



ARZNEIMITTEL THERAPIE

Süßholz

Multitalent in der Pflanzenheilkunde

Von Gerhard Gensthaler / Bei Magendrücken, Erkältungen, Husten und Heiserkeit, gegen Durst und Heißhungerattacken setzen die Menschen seit Langem Süßholz mit Erfolg ein. Nicht umsonst wurde es 2012 zur Arzneipflanze des Jahres gekürt. Zusätzlich erfreut sich die Süßholzwurzel als Ausgangsstoff für Lakritze großer Beliebtheit.

Anzeige

Die heilsame Wirkung von *Glycyrrhiza glabra* L. entdeckten wahrscheinlich die Chinesen vor 5000 Jahren. Sie verwendeten Süßholzwurzel als leichtes Abführmittel und zum Lösen von Bronchialschleim. Ägypter, Griechen und Römer waren die nächsten, die Süßholz bei Erkältungen angewendet haben, aber auch bei Geschwüren, Asthma und allen Beschwerden in der Brust. Die römischen Legionäre trugen sie bei sich als Mittel gegen den Durst, eine Anwendung, die auch heute noch im arabischen Raum weit verbreitet ist. Napoleon schätzte sie gegen seinen nervösen Magen. Der berühmte sizilianische Arzt Dioskurides (1. Jh. n. Chr.) empfahl Süßholzsafte gegen Sodbrennen, Heiserkeit und als Salbe zur Wundbehandlung.

Süßholz war sehr lange Zeit für die Bamberger Gegend ein bedeutendes wirtschaftliches Produkt und wurde bis circa 1960 als Bärenreck auf den Märkten verkauft. Dieser gerade in Süddeutschland noch immer weit verbreitete Name stammt von dem Süßwarenfabrikanten Karl Bär, der auf viele Lakritzarten Patente hielt.

Wurzelstock ausgraben

Süßholz gehört zur Familie der Schmetterlingsblütler (Fabaceen). Die verholzende Staude ist mehrjährig und wird 0,5 bis 2 Meter hoch, ihr verzweigter Wurzelstock bildet zahlreiche verholzte Triebe aus. Weitere typische Merkmale der Pflanze sind die unpaarig gefiederten Blätter mit klebrigen Drüsenhaaren und die bläulichen bis weißen Blüten, die in Trauben stehen und zwischen Juni und Juli erscheinen. In einer rötlichen Schote entwickeln sich bis zum Herbst die Samen. Süßholz bevorzugt warme Standorte und liebt Sandboden, beispielsweise in ausgetrockneten Flussläufen.

Süßholz ist rund um das Mittelmeer und bis Zentralasien heimisch: in Südrussland, Persien, Kleinasien sowie in China. Die Droge kommt heute meist aus Kulturen in China und Russland, nur geringere Mengen stammen aus Spanien und Italien. Von der Staude werden nur die getrockneten, ungeschälten, ganzen oder geschnittenen Wurzeln oder Ausläufer verwendet, gesammelt im März und April und dann wieder im September und Oktober. Das Sammelgut sollte nur aus den Nebenwurzeln bestehen, um die Hauptwurzel zu schonen. Die Wurzeln werden ausgegraben, gereinigt und ungeschält an der Luft und in der Sonne getrocknet. Die besten Erträge liefern die 12- bis 15-jährigen Pflanzen. Die Droge sollte trocken und vor Licht geschützt gelagert werden.

Glycyrrhiza glabra L., das spanische Süßholz, liefert die Droge *Liquiritiae radix*. Bei Engländern heißt sie *Liquorice* oder *sweet root*, bei Franzosen *réglisse officinale*, Italienern *radice di liquirizia* und bei Spaniern *raiz de regaliz*. Die Monographie in Ph. Eur. 7, Ausgabe 3, Nachtrag erweitert in ihrem Abschnitt »Definition« die Stammpflanzen der Droge, die auch von *Glycyrrhiza inflata* Batalin und *Glycyrrhiza uralensis* Fisch stammen darf.



Die getrocknete Droge soll mindestens 4,0 Prozent 18-β-Glycyrrhizinsäure enthalten. Ungeschälte Süßholzwurzel hat eine braune, runzelige, längs gestreifte Rinde. Die geschnittene Droge enthält zitronengelbe, im Querschnitt fast würfelförmige Wurzelstücke, die sich leicht längs spalten lassen. Sie verströmt einen charakteristischen Geruch und schmeckt sehr süß. Die Identitätsprüfung soll organoleptisch, mikroskopisch und mithilfe einer Dünnschichtchromatographie erfolgen.

Ferner führt das Ph. Eur. 7, Ausgabe 3, Nachtrag noch einen »eingestellten, ethanolischen Süßholzwurzelfluidextrakt«, der aus der Droge unter Verwendung von 70-prozentigem Alkohol hergestellt wird, und einen »Süßholzwurzeltrockenextrakt als Geschmackskorrigens«, für dessen Herstellung aus der geschnittenen Droge Wasser eingesetzt wird. Frühere Arzneibücher führten Süßholzextrakt als *Succus Liquiritiae*.

Intensiv süßer Geschmack

Als wirksame Inhaltsstoffe enthält Süßholzwurzel vor allem 2 bis 15 Prozent Triterpenglykoside, darunter die Glycyrrhizinsäure und deren Calcium- und Kaliumsalze. Nahe verwandte Triterpene wie Soyasaponin kommen vor allem in jungen und dünnen Wurzeltrieben vor. Flavonoide mit 0,65 bis 2 Prozent Liquiritin, Cumarin, Phytosterole und Schleimstoffe vervollständigen die Palette. Die Droge enthält circa 10 Prozent Zucker, Saccharose, Glucose und Mannit sowie 2 bis 20 Prozent Stärke. Der intensiv süße Geschmack beruht auf dem Gehalt an Glycyrrhizinsäure und ist etwa 50-fach stärker als Saccharose.

Die in der Wurzel enthaltenen Flavonoide hemmen die Produktion von Entzündungsmediatoren. Das Glykosid Glycyrrhizin wirkt nicht nur entzündungshemmend, sondern schützt auch die Schleimhäute. Es erhöht die Schleimsekretion, fördert den Auswurf und löst Krämpfe. Geschwüre heilen schneller ab. Darüber hinaus wiesen Forscher eine antiallergische und antimikrobielle Wirkung, vor allem gegen *Helicobacter pylori*, ebenso antivirale (gegen Hepatitis-A- und -C-Viren) und antimykotische Effekte nach sowie eine Hemmung der Thrombozytenaggregation.

Empfohlene Indikationen

Die Kommission E des Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) beschreibt als Indikation für Süßholzwurzel: »Katarhe der oberen Atemwege und bei *Ulcus ventriculi* und *duodeni*«. Der europäische Dachverband der nationalen Gesellschaften für Phytotherapie (ESCOP) übernimmt diese Empfehlung und ergänzt die Anwendung durch den Zusatz »bei Gastritis«.

Traditionell wird die Droge zur symptomatischen Behandlung von Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl und ihr Saft bei säurebedingten Magenbeschwerden und Sodbrennen eingesetzt. Äußerlich soll sie bei entzündlichen Hauterkrankungen (Dermatitis) helfen.

Zwar verwenden Homöopathen ebenfalls Süßholzwurzel, doch die homöopathischen Zubereitungen wurden von der Kommission D des BfArM negativ bewertet.

Geschält oder ungeschält

Die Süßholzwurzel ist in zahlreichen Teemischungen enthalten und eignet sich auch allein als Teeaufguss bei



Süßholzwurzeln dienen in der Süßwarenindustrie als Ausgangsmaterial für Lakritze.

Fotos: Ullrich Mies (li.), Colourbox

Magen- und Darmgeschwüren sowie Erkältungskrankheiten. Dabei ist die geschälte Wurzel geschmacklich angenehmer als die ungeschälte. Die mittlere Tagesdosis beträgt 5 bis 15 g. Das entspricht 200 bis 800 mg Glycyrrhizin. Allerdings sollte die Anwendung vier Wochen nicht überschreiten. In Lakritze beträgt der zulässige Höchstwert an Glycyrrhizin 200 mg pro 100 g, wobei niemand mehr als 50 g pro Tag verzehren sollte.

Eine weitere Zubereitung ist die Süßholztinktur. Wer mag, kann sie auch selbst herstellen. Hierzu werden Süßholzwurzeln in einem dicht schließenden Schraubdeckelgefäß mit Weingeist übergossen, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. Nach etwa sechs Wochen sieht man die Flüssigkeit ab und füllt sie in eine dunkle Flasche. Davon nimmt der Patient ein- bis dreimal täglich 10 bis 15 Tropfen.

Manche Menschen kauen auch direkt die Süßholzwurzelstücke gegen Magenbeschwerden, so wie Napoleon, bei Heißhungerattacken oder gegen Alkoholkater.

Patienten mit Bluthochdruck, chronischer Leberentzündung, Leberzirrhose, durch Gallestau bedingte Lebererkrankungen, Kaliummangel und Nierenversagen sowie Schwangere und Stillende sollten auf die Einnahme verzichten.

Bei hochdosierter Anwendung über vier Wochen hinaus kann Süßholz und Lakritze die Elektrolytkonzentration im Körper verschieben. Die Folge kann zu wenig Kalium im Blut (Hypokaliämie) oder zu viel Natrium im Blut (Hypernatriumämie) sein. Auch Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Wassereinlagerungen im Gewebe (Ödeme), Muskelschwäche und -schmerzen werden beschrieben. Beim Absetzen der Droge verschwinden diese Beschwerden sehr schnell wieder. Kaliumverluste durch andere Arzneimittel, zum Beispiel Thiazid- und Schleifendiuretika, können verstärkt werden. Die Empfindlichkeit gegen Digitalisglykoside nimmt ebenfalls durch Kaliumverlust zu. Die Wirkung von Antihypertonika kann durch die verminderte Natrium- und Wasserausscheidung herabgesetzt werden.

Geschmacksgeber

Wegen ihres intensiven Geschmacks wird die Süßholzwurzel als Geschmackskorrigens in Arznei-, Lebens- und Genussmitteln verarbeitet. Eindickter Süßholssaft dient zur Herstellung der verschiedensten Lakritzwaren. Succus Liquiritiae findet Verwendung in der Fabrikation von Tabak- und Kautabak zur Geschmacksverbesserung und Feuchtigkeitsregulierung, ebenso in der Bierindustrie (Porter, Ale) sowie als Schaummittel in Limonaden. Als Geschmacksgeber wird Süßholz verschiedenen Spirituosen zugesetzt, so Sambuca und Pastis. Das bekannte Fünf-Gewürze-Pulver aus China enthält ebenso wie Sojasauce Süßholz. /

Teezubereitung

Zur Teezubereitung wird ein knapper Teelöffel (2 bis 4 g) zerkleinerter Süßholzwurzel mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen. Nach 15 bis 20 Minuten wird abgeseiht. Der Patient soll drei- bis fünfmal täglich eine Tasse trinken. Wie bei allen anderen Zubereitungen der Süßholzwurzel soll spätestens nach vier Wochen eine Pause eingelegt werden, um eventuell unerwünschte Wirkungen einer Langzeitanwendung zu verhindern. Nach einer längeren Pause kann der Patient erneut Süßholzwurzeltee trinken.

[Außerdem in dieser Ausgabe...](#)