulus* · Rosales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Der Wilde Hopfen (*Humulus lupulus* subsp. *lupulus*) ist eine Pflanzenart, die in verschiedenen Bereichen Nutzanwendungen findet.

WIRKUNG

Beruhigend, antimikrobiell, entzündungshemmend

ANWENDUNG

- Brauwesen (Bitterung und Aromatisierung von Bier)
- Traditionelle Medizin (Tee aus Blättern)

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Bakterizid, Haltbarkeit von Bier

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Schlafmittel
- Antispasmodisch bei Menstruationsbeschwerden
- Entzündungshemmend

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Traditionell als Heilmittel verwendet, zum Beispiel zur Behandlung von Durchfall oder als Schlafmittel

KULTURELLE BEDEUTUNG

- Symbol für Fruchtbarkeit oder Beruhigung in einigen Kulturen

- Essentiell für Bierherstellung

ERKENNUNGSMERKMALE

Kegelförmige Hop-Kegel mit Lupulin-Drüsen, behaarte Unterseite der Blätter

WUCHS

Perenniale, krautige Kletterpflanze

BLÜTEZEIT

- Juli-August

STANDORT

Feuchte, schattige Gebiete (z. B. Flussufer, Wälder)

HERKUNFT

Westasien, Europa, Nordamerika

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blüten (Hopfkegel)
- Blätter
- Rhizom

ERNTENZEIT

- Teil: Blüte · Monate: [7, 8] · Hinweis: Juli-August (Nordhalbkugel), wenn die weiblichen Blüten (Hopfenkegel) voll entwickelt sind, aber noch nicht überreif (meist August). · Mondphase: aufgehenden Mond
- Teil: Frucht|Blütenköpfe · Monate: [7, 8] · Hinweis: Juli-August (während der Blüte). · Mondphase: aufgehenden oder abnehmenden Mond
- Teil: Samen · Monate: [9, 10] · Hinweis: September-Oktober (nach der Reife). · Mondphase: abnehmenden Mond

SAMMELN

- Monate: [5] · Hinweis: Junge Blätter in Salaten oder gekocht verwenden · Mondphase: wachsenden Mond · Bedingungen: Halbschatten bis Schatten, mild sauer bis neutral/alkalisch, feucht bis trocken · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Reife|junge Blätter
- Monate: [5] · Hinweis: Junge Triebe als Gemüse verwenden · Mondphase: wachsenden Mond · Bedingungen: Halbschatten bis Schatten, mild sauer bis neutral/alkalisch, feucht bis trocken · Pflanzenteil: Triebe|Sprosse · Reifezustand: vor Reife|junge Triebe
- Monate: [8, 9] · Hinweis: Reife weibliche Blütenstände (Hopfenkegel) ernten · Mondphase: abnehmenden Mond · Bedingungen: Halbschatten bis Schatten, mild sauer bis neutral/alkalisch, feucht bis trocken · Pflanzenteil: Blütenstand|Kegel · Reifezustand: reif|voll entwickelt
- Monate: [3, 10] · Hinweis: Rhizome im Frühling oder Herbst ausgraben · Bedingungen: Halbschatten bis Schatten, mild sauer bis neutral/alkalisch, feucht bis trocken · Pflanzenteil: Rhizom|Wurzelstock

TROCKNUNG

Schnell getrocknet, um Bitterstoffe zu erhalten

INHALTSSTOFFE

• Flavonoide: ['Quercetin', 'Kaempferol', 'Rutin'] · Polyphenole: ['Resveratrol', 'Luteolin-7-O-glucosid'] · Bitterstoffe: [' α - und β -Acide (Lupulon, Humulon)', 'Xanthohumol'] · Ätherische oel: ['Myrcen', 'Humulen', 'Linalool', 'Terpineol']

ÄTHERISCHE ÖLE

- b" -acid
- lupulone
- zingiberene

- terpineol
- (-)-germacrene d
- farnesene
- 1,4a-dimethyl-7-(propan-2-ylidene)-hexahydro-2h-naphthalen-1-ol
- 1-ethenyl-1,2-dimethyl-2-(prop-1-en-2-yl)-4-(propan-2-ylidene)cyclohexane
- α-bulnesene
- (2r)-2,5,7,8-tetramethyl-2-[(4s,8s)-4,8,12-trimethyltridecyl]-3,4-dihydro-1-benzopyran-6-ol
- (1s,2s)-1-ethenyl-1-methyl-2-(prop-1-en-2-yl)-4-(propan-2-ylidene)cyclohexane
- (-)-α-gurjunene
- (1s,4r,4as,8ar)-1-isopropyl-4,7-dimethyl-2,3,4,5,6,8a-hexahydro-1h-naphthalen-4a-ol
- linalool, (+)-
- 3,5-dihydroxy-4,6,6-tris(3-methylbut-2-en-1-yl)-2-(2-methylpropanoyl)cyclohexa-2,4-dien-1-one

IN DER KÜCHE

Hopfensprosse (Hopfenspitzen) können gegessen werden, weibliche Blütenstände (Dolden) frittiert oder gekocht

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

• Müdigkeit, Benommenheit bei höheren Dosierungen oder empfindlichen Personen; Allergische Reaktionen möglich

GEGENANZEIGEN

Schwangerschaft und Stillzeit

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kombination von Baldrian und Hopfen kann zu verstärkter Sedierung führen, was die Fahrtüchtigkeit einschränken kann. · Pflanze latein: Valeriana officinalis · Pflanze deutsch: Baldrian
- Typ: synergistisch · Hinweis: Hopfen kombiniert mit Melisse verstärkt die beruhigende und schlaffördernde Wirkung. · Pflanze latein: Melissa officinalis · Pflanze deutsch: Melisse
- Typ: synergistisch · Hinweis: Hopfen kombiniert mit Weißdorn verstärkt die beruhigende und schlaffördernde Wirkung. · Pflanze latein: Vaccinium myrtillus · Pflanze deutsch: Weißdorn
- Typ: synergistisch · Hinweis: Hopfen kombiniert mit Mistel verstärkt die beruhigende und schlaffördernde Wirkung. · Pflanze latein: Ilex aquifolium · Pflanze deutsch: Mistel
- Typ: synergistisch · Hinweis: Hopfen kombiniert mit Lavendel verstärkt die beruhigende und schlaffördernde Wirkung. · Pflanze latein: Lavandula angustifolia · Pflanze deutsch: Lavendel
- Typ: synergistisch · Hinweis: Hopfen kombiniert mit Kamille verstärkt die beruhigende und schlaffördernde Wirkung. · Pflanze latein: Matricaria chamomilla · Pflanze deutsch: Kamille

QUELLEN

- Typ: web · Url: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-humul-us-lupulus-l-flos-revision-1_en.pdf · Titel: 6 May 2014 EMA/HMPC/682384/2013 Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC)
- Typ: web · Url: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-assessment-report-humulus-lupulus-l-flos-revision-1_en.pdf · Titel: 8 May 2014 EMA/HMPC/418902/2005 Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC)

- Typ: web · Url: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-humul-us-lupulus-l-flos-revision-1_en.pdf · Titel: 6 May 2014 EMA/HMPC/682384/2013 Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC)
- Typ: web · Url: <https://dailymed.nlm.nih.gov/dailymed/drugInfo.cfm?setid=141fb6b7-08d9-4b57-bafd-ba5c8f98914e> · Titel: DailyMed - RELAXOFORCE (humuluslupulus, passiflora incarnata...
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Echter_Hopfen · Titel: EchterHopfen- Wikipedia
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Echter_Hopfen · Titel: EchterHopfen- Wikipedia
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Echter_Hopfen · Titel: EchterHopfen- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.disapo.de/artikel/abtei-nachtruhe-baldrian-hopfen-einschlafdragees-12505567.html> · Titel: ABTEI Nachtruhe Baldrian+HopfenEinschlafdragees 120 St Apotheke...
- Typ: web · Url: <https://www.ellviva.de/krankheiten/medikamente/solaguttae-baldrian-hopfen-gegenanzeigen> · Titel: Solaguttae Baldrian-Hopfen-Gegenanzeigen| Ellviva
- Typ: web · Url: <https://www.pharmacie-homeopathie.com/files/boutique/produits/doc/186652-3-valeriana-officinalis.pdf> · Titel: Communityherbalmonographon valeriana officinalis L., radix and...
- Typ: web · Url: <https://www.naturallivingalchemy.ca/blog-posts/plant-feature-hops-humulus-lupulus-with-recipe> · Titel: Plant Feature: Hops,Humuluslupulus, with... — Natural Living Alchemy
- Typ: web · Url: <https://botanicalremedies.co.uk/products/hop-cones-tincture-humulus-lupulus-l> · Titel: Hop cones Tincture (HumuluslupulusL.)
- Typ: web · Url: <https://reference.medscape.com/drug/humulus-lupulus-hops-344540> · Titel: Indication-specific dosing for humulus lupulus (hops), frequency-based adverse effects, comprehensive interactions, contraindications, pregnancy & lactation schedules, and cost information.
- Typ: web · Url: <https://www.herbalgram.org/resources/herbmedpro/herb-list/humulus-lupulus?subCat=Pregnancy+&+Lactation=> · Titel: Humulus lupulus: Pregnancy & Lactation
- Typ: web · Url: https://webprod.hc-sc.gc.ca/nhp/nd/bdipsn/dbImages/mono_hops_english.pdf · Titel: HUMULUS LUPULUS This monograph is intended to serve as ...
- Typ: web · Url: <https://www.netdoktor.de/heilpflanzen/hopfen/> · Titel: Hopfen gegen Schlafstörungen - netDoktor.de
- Typ: web · Url: <https://www.bewusstrichtighandeln.de/der-richtige-bedarf/wechselwirkungen-medikamente/> · Titel: Wechselwirkungen mit Medikamenten | Bewusst richtig handeln
- Typ: web · Url: <https://www.webmd.com/vitamins-supplements/hops> · Titel: Hops: Overview, Uses, Side Effects, Precautions,Interactions, Dosing...
- Typ: web · Url: <https://www.rxlist.com/hops/generic-drug.htm> · Titel: Hops: Side Effects, Uses, Dosage,Interactions, Warnings
- Typ: web · Url: <https://klemow.wilkes.edu/Humulus11.html> · Titel: Medical Attributes ofHumuluslupulus- Hops
- Typ: web · Url: <https://antikeapotheke.at/heilpflanzen/g-h/hopfen> · Titel: Hopfenin der Antiken Apotheke – Heilpflanze mitWirkung
- Typ: web · Url: <https://www.yakbett.de/ernaehrung/hopfen-wirkung/> · Titel: HopfenWirkung&Nebenwirkung(auf Psyche, Schlaf & mehr)
- Typ: web · Url: https://academics.hamilton.edu/foodforthought/Our_Research_files/hops.pdf · Titel: The hop plant,Humuluslupulus, belongs to the family...
- Typ: web · Url: <https://publishing.emanresearch.org/Journal/MostReadAbstract/5435> · Titel: Background: Hops, derived fromHumuluslupulusL.

-
- Typ: web · Url: <https://www.gesundheit.de/lexika/heilpflanzen-lexikon/hopfen-dosierung-id214873/> · Titel: Hopfen:Dosierung, Zubereitung, Einnahme | gesundheit.de
 - Typ: web · Url: <https://www.ptaheute.de/wissen-am-hv/wissen-am-hv-schlafstoerungen/hopfen-mehr-als-bieraroma> · Titel: Hopfen- mehr als Bieraroma - PTAheute
 - Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Humulus%20lupulus> · Titel: LOTUS — Humulus lupulus
 - Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/humulus-lupulus> · Titel: Humulus lupulus - an overview | ScienceDirect Topics
 - Typ: web · Url: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12231-021-09528-1> · Titel: Hop (Humulus lupulus L.): Traditional and Present Use, and Future Potential | Ethnobotany and Economic Botany | Springer Nature Link
 - Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9782902/> · Titel: An Updated Review of the Genus Humulus: A Valuable Source of Bioactive Compounds for Health and Disease Prevention - PMC