

Geschätztes Gewürz

Seine süßlich, aromatisch schmeckenden Früchte sind Bestandteil zahlreicher Backwaren und alkoholischer Getränke. In der Heilkunde hilft **Anis** bei Husten und Magen-Darm-Beschwerden.



© prashantzi / 123rf.com

Als Anis werden die Früchte der einjährigen Pflanze Anis (*Pimpinella anisum* L.) aus der Familie der Doldengewächse (*Apiaceae*) bezeichnet. Die Pflanze wird bis zu einem halben Meter hoch und blüht von Juli bis August mit kleinen weißen Blüten, die in lockeren Dolden angeordnet sind. Aus ihnen entwickeln sich zweiteilige Spaltfrüchte, die rundlich bis eiförmig sind, weshalb Anis auch als Runder Fenchel bezeichnet wird. Der Name Anis ist vom griechischen *anison* für Dill abgeleitet, dem eine Verwechslung der beiden Dolden-

gewächse zugrunde liegt. Der Gattungsname *Pimpinella* soll vom lateinischen *bipinulla* = doppelt gefiedert stammen, was sich auf die mehrfach gefiederten Blätter im oberen Stängelabschnitt bezieht. Die ursprünglich im Nahen Osten beheimatete Pflanze benötigt einen sonnigen Standort und kalkreichen Boden in einem warmen, mäßig-feuchten Klima.

Seit Jahrhunderten im Gebrauch

Schon die alten Griechen und Römer verwendeten Anisfrüchte. Sie fanden sich nicht nur in ihren Brot- und Gebäckrezepten. Gelehrte wie Dios-

kurides (1. Jahrhundert n. Chr.) kurierten Atembeschwerden und Blähungen; Plinius der Ältere (23 bis 79 n. Chr.) schätzte sie bei Verdauungsstörungen. Zudem war im Altertum Anis zusammen mit Fenchel und Kümmel Bestandteil des Theriak, ein Gegengift, mit dem man Bisse giftiger Schlangen behandelte. Lange Zeit galt Anis als Aphrodisiakum zur Steigerung der Libido und Potenz. Im 8. Jahrhundert n. Chr. brachten die Benediktinermönche Anis nach Mitteleuropa, wo er in Klostergärten als Gewürz- und Arzneipflanze kultiviert wurde.



Vital statt gestresst!

Die stressspezifische Mikronährstoff-Kombination bei Burn-out, stressbedingten Erkrankungen sowie chronischer Erschöpfung und Müdigkeit.

orthomol vital f



orthomol vital m



Rezepturen gestern und heute

In verschiedenen Schriften des späten Mittelalters wird Anis vor allem als entblähendes und krampflösendes Mittel gelobt. Daneben wird es zur Förderung der Milchsekretion in der Stillzeit und zur Behandlung von Bronchialbeschwerden erwähnt. Rezeptursammlungen des 19. und 20. Jahrhunderts führen die Früchte und das Öl als Bestandteil verschiedener Teemischungen, Säfte und Tropfen vor allem gegen Husten (z. B. Species pectorales, Liquor Ammonii anisatus) auf. Darüber hinaus findet sich Anis als mildes Karminativum und Spasmolytikum in zahlreichen Magen-Darm-Tees, wobei eine Mischung aus Anis, Fenchel und Kümmel zu gleichen Teilen bis heute auch als milchförderndes Mittel in der Stillzeit bekannt ist.

Traditionelles Heilmittel mit nachgewiesener Wirkung

Die seit Jahrhunderten postulierten Effekte auf Bronchien und Magen wurden von der Kommission E und der ESCOP bestätigt. Ihre Monografien führen eine expektorierende, schwach spasmolytische und antibakterielle Wirkung der Anisfrüchte auf und nennen als Indikationen den innerlichen Gebrauch bei dyspeptischen

Beschwerden und die innere und äußere Anwendung bei Katarrhen der Luftwege. Als Wirkmechanismus wird eine Steigerung der Flimmertätigkeit des Atemwegepithels angenommen, was einen sekretomotorischen Effekt induziert. Darüber hinaus werden die Drüsen zu einer vermehrten Sekretbildung angeregt, woraus eine sekretolytische Wirkung resultiert. Im Magen-Darm-Trakt kann eine direkte spasmolytische Wirkung an der glatten Muskulatur experimentell belegt werden. Die Wirkungen beruhen auf dem ätherischen Öl, dem Anisöl. Es muss nach den Forderungen des Europäischen Arzneibuches (Ph. Eur.) zu mindestens 2,0 Prozent in den Früchten enthalten sein. Sein Hauptbestandteil ist mit 87 bis 94 Prozent trans-Anethol, das auch für den typischen Geruch und Geschmack der Droge verantwortlich ist. Das Ph. Eur. hat sowohl den Anisfrüchten (Anisi fructus) als auch dem Anisöl (Anisi aetheroleum) eine eigene Monografie gewidmet.

In der Volksmedizin Anis ist in der Stillzeit zur Förderung der Milchproduktion beliebt. Darüber hinaus profitiert der Säugling von der karminativen Wirkung des in der Muttermilch gelösten ätherischen Öls. Daneben soll es den Eintritt der Monatsblutung anregen und entkrampfend bei Menstruationsbeschwerden wirken. Äußerlich wird Anisöl zur Linderung von Hautreizungen sowie zur Abschreckung von Insekten und Läusen eingesetzt. Aufgrund seiner schwach antibakteriellen Wirkung wird es auch in Mundwässern und -spülungen genutzt. Aromatherapeuten schätzen die entspannenden Effekte bei seelischen Problemen.

Nicht verwechseln! Anis und Sternanis sind nicht das gleiche. Zwar ist Hauptbestandteil beider ätherischen Öle trans-Anethol. Sternanis stammt jedoch von *Illicium verum* Hook. f., einem tropischen Baum. ■

Gode Meyer-Chlond, Apothekerin

TIPPS FÜR DIE BERATUNG

Machen Sie Ihren Kunden darauf aufmerksam, Anisöl luft- und lichtgeschützt zu lagern, um Zersetzungen des trans-Anethols zum Anisaldehyd und zum Estrogen-ähnlich wirksamen Dianethol zu vermeiden. Für die Teebereitung sollte die Droge vorher angestoßen werden. Nur so kann das ätherische Öl aus den Sekreträumen austreten und optimal zur Wirkung gelangen.