

## *Vogelsberger Kräuterhaus/Kräuterschule Botanikum*

Inh.: Dipl.-Ing. agr. Anja Seipel  
Tel.: 06046/958733; 0172/9850064  
Mail: anja.seipel@t-online.de  
www.vogelsberger-kraeuterhaus.de

### **Hopfen (*Humulus lupulus*) – Fam. Hanfgewächse**



Im September ist die Zeit, um Hopfenzapfen zu ernten. Hopfen (*Humulus lupulus*), finden wir wildwachsend an feuchten, halbschattigen Standorten. Hopfenzapfen sind 3-4 Zentimeter lang, haben eine grün-gelbe Farbe und einen würzigen Duft. Diese werden in der Heilpflanzenkunde zur Schlafförderung und Beruhigung eingesetzt. Durch die in den Hopfenzapfen enthaltenen Bitterstoffe, wirken sie aber auch bei Magen- / Darmbeschwerden.

### *Beruhigende Hopfen-Milch*

#### **Zutaten:**

1 gehäufte TL Hopfenzapfen (frisch oder getrocknet)  
250 ml Hafermilch (Kuhmilch geht ebenso)  
1 TL Honig

#### **Zubereitung:**

Hafermilch und Hopfenzapfen in einem Topf auf dem Herd bis zum Sieden erhitzen. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Den Hopfen absieben und die Hopfenmilch mit Honig süßen.

#### **Anwendungsempfehlung:**

Abends getrunken wirkt die Hopfenmilch einschläffördernd und beruhigend.

# *Körper-/Deospray aus Kräutern*

## **Zutaten:**

3-4 EL frische Kräuter (z.B. Schafgarbenblüten, Labkraut, ODERmennigblätter, Himbeerblätter, Salbeiblätter, Lavendelblüten, Rosenblüten)

1 TL Zitronensaft (wahlweise Apfelessig)

1 TL Totes-Meer-Salz

1 TL Natron

150 ml Hamamelis-Hydrolat

250 ml Schraubglas

## **Zubereitung:**

Die Kräuter sehr gut zerkleinern oder mörsern und in ein sauberes Marmeladenglas geben. Jeweils 1 TL Zitronensaft, Natron und Totes-Meer-Salz auf die Kräutermischung geben. Danach mit einem Hydrolat Ihrer Wahl auffüllen, das Glas verschließen und mehrmals kräftig durchschütteln. Das Ganze über Nacht stehen lassen und am nächsten Morgen die Kräuter absieben. Das so entstandene Körper-(Deo)spray, wird in eine Braunglasflasche mit Sprühkopf gefüllt. Im Kühlschrank ist es ca. 4-6 Wochen haltbar.

## **Anwendungsempfehlung:**

Vor Gebrauch gut schütteln und nach Belieben unter die Achseln sprühen oder auf den Körper sprühen. Es verengt die Schweißdrüsen und verhindert so Körpergeruch. Außerdem wirkt es desinfizierend und keimhemmend.