



*Wegen der Fülle  
an Wirkstoffen  
wurde der Hopfen zur  
Arzneipflanze des Jahres  
2007 gekürt.*

# DIE „WELLNESS- FAKTOREN“ VON BIER

Teil III: Hopfen

Von Martina Trottmann

**Nachdem ich bereits mehrere Bierinhaltsstoffe und deren Wellnessfaktoren unter die Lupe genommen habe, darf nun, als eigentliches Sahnehäubchen, der Hopfen nicht fehlen.**

Schon als Kind scheine ich eine bieraffine Seite gezeigt zu haben. So wird meine Mama nicht müde ihren Bekannten zu erzählen, dass die Tochter bereits im zarten Alter von sieben Jahren den lateinischen Namen des echten Hopfens, also *humulus lupulus* kannte. Woher und in welchem Zusammenhang ist nicht überliefert, aber er, also der Hopfen, scheint mir bereits damals Eindruck gemacht zu haben.

Heute gehört Hopfen zu meinen Lieblingspflanzen, und das nicht nur, weil ich ihn im Bier gerne mag, sondern weil mich seine Eigenschaften faszinieren. Die unbändige Kraft mit der er jedes Jahr aus dem Nichts in die Höhe schießt, die wunderschönen kräftigen Ranken, die zartgrünen Zäpfchen, der frisch-harzige Duft ... wäre ich dichterisch begabt, würde ich jetzt eine „Ode an den Hopfen“ verfassen, aber das erspare ich uns und halte mich stattdessen an die Facts. Was macht Hopfen denn zum Wellnessfaktor?

Die zur Familie der Hanfgewächse gehörende Pflanze wird seit dem frühen Mittelalter zur Gesundheitsförderung eingesetzt. 2007 wurde sie wegen ihrer Fülle an Wirkstoffen zur Arzneipflanze des Jahres gekürt. In der Volksmedizin sind ihre verdauungsfördernden, entspannenden, bakterienhemmenden und appetitanregenden Wirkungen geschätzt.

Versteckt in den weiblichen Blüten, den Dolden, findet man kleine gelbe und ziemlich klebrige Kügelchen. Diese Lupulin-Drüsen enthalten die Hopfensäuren Humulon ( $\alpha$ -Säuren) und Lupulon ( $\beta$ -Säuren), Hopfenöle, Flavonoide und Gerbstoffe. Während die Alphasäuren hauptsächlich für die Bittere im Bier verantwortlich sind, tragen die Hopfenöle wesentlich zum Aroma bei. Flavonoide sind pflanzliche Farbstoffe, gehören zu den Polyphenolen und wirken antioxidativ. Gerbstoffe schützen die Pflanze gegen Tierfrass und Schimmelpilze oder Bakterien, da ist es nicht verwunderlich, dass sie auch dem menschlichen Organismus Gutes tun. Sie wirken zusammenziehend und entzündungshemmend. In der Medizin sind alle Inhaltsstoffe des Lupulins Bestandteil der Krebsforschung, da sie einen hemmenden Effekt auf das Wachstum von Krebszellen zeigen.

Geradezu verschwenderisch scheint diese Anhäufung von positiven Merkmalen in der Hopfenpflanze, ein wahres Wunderwerk für das Wohlbefinden, pure Wellness für die Volksgesundheit!

Schade, dass dies von Ärzten noch zu wenig anerkannt wird. Täglich ein Gläschen Wein für das Herz ist bei vielen Kardiologen längst die Standardempfehlung. Wieso gilt das nicht auch für Bier? Zumal es im Durchschnitt weniger Alkohol enthält als Wein.

Ja, es tut sich viel im Hopfen, frische Züchtungen kommen mit neuen Aromen auf den Markt, bei den Brauern wird mit den Hopfengaben experimentiert. Die Auswahl der Hopfensorte sowie die Art und Weise wie sie verarbeitet und im Brauprozess beigegeben wird, bestimmt die Konzentration an wertvollen Inhaltsstoffen im fertigen Bier. So wird sogar darüber diskutiert, ob Hopfenstopfen mit frisch geernteten Dolden einen leicht anregenden Effekt auf den Biertrinker haben kann. Ideal für den Frühschoppen sozusagen. Leider gibt es dazu noch keine wissenschaftlichen Studien. Aber wir wissenschaftlichen Biergeniesser dürfen es im Selbstversuch gerne herausfinden!

Gute Gespräche.

Gute Geschäfte.

**Kreative Bierkultur?  
Internationales Netzwerk?  
Das ist Ihre Messe!**

Kreativität in ihrer feinsten Form: wegweisende Technologien, beste Rohstoffe, individuelle Lösungen für neue Bierstile und innovative Marketingideen. Präsentiert von 1.300 internationalen Ausstellern. Auf der BrauBeviale 2014.

[brau-beviale.de](http://brau-beviale.de)

Veranstalter: NürnbergMesse GmbH  
besucherservice@nuernbergmesse.de

Information: AUSTRIAproFAIR  
Tel +43 (0) 6 62.21 60 11 | [info@austriaprofair.at](mailto:info@austriaprofair.at)

## BrauBeviale2014

Raw Materials | Technologies | Logistics | Marketing

Nürnberg, Germany | 11. - 13. November