



Heilende Versuc

Süssholz galt in alten Zeiten als Heilpflanze und weniger als Nascherei. Denn schon in der Antike setzten Heilkundige die Wurzelstängel gegen Sodbrennen ein, eine Wirkung, die gegen Ende des Zweiten Weltkriegs sogar wissenschaftlich bestätigt wurde.

Text und Fotos: Ursel Bühring

Die hervorragenden Wirkungen der Süssholzwurzel (*Liquiritiae radix*) waren vermutlich schon im alten Ägypten bekannt; 1922 fand man bei der Öffnung des Grabes von Tutanchamun Süssholzwurzeln. In der Antike wurde Süssholz gegen Sodbrennen eingesetzt. Das ostiranische Nomadenvolk

der Skythen nutzte die wasserbindende Wirkung des Süssholzes bei der Durchquerung von Wüsten. Sie konnten so viele Tage ohne Flüssigkeitszufuhr auskommen. Claudius Galenus, als bedeutendster Arzt der Antike (129 bis 211) erwähnte seine Süßkraft, die nicht durstig macht; Pedanios Dioskurides (ca. 40 bis 90) und

Theophrast von Ephesos (372 v. Chr. bis 287 v. Chr.) rühmten die Wurzeln als gutes Mittel bei Husten und Rachenkatarrh und benutzten es als Heilmittel bei Asthma und Geschwüren. Dioskurides lobte besonders den Süssholzsaft: «Der Saft aus der Wurzel gepresst ist kräftig und gut wider die raue, scharfe Luftröhre, Hals und Schlund. Dazu muss man den Saft unter die Zunge bringen, schmelzen lassen und dann schlucken. Er ist auch gut dem hitzigen Magen, der Brust und der Leber.»

Napoleon kaute Süssholz

Im 16. Jahrhundert rühmte der italienische Arzt Pietro Andrea Mattioli (Mattiolus, 1501 bis 1577) die Süssholzwurzel: «Die Wurzel gekaut, löscht den Durst, bekommt wohl der Leber, dem hitzigen Magen, benimmt den Sod (Sodbrennen), reinigt Brust und Lunge, löst

den Auswurf, lindert die raue Kehle, erweicht die Geschwüre; wird deshalb mit Erfolg gegeben wider die Heiserkeit, den Husten, schweren Atem.» Napoleons dunkle Zähne sollen übrigens die Folge des häufigen Kauens von Süssholzwurzel gewesen sein, mit der er seine Magenverstimmungen bekämpfte.

Dominikanermönche brachten den Süssholzstrauch aus dem Mittelmeerraum nach Nordengland, wo sie sich um die Festung Pontefract ansiedelten. Zwar bildeten die Sträucher in Grossbritannien keine Blüten, aber der begehrte schwarze Saft wurde ja aus der Wurzel gewonnen. Die Kultivierung lässt sich bis ins 16. Jahrhundert nachweisen. 1614 wurden erstmals Lakritz-Taler hergestellt, die zu therapeutischen Zwecken eingesetzt wurden. 1760 hatten sie ihren Durchbruch: der Apotheker George Dunhill mischte den Talern Zucker bei und verwandelte so die schwarze Medizin zu einer beliebten Süßigkeit – der Lakritze.

Asiens wird Süssholz zur Förderung der Menstruation, Milchbildung und Harnausscheidung verwendet, gegen Verstopfung, Katarrhe der Luftwege, Magen-Darm-Entzündung sowie zur Anregung des Geschlechtstriebes, und auch äußerlich in Salben zur Behandlung von Dermatosen.

In der Mongolei setzt man Süssholz gegen Lungenleiden und Gefässerkrankungen ein. In der Ayurveda-Medizin raucht man Süssholz auch als Bestandteil von Asthmazigaretten, oder brät das Wurzelpulver im Ghee an und verwendet es bei Entzündungen der Haut oder bei Wunden äußerlich als Salbe. Zur Förderung des Haarwachstums wird eine Wurzelabkochung in den Haarboden einmassiert und nach einer Stunde Einwirkzeit wieder ausgewaschen.

1 bis 2 Meter gross

Der Süssholzstrauch stammt ursprünglich aus Asien und dem Mittelmeerraum und gehört zur Familie der Fabaceae, den Schmetterlingsblütengewächsen. Er bevorzugt trockene, sandige Böden. Die holzige, langlebige Staude wird 1 bis 2 Meter gross und bildet zunächst eine Pfahlwurzel aus, später ein verholzendes Rhizom mit reichlich gelben, holzigen und etwa fingerdicken Nebenwurzeln, die kulinarisch und medizinisch zur Verwendung kommen.

Aus den mehrere Meter langen Ausläufern wachsen oberirdisch stielrunde bis kantige Triebe mit unpaarig gefiederten, wechselständigen Blättern; sie sind unterseits klebrig und man kann die Drüsen als Punkte erkennen. Die bläulich bis hell-violetten Schmetterlingsblüten stehen in den Blattachseln als vielblütige, ährenähnliche Blütenstände. Die bräunlichen Samen entwickeln sich in kahlen Hülsen.

Anbau und Ernte

Heutzutage wird der Süssholzstrauch vorwiegend in Spanien, Italien, Südfrankreich, in Russland und in geringem Masse auch in Mitteleuropa kultiviert. Die Ernte erfolgt im Herbst des dritten oder vierten Jahres. Im Handel befinden sich zwei Sorten der Ware. Das glatte oder auch spanische Süssholz, wozu auch das französische und das deutsche gehören, wird aus der Sorte *Glycyrrhiza glabra* gewonnen. Das rauhe oder russische Süssholz wird aus der

Sorte *Glycyrrhiza echinata* gewonnen, das im südlichen Russland für den Handel angebaut wird. Das spanische Süssholz bildet meist 0,5 bis 1 Meter lange fingerdicke Stäbe mit graubrauner runzeliger Rinde und gelbem Holz; der Geschmack ist süß und kratzt im Schlund; es ist schwerer als Wasser. Die russische Wurzel gelangt schon entrindet in den Handel, es sind dickere, öfter gespaltene Stücke mit faserigem Holz und hellerer, schwefelgelber Farbe, der Geschmack weniger süß, aber ohne kratzenden Nachgeschmack. Diese Sorte schwimmt im Wasser.

Süssholz im Garten

Im eigenen Garten macht sich Süssholz ebenfalls gut. Die Pflanze ist winterfest, ein Schmuckstück mit schönen Blüten und attraktiven Fruchtschoten, Heil- und Würzmittel zugleich.

In ausgesuchten Gärtnereien erhält man Jungpflanzen, die erst Ende Mai ausgesetzt werden sollten. Wenn man der

Süssholz ist winterhart und schlägt im Frühling wieder aus.



hung

Bärendreck wurde Volksmedizin

Pfarrer Künzle empfahl, den eingedickten Süssholzsaft, auch Bärendreck genannt, allen bitteren Tees beizumischen um den Bittertrunk erträglich schmecken zu lassen. Vor allem nahm er Süssholz zum therapeutischen Süßen von Tees gegen Bronchitis, Heiserkeit, Husten und Hals-schmerzen.

In der Deutschen Volksmedizin verwendet man eine Abkochung der Wurzel gegen Atembeschwerden und Seitenstechen (Pleuritis, Brust- oder Rippenfell-entzündung). In China gehört sie zu den 10 wichtigsten Arzneipflanzen; man nimmt sie gegen Herzrhythmusstörungen, Krämpfe, Neuralgien sowie als Giftbinde-mittel (Antidot). In Japan ist Süssholz das meistverwendete Leberpräparat, das bei viralen und toxischen Hepatitisen gute Effekte zeigt. In Afrika und weiten Teilen

Pflanze einen tiefgründigen, feuchten, lockeren Lehm- oder Sandboden bietet und viel Platz für die fingerdicken, weitverzweigten Wurzelausläufer zur Verfügung stellt, können in einigen Jahren Heilkraft und Würze geerntet werden. Wer die Pflanze zuerst einmal in natura sehen möchte, besucht sie im alten Botanischen Garten in Zürich.

Geerntet wird entweder im Herbst oder im Frühjahr im 3. bis 4. Jahr. Man kappt die Nebenwurzeln mit einem scharfen Messer und zieht sie aus der Erde heraus; die Hauptwurzel bleibt erhalten. Medizinisch wie kulinarisch werden die ungeschälten, getrockneten Wurzel-Ausläufer von *Glycyrrhiza glabra* verwendet.

Medizinische Anwendung von Süßholz

Inhaltsstoffe: 2 bis 15 Prozent Triterpen-saponine, Flavonoide, Isoflavone, Spuren von ätherischem Öl (Fenchon, Thujon), Cumarine, Phytosterole und 10 Prozent Polysaccharide.

Wirkungen: Süßholz lindert Sodbrennen und beschleunigt die Abheilung von Magengeschwüren; es wirkt entzündungshemmend und krampflösend und

Den Strauch zieren schöne Blüten, aus denen wiederum attraktive Fruchtschoten entstehen.



schützt die Schleimhaut des Magen-Darm-Trakts. Süßholz wirkt auch gegen eine häufige Ursache für die Entstehung von Magengeschwüren, einer Infektion mit Bakterien (*Helicobacter pylori*): die Glycyrrhizinsäure hemmt das Bakterium *Helicobacter pylori*, und zwar auch bei Stämmen, die gegen bestimmte Antibiotika resistent sind.

Auf die Atemwege wirkt *Glycyrrhiza* sekretlösend, entzündungshemmend, schleimhautschützend, auswurffördernd und hustenreizmindernd.

Ausserdem hemmt Süßholz das Wachstum von Bakterien, Pilzen und Viren und wirkt antiallergisch (Flavonoide). Neuere Forschungen in Japan zeigten leberschützende Wirkungen: Süßholz wirkt gegen oxidativen Stress der Lebermitochondrien.

Anwendungsgebiete: In der Hauptsache bei Katarrhen der oberen Luftwege (Husten, Bronchitis, Heiserkeit, Lungenentzündung, Entzündungen im Mund- und Rachenraum und Bronchialasthma) und zur beschleunigten Abheilung von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren; bei Sodbrennen, Gastritis und Darmentzündung.

In der Zahnheilkunde empfiehlt man das Kauen von Süßholzwurzeln: es bewirkt eine geringere Säurebildung in interdenタル Plaques und kann somit dem Fortschreiten von Karies zumindes teilweise Einhalt gebieten.

Tagesdosis: 5 bis 15 Gramm Süßholz (200 bis 600 Milligramm Glycyrrhizin).

Art der Anwendung: Klein geschnittene Droge, Drogenpulver, Trockenextrakte für Tee-Aufgüsse, Abkochungen, flüssige und feste Formen zur innerlichen Einnahme (succus liquiritiae).

Dauer der Anwendung: Als Monodroge nicht länger als 4 bis 8 Wochen. Während dieser Zeit auf die Zufuhr einer kaliumreichen Kost (Bananen, getrocknete Aprikosen) achten.

Hinweise zu lakritzhaltigen Süßwaren: Lakritze darf als Süßware diesen Namen tragen, wenn der Gehalt an Glycyrrhizin unter 0,2 Gramm pro 100 Gramm Produkt liegt. Bei einem höheren Glycyrrhizin-Gehalt empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) den Gehalt deutlich zu

Neue Forschungsergebnisse

Neuerdings wurde in einer multizentrischen Studie an der Uniklinik Rotterdam Patienten mit chronischer Hepatitis C Süßholzextrakt intravenös verabreicht; in 60 Prozent der Fälle konnten die Leberwerte effektiv gesenkt werden.

Die Gesellschaft für Endokrinologie präsentierte 2001 eine Studie in Colorado, die belegt, dass regelmässige kleine Mengen Lakritz (unter 2 mg Glycyrrhizinsäure/kg Körpergewicht) in Verbindung mit einer salzarmen Diät die Körperfettmasse von Übergewichtigen signifikant reduzieren können. Eventuell lässt der Appetit hemmende Effekt der Lakritze die Fettpolster schmelzen. Japanische Wissenschaftler fanden einen Hemmeffekt auf die Lipidperoxidation, wodurch das Risiko der Atherosklerose reduziert wird und Leberzellen gegen oxidativen

Stress geschützt werden. Laut einer US-Studie wirkt die Duftmischung aus Lakritze und Gurken sexuell stimulierend auf Frauen. Angeblich lässt diese Mischung die Durchblutung der Genitalgegend um 14 Prozent steigen. Frankfurter Virologen haben entdeckt, dass Glycyrrhizin die Vermehrung des SARS-Virus effektiver hemmt als andere Wirkstoffe. Ihre Resultate präsentieren sie im Fachblatt «The Lancet». Der am häufigsten gegen SARS eingesetzte Wirkstoff Ribavirin erwies sich in dem Test mit Affenzellen als ineffektiv. Anders dagegen das aus Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*) gewonnene Glycyrrhizin. Zwar waren hohe Dosen der Substanz nötig, um einen Effekt zu erzielen, dafür wies sie jedoch das günstigste Verhältnis von Virus-hemmung und Zellschädigung auf.



deklarieren und eine maximale Tagesdosis anzugeben. Regelmässiger Verzehr solcher Produkte kann zu Nebenwirkungen füh-

ren. Vom wissenschaftlichen Lebensmittelausschuss der EU (Scientific Committee for Food, SCF) wird empfohlen, nicht mehr als 100 Milligramm Glycyrrhizin pro Tag zu konsumieren.

Nebenwirkungen: Glycyrrhizin bzw. Glycyrrhetinsäure verstärken den Effekt der körpereigenen Hormone Hydrocortison und Aldosteron und können somit zu Nebenwirkungen führen, wie sie bei einer Cortisontherapie auftreten: die Kaliumausscheidung wird erhöht und die Natriumausscheidung vermindert. Bei längerem Gebrauch kann es zu schweren Störungen des Mineralstoffhaushaltes, zu Herzrhythmusstörungen, Ödembildung (Wassereinlagerung im Gewebe) und Bluthochdruck kommen. Die Störungen bilden sich sofort zurück, wenn die Einnahme abgebrochen wird.

Süssholz hemmt zudem die Kalziumaufnahme und ist somit bei Osteoporose *kontraindiziert*. Süssholz in therapeutischen Dosen soll bei hormonabhängigen Tumoren (Brust-, Eierstockkrebs) und Endometriose sowie in der Schwangerschaft nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden.

Wechselwirkungen: sind bei gleichzeitiger Medikation mit herzwirksamen Glykosiden, blutdrucksenkenden Mitteln, Cortisonpräparaten und bestimmten Diuretika und Abführmitteln möglich; in diesem Falle nicht als Monodroge anwenden. Teemischungen sind davon nicht betroffen. Die Einnahme von hohen Dosen der Monodroge aus dem Süssholz kann möglicherweise den Abbau bestimmter Medikamente hemmen und somit indirekt zu einer Überdosierung führen. ■

Rezepte

Süssholztee

Einen halben Teelöffel (1,5 g) geschnittene Süssholzwurzel mit 1 Tasse kaltem Wasser zum Kochen bringen, kurz kochen lassen und abgiessen. 3- bis 5-mal täglich 1 Tasse trinken.

Süssen mit Süssholzwurzel

Praktisch, heilsam und wohlschmeckend zugleich ist das Süßen von auswurffördernden Tees mit Süssholzwurzelstückchen (dazu muss man Süssholz raspeln), die gleichzeitig krampflösend, entzündungshemmend und auswurffördernd wirken. Auch Bittertees, die eigentlich nicht gesüßt werden sollen, dürfen mit Süssholz aromatisiert werden, da es die Wirkung nicht verändert, aber es macht das Bittere angenehm. Mit Süssholz gesüßte Tees auch bei magenschädigenden Arzneimitteln (Aspirin, Rheumamittel) einsetzen.

Reizhustentee

Je 35 Gramm Huflattich- und Spitzwegerichblätter mit je 10 Gramm Isländisch Moos, Malvenblüten und Süssholzwurzel mischen. 1 Teelöffel der Mischung mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, 1,5 Stunden ziehen lassen, abgiessen und schluckweise trinken. 3-mal täglich 1 Tasse jeweils frisch zubereitet trinken. Süssholz schützt die entzündete Schleimhaut.

Tee bei Sodbrennen und Gastritis

Je 30 Gramm Melissenblätter, Kamillenblüten und Gänsefingerkraut mit 10 Gramm Schafgarbenkraut mischen. 1 Teelöffel der Mischung mit 3 Deziliter heissem Wasser überbrühen, nach 10 Minuten abgiessen und abkühlen lassen. Von einer zweiten Mischung aus je 50 Gramm Eibischwurzel und Süssholzwurzel 1 Teelöffel mörsern und mit der lauwarmen Teemischung von oben übergießen, nach 20 Minuten abgiessen und schluckweise trinken.

Asthma-Begleittee

Je 15 Gramm Süssholzwurzel, Thymiankraut, Fenchelfrüchte, Huflattichblätter, Weissdornblüten und -blätter, Löwenzahnkraut und Melissenblätter mischen. 1 Teelöffel der Mischung mörsern, mit 1 Tasse heissem Wasser übergießen und 10 Minuten bedeckt ziehen lassen. 3-mal täglich 6 Wochen lang 1 Tasse trinken.

Schleimlösender Tee

Je 25 Gramm Süssholzwurzel, Fenchel- und Anissamen und Ysopkraut mischen. 3 Teelöffel der Mischung und 1 zerkleinerte Feige mit einem halben Liter heissem Wasser überbrühen, 10 Minuten bedeckt ziehen lassen und abgießen. So heiss wie möglich trinken.

Brusttee bei trockenen Schleimhäuten

Je 10 Gramm Anisfrüchte, Isländisch Moos und Süssholzwurzel mit je 30 Gramm Eibischwurzel

und Huflattichblätter mischen. 3 Esslöffel mit 1 Tasse Wasser kalt ansetzen, nach 1,5 Stunden abgiessen und die abgegossenen Pflanzen mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen. 10 Minuten ziehen lassen und beide Flüssigkeiten zusammengeben. Diesen Tee innerhalb 1 bis 2 Stunden langsam und schluckweise trinken.

Tee bei Magengeschwüren

40 Gramm Kamillenblüten, 30 Gramm Süssholzwurzel, 20 Gramm Melissenblätter und 10 Gramm Fenchelsamen mischen. 1 Teelöffel der Mischung im Mörser anquetschen, mit heissem Wasser übergießen, 10 Minuten bedeckt ziehen lassen, danach abgiessen. 3 Tassen täglich trinken.

Bei Magengeschwüren wird auch die so genannte Dreier-Ulkuskur empfohlen: 2 Tage Kamille-Rollkur, 2 Tage Leinsamenschleim, 2 Tage Süssholz-Tee.

Tee bei Leberleiden

Lebertees bei chronischer Hepatitis und post-hepatitischer Leberzirrhose werden mit Süssholz gesüßt. Die Glycyrrhizinsäure im Süssholz hat eine schützende Wirkung auf Leberzellen. Je 15 Gramm Artischockenblätter, Mariendistelsamen, Schafgarbenkraut, Fenchelfrüchte, Süssholzwurzel und Pfefferminzblätter mischen. 1 Teelöffel der Mischung mörsern und mit 1 Tasse heissem Wasser übergießen, 7 Minuten zudeckt ziehen lassen. 2 bis 3 Tassen täglich trinken.