

Naturheilkunde Die wichtigsten Heilpflanzen

□ Gemeiner Hopfen

Den Hopfen kennt nahezu jeder - als Bestandteil unseres Bieres.

Weniger bekannt ist, dass ihm auch eine wichtige Bedeutung als Heilpflanze zukommt.

Der Hopfen ist ein 3 bis 6 Meter langes Schlinggewächs, das vor allem im Süden Deutschlands großflächig angebaut wird und das Erscheinungsbild ganzer Landschaften prägt. Am bekanntesten ist wohl die Hallertau in Bayern.



Gemeiner Hopfen (*Humulus lupulus*)

Die beruhigende (sedierende) und schlaffördernde Wirkung des Hopfens war schon im Mittelalter bekannt. So findet er insbesondere bei nervösen Unruhezuständen, Schlafstörungen und leichten Ängsten Anwendung. Warum der Hopfen diesen Effekt besitzt ist jedoch noch nicht genau bekannt.

Zusätzlich kann Hopfen - durch den Anteil an Bitterstoffen - auch bei Magenbeschwerden und Verdauungsproblemen sowie Appetitlosigkeit hilfreich sein. Die Bitterstoffe wirken auch antimikrobiell (gegen Bakterien), so dass der Hopfen auch äußerlich zur Behandlung von Wunden verwendet wird.

Unruhezustände, nervös bedingte Einschlafstörungen und Verdauungsprobleme

Hopfen trägt durch seine nervenberuhigende und schlaffördernde Wirkung zur allgemeinen Entspannung bei und hilft bei Einschlafstörungen und Durchschlafstörungen aufgrund nervöser Unruhe. Darüber hinaus kann er Verdauungsprobleme und Appetitlosigkeit günstig beeinflussen.



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Weitere Informationen

Informationen zu weiteren Heilpflanzen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesundheitshilfe unter:

<http://www.gesundheitshilfe.de/gesundheit-az/naturheilkunde/>

Quellenangabe:

Auszüge: Informationsbroschüre zum Apothekergarten der Stadt Hannover (u.a. unter Schirmherrschaft der Deutschen Gesundheitshilfe). Bild: Klosterfrau-Bilddatenbank.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.

Achtung: Bitte pflücken Sie Heilpflanzen niemals selbst, wenn Sie sich nicht absolut sicher sind. Verschiedene Heil- und Giftpflanzen sehen sich sehr ähnlich, so dass hier die Gefahr der Verwechslung besteht. Dies kann insbesondere für Kinder und ältere Menschen sehr gefährlich sein. In Ihrer Apotheke erhalten Sie Heilkräuter in gesicherter Qualität.