

## Gewürz mit Lebensart und krampflösender Wirkung

Ouzo in Griechenland, Raki in der Türkei, Pastis in Frankreich: Der Anis ist eine beliebte Pflanze mit einer eigenwilligen Geschmacksnote und bekömmlicher Wirkung auf den Magen. Daher gibt es auch alkoholfreie Varianten und Produkte. So kennen ihn die Bäcker als Brotgewürz und Italienreisende im Plätzchen, wie es zum Espresso gereicht wird. Therapeutisch wird das Öl aus den Früchten verwendet, aber auch die getrockneten Früchte selbst.

### Unser Tipp: Anis

Anis löst Krämpfe, Schleim und Sekrete und bewährt sich daher als milder und angenehmer Nothelfer bei Magenkrämpfen und Blähungen, weshalb auch Sebastian Kneipp (1821 – 1897) ihn gerne seinen Patienten verschrieb. (1,5 Gramm oder einen Teelöffel Trockenfrüchte auf eine Tasse Wasser, zehn Minuten oder länger ziehen lassen). Auch bei Infekten der oberen Atemwege kommt er zum Einsatz. Sein süßer Geschmack empfiehlt ihn auch für Kinder.

Äußerliche Anwendung ist durchaus angesagt, wenn eine Erkältung gerade beginnt: Inhalieren Sie zwei bis höchstens fünf Tropfen im heißen Wasser oder reiben Sie die Brust mit Anissalbe ein. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten! Anis verträgt sich gut mit anderen Pflanzenmitteln und kommt daher in vielen handelsüblichen Hustenmitteln vor. Reines Anisöl hingegen wird wegen giftiger Bestandteile und Gefahren durch Überdosierung nicht mehr empfohlen.

Wegen der besseren Erträge hat der Sternanis aus China die frühere auch in Deutschland heimische „Pimpinella anisum“ schon weit gehend vom Markt verdrängt. Die Wirkstoffe sind fast die gleichen.

*„Da das ätherische Öl neben der Ausscheidung über Haut und Nieren auch über die Lunge austritt, werden auch die Bronchialdrüsen angeregt. In der Mischung mit Lungekräutern (Spitzwegerich, Huflattich) wirkt Anis lösend auf zähen Bronchialkatarrh und günstig auf Krampfhusten“.*

**Sebastian Kneipp**

**Tipp am (Weges-)Rande:** Anis wächst heute in unseren Breitengraden nur in Gärten, kaum in freier Natur. Schwangere sollten ihn meiden oder auf jeden Fall vor innerlicher oder äußerlicher Anwendung erst ihren Arzt fragen.

**Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.  
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke**

Inst. Naturheilkunde  
Universitätsspital Zürich

**Kontakt:** Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86825 Bad Wörishofen  
Telefon 082 47 / 30 02-102 Fax 082 47 / 30 02-199 [info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de)