



© Liana.salanta - CC-BY-SA-4.0 - <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>

15207

Echter Hopfen

## Echter Hopfen

© [www.saflax.de](http://www.saflax.de)

### Humulus lupulus

Hopfen ist eine Kletterpflanze mit hübsch gezackten Blättern und schönen grüngelben Zapfen. Er rankt sich an einer Rankhilfe rasch mehrere Meter in die Höhe, verursacht aber an Fassaden keinerlei Schäden, denn er zieht sich im Herbst zurück und treibt im Frühjahr wieder neu aus. Der Echte Hopfen ist den Meisten durch seine Verwendung beim Bierbrauen bekannt, aber als Heilmittel kennen ihn nur Wenige. Wirkende Kräfte: Die antiseptische Kraft des Hopfens wurde bereits von Hildegard von Bingen beschrieben. Die im Hopfen enthaltenen Bitterstoffe stimulieren die Magensaftsekretion, weshalb er in der Volksheilkunde bei Appetitlosigkeit und bei Verdauungsbes

**Naturstandort:** Die Wildform des Echten Hopfens wächst bevorzugt in Auwäldern, aber auch an Waldrändern und Gebüsch auf trockeneren Flächen.

**Anzucht:** Die Samen sind Frost- und Lichtkeimer. Im Garten kann die Aussaat daher bereits im zeitigen Frühjahr beginnen. Besser ist aber eine Vorzucht im Haus. Dazu legen Sie die Samen zunächst für drei Wochen in den Kühlschrank, um sie zur Keimung anzuregen. Dann streuen Sie die Samen auf Erde in einer Schale, drücken sie nur etwas an und stellen die Schale an einen geschützten, aber hellen Platz bei normaler Zimmertemperatur. Achten Sie darauf, dass die Erde nicht austrocknet, aber vermeiden Sie Staunässe. Decken Sie das Anzuchtgefäß am besten mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Im späten Frühjahr kann dann die Auspflanzung im Garten oder im Kübel erfolgen.

**Standort:** Hopfen braucht ausreichend Wasser und viel Sonnenschein. Klettergerüste mit Drahtseilen ermöglichen dem Hopfen das Klimmen.

**Pflege:** Der robuste Hopfen eignet sich besonders gut als Kübelpflanze, wo er im Sommer dann bei einem Triebzuwachs von bis zu einem Meter pro Woche zu einem natürlichen Schattenspender wird. Frei ausgepflanzt empfiehlt sich eine Rhizomsperre, um ein unkontrolliertes Ausbreiten zu verhindern. Zur Ernte fahren Sie mit den Fingern den Stängel hinauf und biegen ihn dabei leicht. Die Bruchstelle ist der Punkt, ab der der Spross aufwärts noch zart ist.

**Im Winter:** Im Herbst zieht der Hopfen sich bis auf Bodenniveau zurück und die abgestorbenen Pflanzenteile sollten dann auch entfernt werden. Dafür erfolgt der Neuaustrieb schon im sehr zeitigen Frühjahr.