

Anis Pimpinella anisum



Andi Walbrunn

Klösterl-Homöopathie, Heilpraktiker, Experte für Naturheilkunde nach Paracelsus

Anis ist eine 50 cm hoch wachsende, am südöstlichen Mittelmeer heimische Bibernelle. Die unteren Blätter dieses Doldenblüters sind rundlich, die mittleren gefiedert und die oberen nur noch dreiteilig. Von der Pflanze verwendet werden die kleinen süß-aromatischen Samen, aber auch das Kraut und die Wurzel haben ihren Wert.

Anis ist schon im ältesten ägyptischen Arzneipapyrus aufgeführt, und seit der Antike würzt man damit Brot, Fleisch, Fisch, Süßspeisen und Dessertweine. Anishaltige Schnäpse wie Ouzo und Raki kamen vermutlich später. Im Mittelalter wurde Anis in ganz Europa gebräuchlich und auf Anordnung Karls des Großen sogar bei uns angebaut.

Die auch als süßer Kümmel und runder Fenchel bekannte Gewürz- und Heilpflanze ist keineswegs mit dem Sternanis (*Illicium verum*) verwandt. Dieser stammt von chinesischen Magnolienbäumen, die sternförmige Früchte tragen. Dessen ätherisches Öl ist zwar laut Arzneibuch gleichwertig, echtes Anisöl ist jedoch feiner im Aroma und teurer als das ertragreichere Sternanisöl. Anis wird in Indien häufig durch Fenchel und in China durch Sternanis ersetzt.

Anis kann gut innerlich und äußerlich angewendet werden, auch bei Säuglingen und

Kleinkindern. Als Tee sollte er stets frisch angestoßen werden, damit er seine volle Wirkung entfalten kann. Das ätherische Öl bitte nicht pur anwenden.

Anis wirkt krampflösend, verdauungsfördernd und erwärmend. Wie alle stark aromatischen Gewürze wirkt er auch als anregendes Aphrodisiakum.

Er fördert die Gallensekretion und die Verdauung der Kohlenhydrate durch eine verstärkte Enzymbildung. Er schützt Leber und Magenschleimhaut, reguliert zu viel Magensäure und wirkt stark antioxidativ. Studien zeigen eine Verbesserung bei Fettstoffwechselstörungen und Diabetes mellitus.

Er fördert die Milchbildung bei Stillenden und seine entblähende und beruhigende Wirkung geht sogar mit der Muttermilch auf den Säugling über. Auch gegen Darmkoliken bei Säuglingen hilft er, und ein Schluckauf hört sogleich auf, wenn man eine Tasse Anistee trinkt.

Seine Phytoöstrogene helfen bei Regelstörungen und Wechseljahresbeschwerden. Neue Studien zeigen eine Verbesserung der Knochendichte, eine Wirkung gegen Prostatakarzinomzellen und eine Ausleitung neurotoxischer Schwermetalle.

Anis ist auch ein bewährtes Erkältungs- und Hustenmittel, beruhigend und befeuchtend, Bronchien erweiternd, schleimlösend und auswurffördernd. Anisöl wirkt desinfizierend, antibakteriell, immunstärkend, wundheilend sowie gegen entzündetes Zahnfleisch und schlechten Atem. Äußerlich wird Anis gegen Kopfläuse, Kleiderläuse und Krätze angewendet. ▲



Steckbrief

Inhaltsstoffe:

2-6% ätherisches Öl (80-95% Anethol, Estragol, Anisaldehyd, Terpineol), 30% fettes Öl, 20% Eiweiß, Zucker

Wirkungen:

warm, trocken; süß, scharf, bitter, ölig, leicht; Ayurveda: V- K- P+; schleimlösend, auswurffördernd, appetitanregend, verdauungsfördernd, magen- und nervenberuhigend, schlaffördernd, schmerzlindernd, entkrampfend, blähungswidrig, milchreibend, harntreibend, antibakteriell, antiviral, insektizid, fungizid, entzündungshemmend, antioxidativ, antikanzerogen, östrogenartig

Anwendung:

Husten, Bronchitis, Asthma, Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung, Appetitlosigkeit, Blähungen, Magen-Darm-Katarrh, Würmer, Koliken, Krämpfe, Mund- und Zahnpflege, Milchbildung, Regelstörungen, Hitzewallungen, Migräne, als Beruhigungsmittel, Hirn- und Augentonikum, Aphrodisiakum, äußerlich gegen Läuse und Milben

Nebenwirkungen:

keine

Gegenanzeigen:

Allergie

Naturphilosophische Prinzipien / Kräfte:

Merkur & Jupiter