

Prima zur Beruhigung: Hopfen

Hopfen hilft bei Schlafproblemen. Wer aber in Hopfen nur Bier sieht, ist nicht ganz wach.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@neue-lz.ch

Zum Inbegriff des Feierabends ist das Bier geworden. Es vertreibt Hektik und Angespanntheit, wirkt gemeinschaftsstiftend und hilft anschliessend beim Einschlafen. Diese Wirkungen sind primär dem Hopfen zu verdanken. Jetzt, zwischen Juni und September, ist seine Blütezeit. Wild wachsend ist er selten zu sehen, angebaut wird er fast ausschliesslich in Plantagen.

Verwendet werden die weiblichen Hopfenzapfen, und zwar die unbefruchteten, kurz bevor sie reif sind. Ein grosser



Teil der Hopfenernte – weltweit mehr als 95 Prozent – wird zu Bier verarbeitet. Weil Hopfen auch als Heilmittel sehr erfolgreich ist, werden aus ihm Tinkturen, Tees, Pulver, Tabletten und Aromakissen hergestellt. Die Schweiz kann nur rund 10 Prozent ihres Hopfenbedarfs decken, der Rest wird importiert (Schweizer Bezugsquellen siehe im Kasten «Schlafkissen»).

Heilpraktiker setzen den Hopfen vor allem bei Schlafstörungen ein. So sind nach traditioneller chinesischer Medizin (TCM) die Hauptwirkungen des Hopfens «Hitze eliminieren, die durch Yin-Mangel verursacht wird» und «Shen/Geist beruhigen». Schlafstörungen sind – man hat es eindrücklich in den letzten Wochen gesehen – oft durch Hitze sowie durch Nervosität und Anspannung, also einen unruhigen Shen/Geist, verursacht. Deshalb ist der Hopfen bei Schlafstörungen das Heilkraut erster Wahl: Schliesslich geht er gleich beide Ursachen an.

Vorsicht bei Depressiven

Aus pharmakologischer Sicht sind die Bitterstoffe, vor allem die Hopfenbittersäuren Humulon und Lupulon, verantwortlich für diese beruhigende und



Im Hopfen schlummern Wirkstoffe gegen Schlaflosigkeit, Angstzustände und allgemeine Unruhe. GETTY

schlaffördernde Wirkung. Deshalb finden sich in vielen Schlaf- und Beruhigungsmitteln denn auch Hopfen-Extrakte, oft kombiniert mit Baldrian, um die Wirkung sogar zu verbessern.

Hopfen kann aber nicht uneingeschränkt verschrieben werden. Vorsicht ist bei depressiven Patienten geboten, weil Hopfen die Depression verstärken kann. Da passt, was die Mystikerin Hildegard von Bingen (1098–1179) gesagt hat, nämlich dass Hopfen traurig mache.

Allerdings gibt es auch Stimmen, die Hopfen gerade deshalb empfehlen, um Melancholie zu vertreiben. Das ist vielleicht dann besser verständlich, wenn man nicht an den Hopfen als Heilmittel, sondern an den Hopfen im Bier denkt: Bier lässt Gefühle von Geborgenheit, fast schon von Verschmelzung aufkommen, wie sie nur selten erlebt werden.

Bier mit Mass

Aber es ist auch Vorsicht geboten: Bier enthält Alkohol, und dieser Giftstoff muss dann während des Schlafens abgebaut werden. So ist der Körper aktiv, obwohl man eigentlich schlafen will – und man wacht nach wenigen Stunden bereits wieder auf.

Und wer als Mann zu viel Bier trinkt, dem werden früher oder später die Phytohormone des Biers zu schaffen machen. So kann es zum Wachstum von Brüsten kommen, und der Geschlechtstrieb kann sich reduzieren. Schliesslich wurde Hopfen auch als Anti-Aphrodisiakum eingesetzt, etwa bei schmerzhaften Erektionen oder sexueller Übererregtheit.

Ketzer könnten deswegen die Frage stellen, ob die Mönche den Hopfen genau aus diesem Grund ins Bier getan haben. Wie dem auch sei: Hopfen als niedrig dosierte Tinktur hilft Männern, vorzeitigen Samenerguss zu vermeiden und das Liebespiel zu verlängern. Und Frauen helfen Tinkturen, die Schlafstörungen und die Nervosität der Wechseljahre zu mildern. Bei Blasenentzündungen, übrigens, hilft dann wieder das Bier, und zwar wegen der kühlenden, antiseptischen und diuretischen Wirkung des Hopfens: einen halben Liter Bier, vielleicht alkoholfreies, innert kurzer Zeit trinken.

Einem Sack voller Hopfenzapfen entströmt ein wunderbar süsslicher Duft. Dieses Aromakissen beruhigt und hilft beim Einschlafen.

HINWEIS

► * Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die HPS-Klinik für chinesische und europäische Naturheilkunde sowie die Heilpraktikerschule Luzern. www.heilpraktikerschule.ch ◀

TIPP

Hopfen-Buch



Ein ganzes Buch widmet die Lenzburger Edition Fona dem Hopfen. Autorin Violette Tanner schreibt über Anbau, Pflege

und Ernte sowie die Bedeutung in der Heilkunde. Wie in nebenstehendem Text erwähnt, ist es vor allem die in verschiedener Hinsicht beruhigende Wirkung, die den Hopfen auszeichnet, er wird aber (äusserlich) unter anderem auch gegen Rheuma und Gelenkschmerzen eingesetzt, allenfalls kann er sogar das Tumorstadium bremsen.

Hauptbestandteil des Buches sind viele Kochrezepte, von Vorspeisen (z. B. Randsalat mit Hopfensprossen) und Suppen (z. B. Hopfentrieb-Suppe mit Champignons) über Hauptspeisen (z. B. Penne mit Hopfentrieben) bis zu Desserts (z. B. Hopfenlikör-Schokoladenmousse). Wie man Hopfenlikör (oder -öl oder -essig oder -gelee usw.) herstellt, wird ebenfalls anschaulich erklärt. hag

HINWEIS

► Violette Tanner: «Hopfen. Kulinarik – Gesundheit – Wohlbefinden», Edition Fona Premium, 108 Seiten, Fr. 28.80. ◀

ANWENDUNG

Schlafkissen

Was es braucht: 3 Teile getrocknete Hopfendolden (-zapfen). 1 Teil getrocknete Blütenblätter einer Duftrose, zum Beispiel Damaszener. 1 Teil getrocknete Kamillenblüten, wenig getrocknete Lindenblüten.

Hopfendolden und alle Blütenblätter auf ein Wollvlies verteilen, mit einer Wollauflage zudecken. In eine kleine Baumwollhülle legen, mit einem schönen Band zubinden.

Das Kräuterkissen beruhigt und entspannt. Wenn der Duft nachlässt, Kräutermischung erneuern.

Wo gibt es Hopfen? Unter anderem in guten Gärtnereien. Ausserhalb der Zentralschweiz: www.schlathof.ch (Ackermann, Wolfwil SO); www.hopfentropfen.ch (Reutimann, Unterstammheim ZH). hag

Fortsetzung von Seite 45

Wiese statt Psychoanalyse

In Australien will der Philosoph Glenn Albrecht zudem eine Störung ausgemacht haben, die er «Solastalgia» nennt. Diese sei eine Art Heimweh, ohne die Heimat je verlassen zu haben. Sie widerfähre Menschen, wenn sich die Landschaft, in der sie aufgewachsen sind, bis zur Unkenntlichkeit verändert, etwa durch Umweltzerstörung wie Kohleabbau. Kritiker geben allerdings zu bedenken, dass sich ein solches Leiden, wenn es denn überhaupt existiert, keineswegs auf die Natur beschränken müsse. Ähnlich könne jemand empfinden, wenn sich etwa das Stadtbild architektonisch stark wandelt. Zudem sei es fraglich, ob es sinnvoll ist, ständig neue Begriffe für wahrscheinlich alte Krankheiten zu erfinden. So sei auch die Tatsache, dass Psychiater neuerdings von Psychosen berichten, die den Klimawandel zum Gegenstand haben, kein Beweis eines gestörten Naturverhältnisses. Psychotische Menschen bauen regelmässig Themen in ihre Wahnvorstellungen ein, die gerade die aktuelle Diskussion dominieren.

Freunde statt Bäume

In Europa melden Umweltpsychologen deshalb Skepsis an, wenn sie von der Einengung psychologischer For-

schung auf die Naturerfahrung hören. Ellen Matthies von der Universität Bochum mahnt: «Psychische Krankheiten sind multikausal verursacht und lassen sich meist nicht auf einen einzelnen Faktor zurückführen.» Defizite in einem Lebensbereich könnten zudem häufig durch andere positive Erfahrungen kompensiert werden: Ein gutes soziales Netz könne zum Beispiel einen Mangel an Naturerleben ausgleichen – Freunde statt Bäume. Zwar glaubt auch sie, dass etwa Kinder mit der Aufmerksamkeitsstörung ADHS davon profitieren können, im Grünen zu spielen – «aber daraus folgt nicht zwangsläufig, dass mangelnde Naturerfahrung die Ursache für ihre Störung war».

Doppelter Nutzen

Diesen Einwand will der US-Psychologe Thomas Doherty nicht gelten lassen. «Nur weil Naturerleben als Einflussfaktor auf die menschliche Psyche experimentell schwer zu isolieren ist, sollte uns das nicht davon abhalten, seine Rolle weiter zu erkunden.» Zudem geht es den Ökotherapeuten der USA ohnehin um mehr als nur die Natur im Kopf. Geprägt von der Tradition der Protest- und Alternativkultur der Pazifikküste, sind sie unterwegs in globaler Mission. «Positive Naturerfahrung kann dazu führen, dass wir uns auch umweltbewusster verhalten», sagt Doherty. «Und das wiederum ist notwendig, um die ökologische Krise zu bewältigen.»

NACHGEFRAGT

Macht ein Mangel an Naturerfahrung krank?



Nicole Bauer,
Umweltpsychologin

Hat die Natur, haben Gärten und Grünanlagen eine Heilkraft?

Nicole Bauer: Von einer «heilenden» Wirkung zu sprechen, ist meines Erachtens etwas übertrieben. Es gibt jedenfalls keine ausreichenden Belege aus wissenschaftlichen Studien dazu. Wir wissen aber, dass die Natur einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden von Menschen hat. Das haben wir an unserer Forschungsanstalt in Studien auch nachweisen können.

Wie gingen Sie vor?

Bauer: Wir haben 200 Personen einzeln auf einen 30-minütigen Spaziergang durch einen verwilderten oder einen gepflegten Wald geschickt. Vor- und nachher haben wir Messungen des Wohlbefindens nach standardisierten Skalen gemacht, wie sie in der Psychiatrie verwendet werden.

Was haben Sie herausgefunden?

Bauer: Bei beiden Varianten haben wir eine Steigerung des Wohlbefindens gemessen, wobei das Wohlbefinden beim gepflegten Wald noch stärker war. Interessanterweise steigerte sich das Wohlbefinden auch dort, wo wir die Teilnehmer auf ein Laufband stellten und ihnen lediglich Filme der beiden Waldarten zeigten. Trotzdem: Das echte Waldenerlebnis war stärker noch als das rein virtuelle.

Vielleicht fühlten sich die Teilnehmer besser, weil sie sich bewegen konnten, und nicht, weil sie echt oder virtuell Naturatmosphäre schnupperten.

Bauer: Dieser Möglichkeit sind wir kürzlich mit einer zweiten Studie auf den Grund gegangen. Diesmal zeigten wir den Teilnehmern, die ebenfalls auf einem Laufband virtuell spazierten, Filme einer intensiv und einer extensiv bewirtschafteten Landwirtschaftsfläche. Zusätzlich hatten wir eine Anordnung, bei der die Teilnehmer nur einen weissen Bildschirm vor sich hatten.

Und?

Bauer: Das Resultat war, dass das Wohlbefinden beim Gehen auf dem Laufband auch mit einem weissen Bildschirm vor Augen ansteigt, allerdings signifikant weniger stark, als wenn die

Teilnehmer Filme der Landschaften vor sich hatten. Daraus folgt: Die Bewegung hat einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden, aber das Naturerlebnis in Kombination mit der Bewegung wirkt deutlich stärker.

In den USA wird das Phänomen der «nature deficiency disorder» beschrieben: Vor allem Kinder und Jugendliche, die etwa stark übergewichtig sind oder an einer schweren Aufmerksamkeitsstörung leiden, sollen aufgrund eines Mangels an Naturerfahrung so geworden sein. Was halten Sie davon?

Bauer: Es ist das Gleiche wie bei der angeblichen «Heilkraft» der Natur: Bei der Natur sind sehr viele Faktoren im Spiel, wie Bewegung, soziales Zusammensein, Entspannung, Erholung usw. Es ist wissenschaftlich einfach extrem schwierig zu eruieren, ob es die Natur an sich ist, die etwas auslöst, oder ob (auch) die Begleitfaktoren und Bedingungen rundherum einen starken Einfluss haben. pb

HINWEIS

► Nicole Bauer arbeitet als Umweltpsychologin in der Gruppe Sozialwissenschaftliche Landschaftsforschung bei der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft (WSL). ◀