

## DER HOPFEN IST ÖSTERREICHISCHE ARZNEIPFLANZE DES JAHRES 2026:

*Dr. Patricia Purker gibt einen verständlichen Expertinnen-Check, plus Abendtee-Rezept & FunFacts.*

Hopfen ist den meisten als Zutat für Bier bekannt. 2026 steht er in Österreich aus einem anderen Grund im Rampenlicht: Die Herbal Medicinal Products Platform Austria (HMPPA) hat Hopfen (*Humulus lupulus* L.) zur Österreichischen Arzneipflanze des Jahres gewählt. **Dr. Patricia Purker**, Wissenschaftlerin, Heilpflanzen-Expertin und Gründerin der **Naturakademie**, ordnet ein, wo Hopfen im Alltag sinnvoll diskutiert wird (z. B. Schlaf, innere Unruhe) – und welche Begriffe man dafür wirklich verstehen muss.

### Der Hopfen: Was genau wird als “Arznei” verwendet?

Wenn in der Pflanzenheilkunde von Hopfen die Rede ist, geht es nicht um „die ganze Pflanze“, sondern vor allem um die **Hopfenzapfen** – das sind die **weiblichen Blütenstände**. Sie tragen feine Drüsenhaare, die (das) Harz mit den typischen Wirk- und Inhaltsstoffen produzieren.

- **Alltagssprache:** Hopfen = Pflanze.
- **Arznei-Sprache:** Hopfenzapfen = der verwendete Pflanzenteil.

### Was steckt drin? - Ganz ohne Fachchinesisch

Hopfenzapfen enthalten vor allem:

- **Bitterstoffe** (geben Hopfen den typischen herben Geschmack)
- **Ätherische Öle** (duften/aromatisieren – je nach Zusammensetzung)
- **Pflanzenfarbstoffe** und sogenannte **Flavonoide** (eine große Stoffgruppe, die in vielen Pflanzen vorkommt)

Einzelne Hopfenstoffe werden intensiv beforscht – das ist spannend, ersetzt aber nicht automatisch eine Empfehlung für jede Alltagssituation. Die Naturakademie setzt deshalb in ihrer Einordnung auf saubere Trennung zwischen traditioneller Anwendung, plausiblen Mechanismen und klinischen Daten.

### Schlaf & nervöse Unruhe

Hopfen wird traditionell genutzt, wenn Menschen „nicht abschalten“ können: leichte Stresssymptome, innere Unruhe und Einschlafprobleme. Für genau diese Anwendung gibt es in Europa behördlich zusammengefasste Empfehlungen – inklusive klassischer Zubereitung als Tee.

# natur & akademie

## Rezept Hopfen-Abendtee:

### Zutaten

- 0,5–1,0 g getrocknete, zerkleinerte Hopfenzapfen
- 150–200 ml kochendes Wasser

### Zubereitung

1. Hopfenzapfen in eine Tasse geben.
2. Mit kochendem Wasser übergießen.
3. Abdecken und ziehen lassen.
4. 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen trinken.

Hinweis : Nicht geeignet für Kinder unter 12 Jahren; in Schwangerschaft/Stillzeit nicht empfohlen; bei anhaltenden Beschwerden ärztlich abklären.

## Wechseljahre: Warum Hopfen auch in Frauen-Themen auftaucht

Hopfen enthält auch Stoffe, die als phytoöstrogen diskutiert werden. Das heißt einfach: pflanzliche Stoffe, die im Körper an „Östrogen-Andockstellen“ binden können – die Effekte können je nach Person unterschiedlich ausfallen. Dr. Patricia Purker beschäftigt sich seit Jahren mit Kräuterwissen für Frauen, unter anderem in ihrem Buch „Wilde Kräuter für wilde Frauen“, das Anwendungen „vom Zyklus bis zu den Wechseljahren“ aufbereitet.

*„Hopfen ist das perfekte Beispiel dafür, warum wir bei Heilpflanzen präzise bleiben sollten: Welche Pflanzenteile werden verwendet, wie gut ist die Wirkung klinisch abgesichert – und wo sprechen wir eher über spannende Laborbefunde als über Empfehlungen für den Alltag? Genau dieses Übersetzen von Wissenschaft in verständliches Praxiswissen ist Kern der Naturakademie.“, so Dr. Patricia Purker.*

## FUN FACTS & Wissenswertes über Hopfen:

- Hopfen gehört botanisch zur selben Familie wie Hanf – beide zählen zu den Hanfgewächsen (Cannabaceae).
- Als Hopfen im 16. Jahrhundert in England erstmals fürs Bier genutzt wurde, bezeichnete man ihn in einer Petition ans Parlament als „gottloses Unkraut, das die Menschen gefährdet“.
- Hopfen enthält 8-Prenylnaringenin, was zu den stärksten pflanzlichen Östrogenstoffen überhaupt zählt – deutlich stärker als viele andere Phytoöstrogene.
- Hopfen wirkt nicht „wie ein Knockout-Schlafmittel“, sondern unterstützt körpereigene Systeme wie Melatonin und GABA.
- Hopfen gehört zu den bestuntersuchten pflanzlichen Sedativa – besonders in Kombination mit Baldrian.
- „Mehr Bier trinken für besseren Schlaf“ ist wissenschaftlich nicht sinnvoll – die Wirkstoffkonzentrationen sind zu niedrig.

# natur & akademie

## Über die Naturakademie

Die Naturakademie hat es sich unter dem Motto „Du bist Natur – happy durch Naturwissen“ zur Aufgabe gemacht, faszinierendes Naturwissen wieder Mainstream zu machen. Mit der online Ausbildung zur zertifizierten Kräuterpädagog:in, Memberships, Kursen, Wanderungen und Büchern lehrt die Naturakademie, die Allgegenwart der Natur für ein glücklicheres Leben zu nutzen. Gegründet von der Wissenschaftlerin Dr. scient. med. Patricia Purker, vor 13 Jahren (2013), verbindet die Naturakademie wissenschaftlich fundierte Inhalte mit praxisnahen Anwendungen - für eine neue, inspirierende Verbindung von Mensch & Natur.

## Pressekontakt:

Naturakademie Villa Natura GmbH

Mag. Lisa Reisenhofer  
Head of Growth

[lisa.reisenhofer@naturakademie.com](mailto:lisa.reisenhofer@naturakademie.com)  
[www.naturakademie.com](http://www.naturakademie.com)