

Anis Pimpinella anisum



Andi Walbrunn

Klösterl-Homöopathie, Heilpraktiker,
Experte für Naturheilkunde nach
Paracelsus

Anis ist eine 50 cm hoch wachsende, am südöstlichen Mittelmeer heimische Biber-nelle. Die unteren Blätter dieses Dolden-blütlers sind rundlich, die mittleren gefie-dert und die oberen nur noch dreiteilig. Von der Pflanze verwendet werden die klei-nen süß-aromatischen Samen, aber auch das Kraut und die Wurzel haben ihren Wert.

Anis ist schon im ältesten ägyptischen Arzneipapyrus aufgeführt, und seit der An-tike würzt man damit Brot, Fleisch, Fisch, Süßspeisen und Dessertweine. Anishaltige Schnäpse wie Ouzo und Raki kamen ver-mutlich später. Im Mittelalter wurde Anis in ganz Europa gebräuchlich und auf Anord-nung Karls des Großen sogar bei uns ange-baut.

Die auch als süßer Kümmel und runder Fenchel bekannte Gewürz- und Heilpflanze ist keineswegs mit dem Sternanis (*Illicum verum*) verwandt. Dieser stammt von chine-sischen 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 an-gewendet 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, verdauungsför-dernd und erwärmend. Wie alle stark aroma-tischen Gewürze wirkt er auch als anregen-des Aphrodisiakum.

Er fördert die Gallensekretion und die Verdauung der Kohlenhydrate durch eine verstärkte Enzymbildung. Er schützt Leber und Magenschleimhaut, reguliert zu viel Ma-gensäure und wirkt stark antioxidativ. Studi-en zeigen eine Verbesserung bei Fettstoff-wechselstörungen 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 Darmkoli-ken bei Säuglingen hilft er, und ein Schluck-auf hört sogleich auf, wenn man eine Tasse Anistee trinkt.

Seine Phytoöstrogene helfen bei Regel-störungen 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 befeuch-tend, Bronchien erweiternd, schleimlösend und auswurffördernd. Anisöl wirkt desin-fizierend, antibakteriell, immunstärkend, wundheilend sowie gegen entzündetes Zahnfleisch und schlechten Atem. Äußer-lich wird Anis gegen Kopfläuse, Kleiderläuse und Krätze angewendet. ◀



Steckbrief

Inhaltsstoffe:

2-6% ätherisches Öl (80-95% Ane-thol, Estragol, Anisaldehyd, Ter-pineol), 30% fettes Öl, 20% Eiweiß, Zucker

Wirkungen:

warm, trocken; süß, scharf, bitter, ölig, leicht; Ayurveda: V- K- Pt;- schleimlösend, auswurffördernd, appetitanregend, verdauungs-fördernd, magen- und nerven-beruhigend, schlaffördernd, schmerzlindernd, entkrampfend, blähungswidrig, milchtreibend, harntreibend, antibakteriell, antiviral, insektizid, fungizid, ent-zündungshemmend, antioxidativ, antikanzerogen, östrogenartig

Anwendung:

Husten, Bronchitis, Asthma, Schnup-fen, Nasennebenhöhlenentzün-dung, Appetitlosigkeit, Blähungen, Magen-Darm-Katarrh, Würmer, Koliken, Krämpfe, Mund- und Zahnpflege, Milchbildung, Regel-störungen, Hitzewallungen, Migräne, als Beruhigungsmittel, Hirn- und Augentonicum, Aphrodisiakum, äu-ßerlich gegen Läuse und Milben

Nebenwirkungen:

keine

Gegenanzeigen:

Allergie

Naturphilosophische Prinzipien / Kräfte:

Merkur & Jupiter