

Der Ausgezeichnete

Was haben Sommernächte auf Kreta, ein schreiender Säugling und die Weihnachtszeit gemeinsam? Eine Zutat verbindet, was zunächst nicht zusammengehörig erscheint: Anis.

Schon Pythagoras, der berühmte Mathematiker und Philosoph der griechischen Antike, lobte den Geschmack von Anisbrot. Im östlichen Mittelmeerraum setzte man Anis schon damals nicht nur in Gebäck, sondern auch in alkoholischen Getränken ein. Der bekannteste Anisschnaps dürfte griechischer Ouzo sein, doch auch türkischer Raki und französischer Pernod enthalten das Gewürz.

Im alten Rom kaute man gerne auf den Anisfrüchten herum. Zumaldest lassen archäologische Funde im Kolosseum derartige Rückschlüsse zu: Wie unsereins im Kino krümelt, so haben die Zuschauer der Gladiatorenkämpfe Anis zwischen den Sitzreihen fallen gelassen.

In Westeuropa nutzen wir das süßlich schmeckende Gewürz häufig in der Weihnachtsbäckerei. Aufgrund des ähnlichen Aromas und Namens wird es bisweilen mit dem aus China stammen-

den Sternanis gleichgesetzt. Diese Gewürze sind zwar nicht näher miteinander verwandt, ihre ätherischen Öle sind jedoch vergleichbar zusammengesetzt. Daher wirken sie sich auch ähnlich auf unser Wohlbefinden aus.

Anis fördert die Verdauung und hat sich ähnlich wie Fenchel und Kümmel bei Völlegefühl, Übelkeit und Sodbrennen bewährt. Auch Blähungen und den damit verbundenen Bauchschmerzen wirkt die kleine Spaltfrucht des Anisstrauchs entgegen. Genau auf diese breite Wirkung bei Verdauungsbeschwerden setzen Eltern, wenn sie ihrem Nachwuchs Teemischungen aus Anis, Fenchel und Kümmel einflößen oder Babys schmerzendes Bäuchlein mit Anisöl einreiben.

Stillenden Müttern soll der Genuss von Anis gleich zwei Vorteile bieten: Die Heilfrucht regt zum einen die Milchbildung an, zum anderen kann sie über die Muttermilch Dreimonatskoliken



natürlich BUCHTIPP

Das Beste von der Kräuterhexe

Autorin: Gabriele Bickel

Bereichern Sie Ihren Alltag um köstliche und wohlende Kräuter. Die kundige Autorin beschreibt ausführlich Zutaten und verrät Rezepte für jeden Geschmack: kräftiges Vier-Pfeffer-Würzöl oder doch lieber ein wirksamer Früchtetee?

240 Seiten | 12,99 Euro |
Kosmos Verlag

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de



ANIS // PIMPINELLA ANISUM



Wohltuendes trans-Anethol

Als wirksame Droge werden beim Anis die getrockneten Früchte genutzt. Sie ähneln denen des giftigen Schierlings, Unterschei-

dungsmerkmal sind die Rippen, die beim Anis gerade verlaufen. Die Anisfrüchte enthalten bis zu sechs Prozent ätherisches Öl. Für den intensiven Geruch und Geschmack ist trans-Anethol verantwortlich, das bis zu 95 Prozent des ätherischen Öls der Früchte ausmacht. Daneben enthält Anis Estragol, Anisaldehyd, Kaffeesäurederivate wie Chlorogensäure und Flavonglykoside.

»Man glaubt, dass es für den Bauch und die Eingeweide nichts Besseres gebe.«

Plinius der Ältere, (vermutlich 23–79)

lindern. Auch für den Kindersegen selbst wurde das sehr intensive Gewürz als hilfreich angesehen. Vor allem auf dem Lande servierten die Frauen ihren Männern zum Winter hin anisartige Getränke. Am 30. November sollten diese besonders aphrodisierend wirken. Der alte Volksglaube erfreute sich einer solchen Beliebtheit, dass dieser Tag in Böhmen sogar »Anischttag« hieß.

Die Verwendung von Anis vor allem in der kalten Jahreszeit könnte aber auch weniger romantische Gründe gehabt haben. Denn das enthaltene ätherische Öl gilt gleichwohl in Volksheilkunde und moderner Phytotherapie als auswurfförderndes Mittel bei Bronchitis.

Außerdem erweitert es die Bronchialwege, was Erkälteten und Astmatikern Erleichterung verschafft. Auch wegen seiner leicht antibakteriellen Wirkung wird Anis gerne gegen Husten oder Schnupfen eingesetzt.

Bei Erkältungen empfiehlt es sich, das Öl zu inhalieren oder die Brust damit einzutragen.

Aufgrund des breiten Anwendungsspektrums wurde Anis zur Heilpflanze des Jahres 2014 gekürt. Er soll sogar chronische Krankheiten wie Bronchialasthma positiv beeinflussen können.

Die drei Millimeter großen Früchte reifen jetzt im Spätsommer. Allerdings wächst Anis hierzulande nicht wild. Für die Früchte oder Tees müssen Sie trotzdem nicht nach Griechenland reisen, es gibt sie im Reformwaren-Fachgeschäft. ☺ fre

Bewährt bei...

... Asthma,
Bronchitis,
Milchbildung,
Übelkeit, Sodbrennen,
trockenem Husten,
Verdauungsbeschwerden,
Appetitlosigkeit



ANEIS, ARNIS, BROTSAMEN, RÖMISCHER FENCHEL, SÜSSER KÜMMEL



BEFREIT DIE ATEMWEGE

Anisöl selbst herstellen

Zehn Gramm Früchte, z. B. von Salus, im Mörser leicht anstoßen, in ein sauberes Glas füllen, mit 110 Milliliter Pflanzenöl auffüllen. Glas verschließen und bei Zimmertemperatur sechs Wochen ziehen lassen. Öl durch einen Kaffeefilter abgießen, in eine dunkle Flasche füllen. Nur zum Einreiben oder wenige Tropfen für Inhalationen verwenden.



**Natürlich
und gesund
ausleiten!**

Salus

Detox Bio NEU

Kräuter-Elixier zum Verdünnen

Mit natürlichem Vitamin C aus der Acerola-Kirsche für

- Zellschutz
- Gesundes Bindegewebe
- + 12 wertvolle Pflanzen-extrakte



Salus

Detox Tees bio

- Unterstützen den natürlichen Stoffwechsel
- Basenreich, harmonisch mild

Mit wertvollen Kräutern wie Löwenzahn, Schafgarbe, Birkenblätter, Schachtelhalm, Brennessel, Fenchel, Anis, Salbei, Minze, Goldrute, Kamillenblüten und Artischockenblätter.



Wir empfehlen
2 – 3 Tassen
pro Tag



Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.

www.salus.de