

# Süsser Schleimer

Sabine Hurni | Ausgabe 03\_2015

Das Kauen von Süssholzstängeln ist nicht nur etwas für Kinder. Wer regelmässig Medikamente schluckt, kann mit Süssholz oder Lakritze den Magen nachhaltig schonen.



**Eben noch schön** auf dem Teller angerichtet, werden Speisen beim Essen regelrecht malträtiert: im Mund zerkleinert, im Magen verätzt und im Darm kräftig durchgeknetet. Damit die Magensäure nur das Schnitzel verdaut und nicht auch noch die Magenwand angreift, ist der Magen zu seinem Schutz mit einer stabilen Schleimhaut überzogen. Alkohol, Rauchen, Rheumamittel, Schmerzmittel oder starke Stresssituationen

können die Schutzschicht allerdings angreifen und akute oder chronische Entzündungen hervorrufen. Besonders vor dem Essen leiden die Betroffenen unter Oberbauchschmerzen, Appetitlosigkeit, Völlegefühl oder Übelkeit. Oft werden die Beschwerden nach dem Essen kurzfristig besser, kehren jedoch wenig später mit der vorherigen Heftigkeit zurück.

**Multitalent Süssholzstängel.** Gute Verdauungshelfer und Magenheilmittel wie Enzian und Wermut sind normalerweise reich an Bitterstoffen. Doch es geht auch süß: Süssholzstängel oder Lakritzstangen sind hervorragende Verdauungshelfer. Süssholz, das fast vergessene Relikt aus unserer Kindheit, kann man als Stängel kauen, als Tee mit heissem Wasser überbrühen oder in Form von verdicktem Zuckersirup als Lakritzestange lutschen. Süß, aber auch holzigerherb schmecken die Produkte auf Süssholzbasis. Die enthaltene Glyzyrrhizinsäure wirkt zusammen mit anderen Inhaltsstoffen entzündungshemmend, schleimlösend und antibakteriell. Von dieser Wirkung profitieren ältere Menschen, die täglich Medikamente schlucken müssen, Personen mit einer Darm- oder Magenentzündung oder mit Helicobacter-Pylori-Infektionen, hervorgerufen durch ein Bakterium, das im Magen vorkommt und die Schleimhautzellen angreifen kann.

Die Glyzyrrhizinsäure legt sich wie ein Schutzschild auf die Magenschleimhaut, lindert die örtlichen Entzündungen und reduziert die Magenbakterien. Deshalb ist Süssholz ein wunderbarer Entzündungshemmer und Krampflöser bei Magenentzündungen, Magengeschwüren sowie als Prophylaxe derselben.



Auch bei Kindern, die immer wieder an schleimigen Atemwegserkrankungen leiden, kann Süssholz äusserst heilsam wirken. Es spielt

dabei keine Rolle, ob Sie ihrem Kind aus Süssholzraspeln einen Tee zubereiten, ihm einen Süssholzstängel zum Kauen geben oder ob es Lakritzstängel lutschen darf.



### **Süssholz als Heilmittel**

Sie erhalten in Drogerien oder Apotheken alle Arten von Süssholz. Den Stängel, die Raspel oder der Süssholzsaft in Stangen. Dieser eignet sich bestens zum Süssen von Tee oder als Schleckstängel. Bei weichen Lakritzezubereitungen wird der Süssholzsaft mit verschiedenen Zutaten wie Zucker oder Stärke zu einer zähen, biegsamen Masse verarbeitet. Der reine Süssholzsaft hingegen ist schwarz und sehr hart. Die Tagesdosis von Süssholz beträgt bei Atemwegserkrankungen ungefähr fünf Gramm, bei Magenentzündungen bis zu 15 Gramm. Vom getrockneten Süssholzsaft nimmt man ein Gramm bei Husten und bis zu drei Gramm täglich bei Magen- und Darmbeschwerden. Süssholz sollte nicht länger als sechs Wochen angewendet werden und ist bei Bluthochdruck oder in der Schwangerschaft nicht empfohlen.