

# Anis

*Pimpinella anisum*

Die Jury des NHV Theophrastus hat für den Verein den ANIS  
zur HEILPFLANZE DES JAHRES 2014 gekürt.



NHV Theophrastus

– Organisationsbüro –

Bayreuther Straße 12 · 09130 Chemnitz

Telefon 03 71 / 6 66 58 12 · Telefax 03 71 / 6 66 58 13

[www.nhv-theophrastus.de](http://www.nhv-theophrastus.de) · [orgbuero@nhv-theophrastus.de](mailto:orgbuero@nhv-theophrastus.de)



## Die Doldengewächse – Wegzeichen des Sommers

Anis, Fenchel, Kümmel – jede Schwangere und junge Mutter kennt sie aus Schwangerschafts- und Stilltees. Sie beruhigen den Verdauungsapparat, regen den Stoffwechsel an und lassen die Milch fließen. Sogar Babys Bäuchlein wird ruhiger. Männer dagegen denken bei Anis eher an Anisschnäpse wie Ouzo, Raki oder Küstennebel, die ebenfalls die Verdauung anregen. Doch auch andere Doldengewächse umgeben uns, sind Teil unserer Nahrung und tun uns Gutes: die Möhre, der Sellerie, die Pastinake, Petersilie, Dill, Kerbel, Liebstöckel oder Koriander. Sie sind die stillen Freunde des Menschen. Nur einige wenige giftige Arten wie der Schierling oder die Hundspetersilie sind nicht für den täglichen Verzehr geeignet und können durch homöopathische Zubereitung zum Heilmittel verwandelt werden. Überall wo es auf der Erde eine Küche gibt, wurde und werden Doldengewächse zum Kochen und Würzen verwendet.



Diese Pflanzenfamilie tritt nicht in den Vordergrund. Sie zeigt kein auffälliges Aussehen, keine beeindruckende Blütenfarbe, sie duftet nicht betörend, die Bitterstoffe sind versteckt und treten zurück. Bei den kleinen Blüten herrscht das Weiß vor. Es kann manchmal in gelbe oder leicht rötliche Töne übergehen, aber leuchtendes Rot und Gelb oder kräftiges Blau gibt es bei dieser Familie nicht. Die Stärken dieser Pflanzenfamilie müssen wir in der Würze der Blätter sowie im harzig-kräftigen Aroma der Früchte suchen. Duften manche angenehm süßlich, so riecht der Stinkasant (*Asa foetida*) regelrecht widerlich. Ätherische Öle treten nicht an die Oberfläche, wo sie sich verströmen, so wie wir es von den Lippenblütlern wie Salbei oder Lavendel kennen. Doldenblütler müssen zerrieben oder gekaut werden, um den Duft wahrzunehmen. Der Geschmack steht hier im Vordergrund. Er reicht von süßlich bei der Möhre über würzig beim Koriander bis scharf beim Meisterwurz. So zielen die Heilkräfte auf den gesamten Magen-Darm-Trakt beim Menschen, also von Mund und Zähnen bis zum Dickdarm.

Im Gegensatz zu den Lippenblütlern besitzen Doldenblütler keine Öldrüsen auf den Blättern. Hier sind die ätherischen Öle nur Ausscheidungsprodukte der Pflanzen. Sie schützen die Pflanzen vor Insekten- und Schneckenfraß selbst noch in getrocknetem Zustand z. B. in Herbarien. Auch viele Vögel fressen die Samen und Früchte nicht.

Obwohl manche Vertreter der Doldengewächse fast mannshoch werden, also die Höhe eines kleinen Baumes erreichen, gibt es keine Holzgewächse darunter. Die Pflanze, egal wie hoch sie gewachsen ist, stirbt zur Winterszeit bis auf die Wurzel ab. In der nächsten Vegetationsperiode beginnt das intensive Wachstum wieder von ganz unten. Manche einjährige Doldenblütler, wie die Möhre, haben eine Pfahlwurzel. Andere ausdauerndere Arten vermehren sich durch Ausläufer. Viele Stängel der Doldenblütler sind wie bei der Angelika oder dem Schierling hohl und manche Stängel besitzen wie beim Wasserschierling Luftkammern. Diese Eigenschaft weist auf die Beziehungen zum Luftigen hin.

*Möhre | Koriander | Meisterwurz | Alpen-Bibernelle an sonniger Hanglage*





Außer in den Regenwäldern und den Tiefländern der Tropen ist diese Pflanzenfamilie auf der ganzen Welt verbreitet. Trockene Luft und Wärme scheinen ihre Entwicklung zu fördern. Doldenblütler sind in der Lage, eine äußerst feingliedrige Gestalt aufzubauen. Die Blätter entspringen dem Stängel in ziemlich großen Abständen. Dadurch wirken die Pflanzen offener und luftiger. Die zergliederten, stark aufgeteilten Blattformen (beim Fenchel) überwiegen gegenüber den einfacheren mit breiteren Flächen (beim Sellerie). Sie können sich in feinsten Verzweigungen dem „Luftelement“ hingeben und scheinen sich fast aufzulösen. Hoch über dem Erdboden entspringen die Blütenstände einem gemeinsamen Zentrum, einer Art Kelch, von wo aus die Doldenstrahlen zersprühend wie kleine Sternenhäufen in den Himmel ragen. So bekommt

*„Dieses Blühen ist ein Aufgehen in der Hingabe an den Kosmos.“<sup>1</sup>*



der Blütenstand als Ganzes einen blütenhaften Charakter. Beim Anis entfalten und strecken sich Hunderte von winzigen Blüten der Sommersonne entgegen. Dieses Aufgehen in Licht und Luft wird durch die strahlenförmigen Staubgefäße pro Blüte noch verstärkt.

Es bereitet sich in dem kraftvoll aufstrebenden Spross und seinen Blättern vor.

Für das Luftelement sprechen ebenfalls die Früchte. Sie sind trocken und ausgedörrt. Noch bevor saftige Früchte gebildet werden können, sterben diese bereits ab. So werden die Wärme und die Sonnenkraft im ätherischen Öl der Früchte gespeichert und wirken in den Heilpflanzen Anis, Fenchel oder Kümmel mit durchwärmender, durchlüftender und lösender Kraft.

*„Man lernt neu sehen, was der Sommer ist: Hingabe der Erde an die Sonne und den Kosmos in Freude, in Begeisterung und innerem Aufgehen.“<sup>2</sup>*

## Wenn sich der Süden in den Norden verirrt

Eine griechische Bouzouki-Melodie erklingt. Tomaten werden geschnitten, Schafkäse mit Olivenöl beträufelt, Salat wird gewürzt. Die Kamera schwenkt auf ein Fischerboot, das auf den Wellen schaukelt. Das Meer ist blau und junge, schöne Menschen prostern sich lachend zu – in den Augen Sonne, Wind und Glück: „Ouzo – der Geschmack Griechenlands“, sagt eine Stimme aus dem Off, und der Werbespot ist zu Ende.

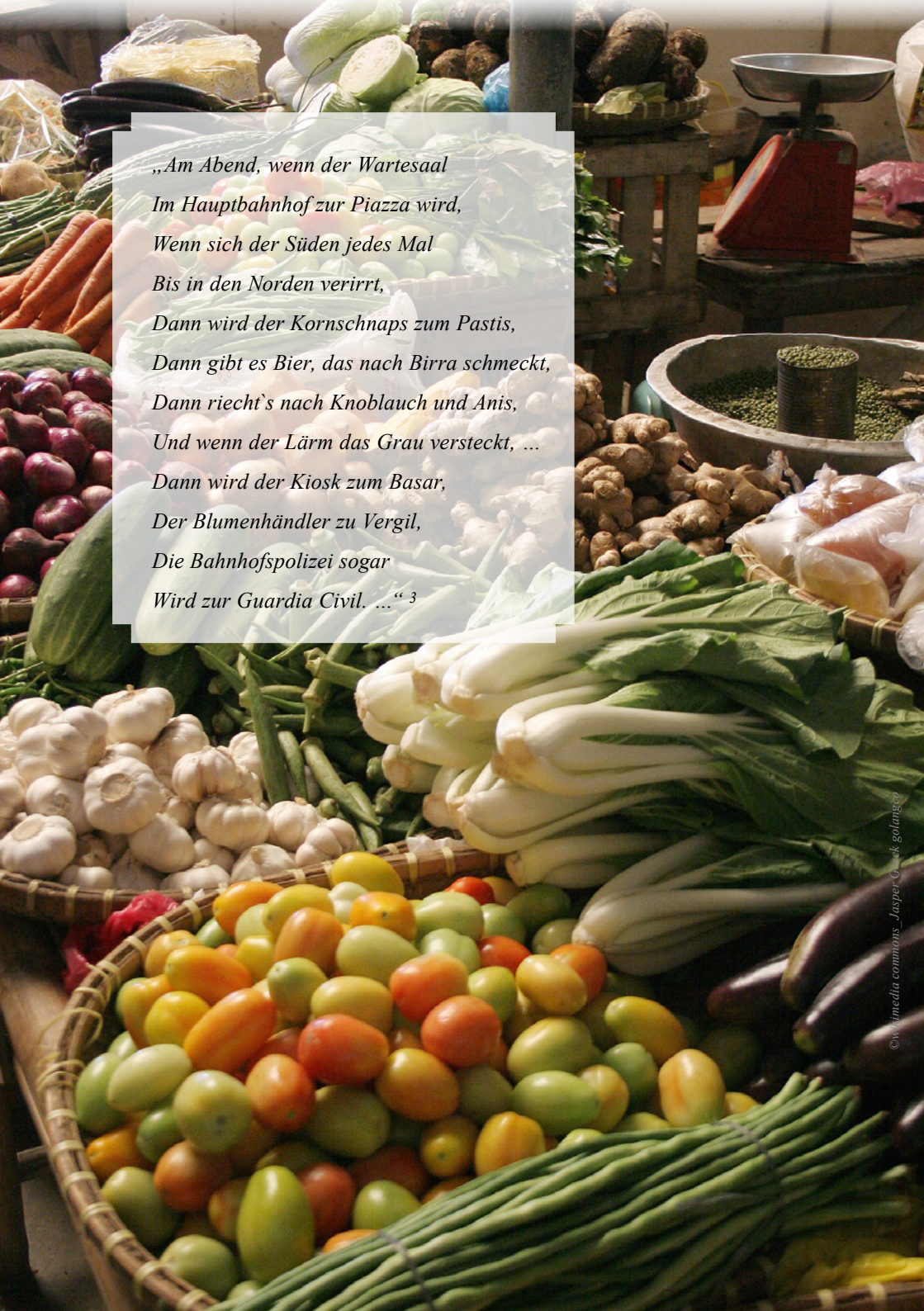
Anisschnäpse haben im Mittelmeerraum eine lange Tradition. Ausgehend vom „Raki“, dem türkischen Nationalgetränk, haben sich ab dem 15. Jahrhundert in den verschiedenen Ländern weitere Rezepturen entwickelt: in Frankreich der „Pastis“ oder in Griechenland der „Ouzo“. Allen gemeinsam ist, dass Anisfrüchte die Hauptkomponente der Gewürze bilden. Zum Essen getrunken oder langsam geschlürft, beschleunigen diese anishaltigen Getränke die Verdauung und machen schweres Essen leichter verdaulich. Sie reinigen den Gaumen zwischen geschmacklich unterschiedlichen Speisen. Dabei soll Ouzo sogar den Fettgeschmack vieler Gerichte zerschneiden.

In Deutschland ist Ouzo ein sehr beliebtes Getränk und wird nicht nur beim Griechen um die Ecke getrunken. Laut „Spiegel online“ überholte Deutschland sogar Griechenland im „Ouzotrinken“. 2010 tranken die Deutschen 14,5 Millionen Liter Ouzo, in Griechenland „nur“ 11,5 Millionen Liter. Vielleicht weil ein Ouzo-Werbespruch lautet: „Griechenland einen Schluck näher ...“. Die Sehnsucht nach Sonne, Süden und Urlaub trinkt mit.

Einen echten Ouzo erkennt man daran, dass er in Griechenland hergestellt wurde und einen Alkoholgehalt von mindestens 37,5 % aufweist.

Ein weiteres Phänomen aller Anis-Spirituosen ist, dass bei Zugabe von Wasser oder Eiswürfeln die eigentlich klare Flüssigkeit eine milchige Farbe bekommt. Das liegt am so genannten „Louche-Effekt“, dabei bedeutet das französische Wort „louche“ undurchsichtig. Für die Trübung ist das ätherische Anisöl zuständig. Dies ist zwar in Alkohol, aber nicht in Wasser löslich. Die kleinen Öltröpfchen sind von Wasser umgeben und an der Grenzfläche von Öl zu Wasser wird das Licht gestreut und der Schnaps erscheint trüb. Doch auch die Lösbarkeit von Anisöl in Alkohol ist von der Temperatur abhängig. Je kälter die Flüssigkeit, umso geringer ist die Löslichkeit und umso größer die Trübung. Dieser Louche-Effekt kann auch zur Bestimmung des Anisgehaltes genutzt werden. Je trüber ein Ouzo bei einem bestimmten Mischungsverhältnis ist, desto mehr Anis ist enthalten.





*„Am Abend, wenn der Wartesaal  
Im Hauptbahnhof zur Piazza wird,  
Wenn sich der Süden jedes Mal  
Bis in den Norden verirrt,  
Dann wird der Kornschnaps zum Pastis,  
Dann gibt es Bier, das nach Birra schmeckt,  
Dann riecht's nach Knoblauch und Anis,  
Und wenn der Lärm das Grau versteckt, ...  
Dann wird der Kiosk zum Basar,  
Der Blumenhändler zu Vergil,  
Die Bahnhofspolizei sogar  
Wird zur Guardia Civil. ...“ 3*

## Zwei Brüder im Duft

„Oh, es riecht gut; oh, es riecht fein ...“ Weihnachtsdüfte künden von der Vorfreude auf das Weihnachtsfest. In der Küche werden Plätzchen gebacken und auf dem Weihnachtsmarkt duftet es nach Glühwein und mancher Orts auch nach Glühbier. Neben Zimt, Nelken und Ingwer ist Anis ein typisches, wärmendes Weihnachtsgewürz. Auf vielen stimmungsvollen Karten und Bildern grüßt ein Anisstern den Betrachter. Ein Stern, der so gut in die sternenreiche Weihnachtszeit passt! Was hat dieser Sternanis mit dem Doldenanis zu tun? Der Sternanis ist ein in Asien beheimateter Baum. Der Doldenanis dagegen ist eine einjährige Pflanze Europas und des Mittelmeerraumes. Und diese so unterschiedlichen Pflanzen vereint der gleiche Duft, also das gleiche ätherische Öl. Welches Wunderwerk der Schöpfung!

Beide Pflanzen wurden in den entsprechenden deutschen bzw. europäischen Arzneibüchern als gleichwertige Ausgangspflanze für das ätherische Anisöl gelistet. Erst ab dem Jahr 2005 werden im Europäischen Arzneibuch Anisöl und Sternanisöl getrennt geführt. Die Hauptkomponenten Anethole und Anisaldehyd sind weitgehend gleich. Weitere Unterschiede bezüglich der Inhaltsstoffe sind nur mittels Gaschromatographie nachweisbar.

Aufgrund des höheren Ölgehaltes in Hülle und Kernen ist aus Sternanis gewonnenes Anisöl billiger und verdrängt das Öl des hiesigen Anises vom Markt.

Ein Vergleich beider Pflanzen auch hinsichtlich ihrer völlig unterschiedlichen Signatur soll dieses Phänomen der Duftgleichheit verdeutlichen.

*Doldenanis*

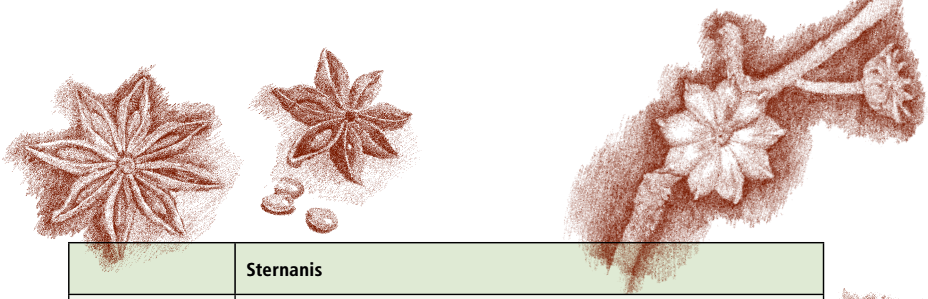


*Sternanisbaum*



	<b>Anis</b>
Lateinische Bezeichnung	Pimpinella anisum
Familie	Doldengewächs (Apiaceae)
Vorkommen	Mittel- und Südeuropa, Mittelmeerregion Sonnige, trockene, basische Böden
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einjährige Pflanze</li> <li>- 30 – 50 cm hoch</li> <li>- Am Stengel wachsen unterschiedliche Blätter von gerundet, geteilt bis feinstreifig</li> <li>- Dolden aus 7–15 Blattstengeln mit kleinen weißen Blüten</li> <li>- 3–5 mm lange eiförmige Schließfrucht, mit borstigen Haaren bedeckt</li> <li>- Süßlich duftende Blätter und aromatische Früchte</li> </ul>
Homöopathie	Keine Prüfung bekannt
Signatur	Luftelement Gibt sich der Umgebung und Sonne hin Verströmen und aufgehen, Leichtigkeit Zentrifugale Wirkung Sommer
Duft – Bestandteile	93–96% trans-Anethol 0,4% cis-Anethol 0,1–2,1% Methylchavicol 0,3–3,5% Anisol 0,6% Anisaldehyd
Duft – Wirkung	Intensiv süß-würziger, lakritzähnlicher Duft Entkrampfend für Lunge und Darm Auswurfördernd und entschlემend Verdauungsfördernd und blähungslindernd Appetitanregend Schmerzlindernd Östrogenähnlich Narkotisierend und beruhigend <b>Achtung: ätherisches Anisöl nicht unverdünnt anwenden!</b>





	<b>Sternanis</b>
Lateinische Bezeichnung	Illicium verum
Familie	Schisandragewächs (Illiciaceae)
Vorkommen	Asien, z. B. China, Vietnam Kalkfreie Böden, kühle Tropen
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Immergrüner Baum</li> <li>· Bis 18 m hoch</li> <li>· Glatte grauweiße Rinde</li> <li>· Schmale bis elliptische, glänzend grüne Blätter</li> <li>· Gelbe, strahlenförmige Blüten, die sich zu meist 8-strahligen Samenschalen, den bekannten Sternen, umbilden</li> <li>· Jede Zacke birgt einen Samen</li> <li>· Alle Teile sind aromatisch</li> </ul>
Homöopathie	Name: Anisum stellatum Anwendung bei schleimigem Husten, Atemnot, Blähungskoliken, vergrößerter Leber, Schmerzen links oder rechts vom Brustbein
Signatur	Wärmeelement Zentrierung, auf die Mitte gerichtet Verhärtung und Stabilität Zentripedale Wirkung Winter
Duft – Bestandteile	88–91% trans-Anethol 0,15% cis-Anethol 0,5–4% Methylchavicol 5% Limonen 0,9% Anisaldehyd
Duft – Wirkung	Intensiv süß-würziger, lakritzähnlicher Duft Entkrampfend für Lunge und Darm Auswurfördernd und entschleimend Verdauungsfördernd und blähungslindernd Appetitanregend Schmerzlindernd Östrogenähnlich Narkotisierend und beruhigend <b>Achtung: ätherisches Anisöl nicht unverdünnt anwenden!</b>





## Bibernell, Pyramiden und Absinth

*„Seit ältesten Zeiten quält den Menschen Schmerz; seit ältesten Zeiten versucht er, ihn durch Wurzeln, Kraut, Blüten und Früchte der Pflanzen zu vertreiben. Soviel man in alter Kräuterkunde liest, ob von Kalmus, Thymian, Rosmarin, Fenchel, Anis, Pfefferminze oder Wachholder – immer wird auf die schmerzstillende Wirkung hingewiesen. Wer von den Buckel-apothekern (des Thüringer Waldes im 18. Jahrhundert – d. A.) mit der Angst vor Schmerzen spekulierte, verkaufte meist gut.“<sup>4</sup>*

Anis begleitete die einfachen, schwer arbeitenden Menschen durch die Weltgeschichte. Er ist keine Arznei der Königshöfe oder der Lustgärten. Anis erleichterte den Bauern und Knechten, den Handwerkern und ziehenden Händlern den Alltag, weil oft teure Medikamente vielleicht wirksamer, aber unerschwinglich waren. Sie nützte den Erbauern der Pyramiden, die mit Anis gewürztes Brot gegessen haben sollen, ebenso wie den Glasbläsern des Riesengebirges Ende des 16. Jahrhunderts, die während der Arbeit Anistee gegen die trockene Hitze getrunken haben.

Wahrscheinlich ist die Heimat der Anispflanze der östliche Mittelmeerraum. Ihren Namen verdankt sie einer Verwechslung. Der Ursprung des lateinischen Wortes „animum“ geht auf die griechische Bezeichnung für Dill zurück, welche nämlich „ανηθον“ („anithon“) lautet. Im alten Ägypten, Griechenland und Rom wurde Anis nicht nur als Backzutat zu Fladenbroten geschätzt. Erwähnt werden weiterhin seine Hustenreiz lindernden, die Verdauung fördernden und schmerzstillenden Eigenschaften. Der römische Naturforscher Plinius schrieb von dem wohlriechenden Samen, dass er den Atem verbessere. Benediktinermönche vom Kloster Monte Cassino brachten das Kraut zur Zeit Karls des Großen über die Alpen. In dieser Zeit begann man innerhalb der Medizin einen Neuanfang zu wagen. Ein Zeugnis davon ist das gegen Ende des 8. Jahrhunderts im Kloster Lorsch bei Worms geschriebene Arzneibuch, das neben antiken Quellen auch einheimische Pflanzen berücksichtigt. In diesem „Lorscher Arzneibuch“ aus der Karolingerzeit findet auch der Anis Erwähnung. Ein weit verbreiteter Anbau entwickelte sich in den Bauern-, Gewürz- und Klostergärten West- und Mitteleuropas. Hildegard von Bingen beschreibt und verwendet den Anis und praktisch alle bekannten Kräuterbuchautoren des Mittelalters und der be-



ginnenden Neuzeit loben ihn und die einfachen Leute nutzen die pulverisierten Früchte als Tee, in Spiritus oder mit Zucker überzogen. Sie nannten die Pflanze auch Anis-Bibernell, Brotsame, Süßer Kümmel oder Runder Fenchel. Es bildeten sich Anbaugelände um Erfurt, Magdeburg und Mühlhausen heraus. In den Laboratorien der Thüringer Olitätenhändler, auch Buckelapotheker genannt, wurde das ätherische Anisöl extrahiert und wanderte im „Reff“, der Kiepe für Fernreisen, durch die deutschen Lande und halb Europa bis nach Ungarn. Für Wege in der näheren Umgebung kam der „Raanz“ zum Einsatz, ein Ranz aus Kalbfell. Anis als Gewürz für Brot, Süßspeisen und Kompotte, für Fleisch, Fisch, Geflügel und Gemüse war sehr verbreitet. Es gab ausgedehnte Kulturen in Mitteleuropa. Sogar in den Glashüttendörfern des Riesengebirges wurde Anis angebaut. Der Siegeszug als Weihnachtsgewürz begann im 16./17. Jahrhundert. Anisplätzchen sind heute noch populär. Aber auch Anisschnaps, Aniswein und Anisbier waren in aller Munde, was weitere Gründe für den weit verbreiteten Anbau waren.

Als Bestandteil des Absinths geriet der Anis zu Beginn des 19. Jahrhunderts etwas in Verruf und war vom Absinthverbot mit betroffen. Anis hat die Eigenschaft, Bitterstoffe wie z. B. den Wermut im Absinth geschmacklich zu neutralisieren. Deshalb ist Anisöl auch heute noch eine beliebte Komponente in Kindermedikamenten, wenn sie bittere Bestandteile enthalten. Jedenfalls wurde trotz Verbot Anisschnaps heimlich weiter getrunken. Jedoch der Anisanbau kam zum Erliegen. Heute gibt es großflächigen Anisanbau vor allem im Mittelmeerraum, sowie in den Ländern der ehemaligen UdSSR, den USA und sogar in Indien. Der beste Anis der Welt soll um Lisbori auf der griechischen Insel Lesbos wachsen, behaupten zumindest namhafte Ouzohersteller.

◀ *Buckelapotheker im Thüringer Wald | Kloster Lorsch | Schneekoppe im Riesengebirge | Anisfeld in Griechenland*



## Mundwasser, Vier-Winde-Tee und Hustenpastillen



*Schlaraffenland*  
Pieter Breughel d. Ä.  
(Ausschnitt)

*„Kauen sie nach dem Essen eine Prise der Mischung aus ganzem Kümmel, Fenchel, Anis, Kardamom, Kalmus und Süßholzwurzel. Das regt die Verdauung an und reguliert die Speichelproduktion.“<sup>5</sup>*

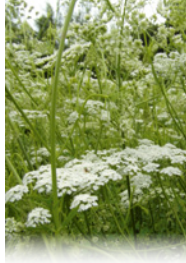
Anis als Monodroge wird fast ausschließlich als Tee verwendet. Dazu werden ein Teelöffel voll frisch im Mörser gestoßene Anisfrüchte, im Volksmund auch als Samen bezeichnet, mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen, ca. 10 Minuten ziehen gelassen und dann abgeseiht. Bei Husten kann der Tee mit Honig gesüßt werden, bei Verdauungsschwäche bleibt der Tee ungesüßt. Es

empfiehlt sich, in der Küche ganze Anisfrüchte zu verwenden, die nicht älter als ein Jahr sind. Gemahlener Anis verliert schnell sein Aroma. Deshalb sollten die Früchte auch vor der Verwendung im Mörser angestoßen werden, um die ätherischen Öle entweichen zu lassen. Das gilt auch für Fenchelsamen.

Meist ist Anis aufgrund seiner geschmacksverbessernden Eigenschaften als Bestandteil von pflanzlichen Präparaten, wie in den verdauungsfördernden 10-Kräuter-Magentropfen oder Absinthium Nestmann-Tropfen, zu finden. Bei Erkältungen helfen das anishaltige Weleda Husten-Elixier oder Kräuter-Bronchialtropfen sowie bei genereller Verschleimung ist Heidelbergers schleimlösendes Sieben-Kräuter-Pulver mit Wermut, Schafgarbe, Wacholder, Fenchel, Anis, Kümmel und Bibernelle zu empfehlen.

Anis als Bestandteil verschiedener Mundwässer oder Zahnpasten ist nur insoweit überraschend, weil man sich selten den Zusammenhang zwischen Verdauung, Mundflora und Kauerhalten klarmacht. Die Verdauung beginnt im Mund und der Mund ist der Anfang des Darmes. Laut chinesischer Medizinphilosophie besteht wiederum eine enge Beziehung zwischen Dickdarm und Lunge. Und so schließt sich der Aniskreis von appetitanregend über krampf- und blähungslösend hin zur Linderung von Atemwegserkrankungen und Verschleimung.

Meist tritt Anis in Vereinigung mit anderen Pflanzen auf. Die Hauptpartner sind, wegen ihrer ähnlichen Inhaltsstoffe und Wirkungen auf den Verdauungstrakt und die Milchbildung, Fenchel und Kümmel. Im Volksmund, Stillgruppen und in Großküchen wird der Tee schon als „A-Fe-Kü“ bezeichnet. Während Anis und Fenchel bei Husten anwendbar sind, steht bei Kümmel die verdauungsfördernde Wirkung im Vordergrund. Verdünntes ätherisches Kümmelöl ist Hauptbestandteil in „Baby-



Verwendung der Früchte (Samen)	Anis (Pimpinella anisum)	Kümmel (Carum carvi)	Fenchel (Foeniculum vulgare)
Aussehen der Pflanze	Bis 60 cm hoch Einjährig Blätter rundlich, 3fach gekerbt, gefiedert	Bis 1 m hoch, Mehrjährig Blätter 2–3fach gefiedert	Bis 2 m hoch, Zwei- bis mehrjährig Blätter mehrfach gefiedert
Böden	Warm, trocken, sandig	Warm-feuchte Wiesen, Wegränder	Warm, feucht, kalkhaltig
Eigenschaften	durchwärmend, durchlüftend, lösend, kräftigend		
Anwendung bei Husten	Anistee Anisöl verdünnt innerlich + äußerlich Pastillen, Bonbons		Fencheltee Fenchelhonig (0,5 ml Fenchelöl auf 1 Liter Honig) Pastillen, Bonbons
Mundpflege, Mundgeruch	Früchte kauen Mundwässer/Zahncremes mit ätherischen Ölen		
Blähungen	Vier-Winde-Tee (+ Koriander)		
Magensäure neutralisierend	Gewürz, Tee		Gewürz, Tee
Appetitanregung Verdauungshilfe Stoffwechselstörung	Tee, Gewürz, Schnäpse und Liköre		
Milchbildung	Stilltee		
Ermüdung der Augen, funktionelle Sehstörungen		Tee äußerlich als Augenwasser oder als Kompresse auf die Augen legen	

Bäuchleinöl“ und hilft äußerlich – immer im Uhrzeigersinn eingerieben – gegen die für alle stressigen Drei-Monats-Koliken. Kümmelöl hat darüber hinaus noch erhebliche fungizide Wirkungen, welche nachweislich stärker gegen Pilze wirken als das allgemein verwendete, chemische Nystatin. Ähnliche Eigenschaften werden auch dem Anethol, dem Hauptbestandteil des ätherischen Anisöles nachgesagt. Die Karl und Veronica Carstens-Stiftung veröffentlichte im Mai 2013 Studienergebnisse, die fungizide Wirkungen belegen.

Fenchel hat die am stärksten milchbildenden Eigenschaften, gleich gefolgt von Anis, Koriander und Kreuzkümmel. Die Doldengewächse Anis, Fenchel und Kümmel wirken nicht nur bei Blähungen entkrampfend, sondern auch anregend bei Müdigkeit und entspannend bei Stress.

Bei der großen Gewürz- und Küchenfamilie der essbaren Doldenblütler sind nicht nur die Früchte (Samen), sondern auch die frischen Blätter und natürlich die Wurzeln und Knollen schmackhaft, wenn es gelingt, diese Pflanzen im Garten zu ziehen. Die Blätter können Salate aromatisieren und als essbare Garnitur die Speisen verzieren. So schenken sie uns ihre darmfreundlichen, verdauungsfördernden, schleimlösenden und beruhigenden Eigenschaften. Beim Gemüsefenchel birgt gerade die Knolle eine Vielzahl von nützlichen Substanzen, sodass dieses Wintergemüse, roh genossen, minderwertige Treibhaussalate weit in den Schatten stellt.

Schon der große Hippokrates verlangte, dass die Nahrung auch Heilmittel sei. Diesem werden Anis, Fenchel oder Kümmel gerecht. Sie sind Hausmedizin für Magen, Darm, Leber, Galle und Nerven, gegen Koliken, Husten und Erkältung. Sie durchwärmen die Organe des Verdauungssystems und regen Magen und Darm an, wo sie erschlaffen. Sie verteilen Blähungen und lindern Krampfschmerzen. Anis und Fenchel wirken befreiend auf die Atmungsorgane und lösen den Schleim. Anis gehörte früher zu den gebräuchlichsten Hausmitteln. Zum Wohle unserer Kinder und zu unserem eigenen Wohlergehen ist es nötig, sich dieser Zusammenhänge zu erinnern und die Erfahrungen unserer Vorfahren wieder zu beleben und zu nutzen.

*Anisbeet im Botanischen Garten Chemnitz*





#### Zitate:

- 1 Kranich, Ernst-Michael: Pflanzen als Bilder der Seelenwelt, Verlag Freies Geistesleben GmbH, Stuttgart, 1996, S. 161
- 2 Kranich, Ernst-Michael: Pflanzen als Bilder der Seelenwelt, Verlag Freies Geistesleben GmbH, Stuttgart, 1996, S. 166
- 3 Mey, Reinhard: ...alle meine Lieder, Maikäfer Musik Verlagsgesellschaft mbH, Berlin, 1990, S. 75 (Auszug aus dem Lied: Hauptbahnhof Hamm)
- 4 Ludwig, Otto: Im Thüringer Kräutergarten, Greifenverlag zu Rudolstadt, 1984, S. 61
- 5 Sonnenschmidt, Rosina: Verdauungsorgane – der Weg zur Mitte, Narayana Verlag GmbH, Kandern, 2009, S. 56

#### Literatur:

- Blechschmidt, M.: Das erzgebirgische Kräuterbuch, Altis-Verlag GmbH, Berlin, 1997
- Eckert A. u. Dr. G.: Heilpflanzen – Alte Rezepturen neu entdeckt, Bassermann-Verlag, München, 2002
- Dr. Hauschka: Heilpflanzen in Haut- und Massageölen, Wala Heilmittel GmbH, Bad Boll
- Grohmann, G.: Die Pflanze, Salumed Verlag GmbH, Reprint, Berlin, 2013
- Karl und Veronica Carstens-Stiftung: Pressemitteilung: Anis als natürliches Anti-Pilzmittel, Essen, 14.5.2013
- Kranich, E.-M.: Pflanzen als Bilder der Seelenwelt, Verlag Freies Geistesleben GmbH, Stuttgart, 1996
- Lubinic, E.: Handbuch Aromatherapie, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart, 2004
- Ludwig, O.: Im Thüringer Kräutergarten, Greifenverlag zu Rudolstadt, 1984
- Mayer, J. G., Uehleke, B., Saum, K.: Handbuch der Klosterheilkunde, Verlag Zabert Sandmann GmbH, München, 2002
- Münzing-Ruef, I.: Kursbuch gesunde Ernährung, Wilhelm Heyne Verlag, München, 2000
- Ouzopedia: [www.ouzopedia.de](http://www.ouzopedia.de)
- Rippe, O., Madejsky, M.: Die Kräuterkunde des Paracelsus, AT Verlag, Baden und München, 2006
- Seidener, A.: Mitteldetails der homöopathischen Arzneimittel, Band 1, Similimum-Verlag, Ruppichterth, 1997
- Sonnenschmidt, R.: Verdauungsorgane – der Weg zur Mitte, Narayana Verlag GmbH, Kandern, 2009
- Spiegel online: Griechenlands Nationalschnaps Ouzo: Trinken ist Kunst, 22.07.2011

Stiller, U.: Wunderbare Weihnachtsbäckerei, Bassermann Verlag, München, 2008

Vogel, A.: Der kleine Doktor, Wilhelm Heyne Verlag, München, 1994

Wichtel, M.: Teedrogen und Phytopharmaka, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, 2002

Zimmermann, E.: Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe, Sonntag-Verlag, Stuttgart, 2001

Autorin: Dipl.-Ing. Anke Herrmann, Heilpraktikerin, Großvoigtsberg, 2013

Titel/Zeichnung S. 8/9: Uta Büschel, Schmiedeberg, 2013

Layout: CCP Kummer & Co. GmbH

#### Fotos ©:

- S. 2 A. Herrmann, G. Hanke, Svetlana Fedoseeva-fotolia.de (Stillende)
- S. 3 v.I. Tatjana Volgutova und Sea Wave-fotolia.de, Great Masterwort-shutterstock.com, Junede-istockphoto.com
- S. 4 A. Herrmann (2), NHV Theophrastus (3)
- S. 5 omicron - Fotolia.com; Gts und prostok-shutterstock.com
- S. 7 NHV Theophrastus, may money-fotolia.de
- S. 10 G. Hanke (oben), Thüringer Kräutergarten
- S. 11 wikimediacommons-Kuebi und Himalajafoto; anyaianova-istockphoto.com
- S. 12 wikimediacommons-Peter Breughel d. Ä.; G. Hanke
- S. 13 G. Hanke (Samen), NHV Theophrastus, wikimediacommons-H. Zell, NHV Theophrastus
- S. 14/15 NHV Theophrastus
- S. 16 Ilike-fotolia.de

Der Text ist urheberrechtlich geschützt.  
Medien-Nr.: 12-13-0420

Herausgeber: NHV Theophrastus, Sitz München, VR-Nr. 16437, Steuer-Nr.: 143/223/81205  
Vorstand: Konrad Jungnickel (1. Vorsitzender)

Kontakt: NHV Theophrastus, Organisationsbüro  
Bayreuther Straße 12, 09130 Chemnitz  
Tel. +49 (0) 371 666 58 12  
Fax +49 (0) 371 666 58 13  
[orgbuero@nhv-theophrastus.de](mailto:orgbuero@nhv-theophrastus.de)  
[www.nhv-theophrastus.de](http://www.nhv-theophrastus.de)

Stand: Januar 2014

Die Autorin sowie der Herausgeber übernehmen keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der hier vorgestellten Behandlungsmöglichkeiten entstehen können.



## Anisplätzchen

### Zutaten:

- 2 Eier
- 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 250 g Mehl
- 1 Esslöffel gestoßener Anissamen

### Zubereitung:

Die Eier mit dem Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen, zuerst das Mehl und später die Samen vorsichtig unterkneten. Auf ausgelegtes Backpapier mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen setzen und Plätzchen über Nacht in einem warmen Raum trocknen lassen. Backofen auf 130°C vorheizen und etwa 20 Minuten backen.



*Guten Appetit!!*