

## Archiv: bereits als "Pflanze des Monats" vorgestellte Pflanzen

- zum [Sammelkalender](#)
- zu der [Rezeptübersicht](#)
- zur [Liste](#) der als "Pflanze des Monats" vorgestellten Heilpflanzen
- [Tipps](#)
- zur aktuellen [Pflanze des Monats](#)
- zur [Hauptseite](#)

# Hopfen (*Humulus lupulus L.*) - pflanzliches Oestrogen

## Beschreibung

Ab Ende August können Sie die wildwachsenden Kletterpflanze am besten finden, in Auenwäldern, an Flussufern, in feuchten Gebüsch und Hecken. Halten Sie Ausschau in luftiger Höhe nach den hellgrünen glänzenden Hopfenzapfen! Als alte Kulturpflanze wurde und wird er zum Bierbrauen eingesetzt, dem Bier verleiht er den charakteristischen, leicht bitteren Geschmack und fällt die fäulnisanfälligen Eiweisse aus. Uns interessiert vor allem die Anwendung als alte Heilpflanze, schon Paracelsus rühmte die schlaffördernde Wirkung. Der Hopfenstock kann bis zu 30 Jahre alt werden, er liebt mildes Klima mit feuchtem Boden und vor allem braucht er als dünne Kletterhilfe Leinen oder Drähte. Unser Hopfen klettert jedes Jahr bis zum Dach des doppelstöckigen Einfamilienhauses. Im Herbst zieht sich die Pflanze zurück, um im Frühling neu auszutreiben (die Jungtriebe sind essbar, wie wilde Spargeln).

## Eigenschaften

**Oestrogenähnlich**, fruchtbarkeitsfördernd.  
Beruhigend, schlaffördernd, entkrampfend, antidepressiv.

Bitterstoffhaltig, gerbstoffhaltig, appetitanregend.



## Sammelzeit

Von Ende August bis September werden die weiblichen Fruchtstände, die Hopfenzapfen gesammelt, bevor sie braun werden und solange das gelbe harziglebrige Drüsenpulver noch zwischen den schuppigen Blättchen liegt.

## Vorrat, Heilmittel herstellen

- Trocknen der Zapfen in dünner Schicht an luftigem schattigem Ort, ev. auf dem Dörrex, gut verschlossen in Gläsern max. 8-12 Monate haltbar, er verliert seine Wirkung relativ rasch.

## Verwendung

- [Hopfen als Phytoöstrogen](#) bei Wechseljahrenbeschwerden
- Tee oder [Teemischung bei Schlaflosigkeit](#), zur Beruhigung, bei Nervosität, Erregung, Depressionen.
- Als Einzeldroge keine Daueranwendung!
- Frischpflanzentinktur 3 mal täglich 15 -25 Tropfen einnehmen bei Wechseljahrenbeschwerden und zur Beruhigung.
- [Schlafkissen](#) zum Einschlafen aufs Kopfkissen legen.



## Hopfenrezepte

- [Schlaftee](#)
- [Wechseljahrtee](#)
- [Phytoöstrogene bei Wechseljahrenbeschwerden](#)
- [Kräuterschlafkissen](#)



## Schlaftee

### Zutaten

Hopfenzapfen 20 g  
Zitronenmelisse 20 g  
Lavendelblüten 20 g  
Baldrianwurzeln 20 g

Hopfen  
Passionsblumenblätter 20 g

## Verwendung / Zubereitung

Die getrockneten Kräuter in einer Schüssel mischen. Mit der Schere grob zerkleinern. In ein Schraubglas füllen.  
Am Nachmittag und 30 Minuten vor dem Einschlafen je einen gestrichenen Teelöffel voll Teemischung in einer Tasse mit kochendheissem Wasser angiesen, 10 Minuten ziehen lassen und schluckweise trinken.



# Wechseljahrtee

## Zutaten

Hopfenzapfen 20 g  
Salbeiblätter 20 g  
Herzgespann oder Melisse 20 g  
Schafgarbenblüten- und Blätter 20 g  
Johanniskraut 20 g

## Verwendung / Zubereitung

Die getrockneten Kräuter in einer Schüssel mischen. Mit der Schere grob zerkleinern. In ein Schraubglas füllen.  
Am Morgen einen Esslöffel Teemischung mit 1/2 Liter kochendheissem Wasser angiesen, 5 Minuten ziehen lassen, absieben und eine Tasse davon schluckweise trinken. Den Rest in eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt trinken. Frau sollte sich dafür Zeit reservieren, sich hinsetzen ein Püschchen machen!



# Phytoöstrogene bei Wechseljahrbeschwerden

Vorab eine wichtige Mitteilung für Frauen, welche mitten in den Wechseljahre stehen und Probleme haben: alle Beschwerden sind temporär und gehen vorüber!

## Was sind Phytoöstrogene?

Es sind natürliche Substanzen (Isoflavone, Menoflavone, Lignane, Diosgenin u.a.), welche den körpereigenen Oestrogenen ähneln, ihre Wirkung ist jedoch etwa 1000 mal schwächer als diejenige von körpereigenem Oestradiol. Dennoch werden pflanzliche Oestrogene mit Erfolg eingesetzt. Sie eignen sich ausgezeichnet für Frauen, welche eine künstlichen Hormonbehandlung ablehnen, und welche ihre Gesundheit aktiv und selbstbewusst in eigener Verantwortung gestalten. Während der Wechseljahre nimmt die körpereigene Hormonproduktion (Oestrogen und Progesteron) soweit ab, dass kein Eisprung mehr stattfindet, es kommt zu Hormonschwankungen. Ich möchte hier nur die Oestrogenpflanzen anführen, die noch wichtigeren Progeteronpflanzen werde ich bei späterer Gelegenheit vorstellen (ich bin am Tüfteln und Ausprobieren)  
Mit Oestrogenpflanzen können während dieser Zeit hauptsächlich Beschwerden wie Hitzewallungen, trockene Haut und Schleimhaut und Durchschlafstörungen gemildert werden.

## Phytoöstrogene in Nahrungsmitteln

In erster Linie Soja, Tofu, Hülsenfrüchte, Leinsamen, Granatapfelkerne.  
Diese Lebensmittel in den täglichen Speiseplan einbauen!

Zur Ergänzung auch Vollkorngetreide, Zitrusfrüchte, Steinobst, Kernobst, Kohlgemüse, Karotten, Fenchel, Zwiebeln, Knoblauch, Sonnenblumenkerne und Oliven.

## Phytoöstrogene in Heilpflanzen

Traubensilberkerze = Cimicifuga racemosa  
Salbei  
Hopfen  
Rotkleblüten (Menoflavone)  
Himbeerblätter- und Knospen  
Nachtkerzensamen, Borretschsamen (Diosgenin)

## Multiplan

- Mit phytoöstrogenhaltigen Lebensmitteln kochen, viel Früchte und Gemüse essen.
- Täglich einen halben Liter [Wechseljahrtee](#) trinken (keine Dauertherapie)
- Zusätzlich 3 mal täglich 15 -25 Tropfen Hopfentinktur einnehmen.
- Ein natürliches Progesterongel einreiben (Yamsgel)
- Tierisches Eiweiss (Fleisch, Fisch, Eier, Käse) reduzieren, um einer Uebersäuerung und Entmineralisierung (Osteoporose) vorzubeugen!
- Mehrmals täglich den Beckenboden stärkende Uebungen machen. Am einfachsten den Vaginal- Unterleibbereich anspannen, die Spannung einige Sekunden halten und wieder loslassen, z.B. Im Bus oder beim Schlange stehen.



# Kräuterschlafkissen

## Geeignete Heilpflanzen

Ins Schlafkissen können Sie getrocknete Kräuter mit beruhigender, entspannender Wirkung füllen. Es kann nur eine Pflanze sein, z.B. Hopfen oder Lavendel, es können auch mehrere sein. Selbstgesuchte Kräuter entfalten nach meinen Erfahrungen auch in einem Kissen (wie auch in Medikamenten) mehr Heilkraft als gekaufte.

Für ein Kinderknuddelkissen geben Sie noch Hirsesprenu hinzu.

## Beispiel

Zitronenmelisse 20 g

Hopfenzapfen 20 g

Lavendelblüten 15 g

Rosenblüten 15 g

Johanniskraut 15 g

Nach Belieben äth. Oele 20 Tropfen, z.B. Mandarinenöl für Kinder

## Herstellung

Die getrockneten Kräuter in einer Schüssel gut mischen. Die Mischung in ein selbstgenähtes, ev. bedrucktes oder bemaltes Kissen aus Baumwolle oder Seide füllen. Durch die ätherischen Oele wirkt das Kräuterkissen auf sanfte nebenwirkungsfreie Weise beruhigend und eignet sich ausgezeichnet als Geschenk für Kinder oder auch Erwachsene. Spätestens nach einem Jahr die Füllung erneuern, besonders die Hopfenzapfen verlieren ihre Wirkung relativ rasch.



zur [Hauptseite](#)