Chrischta Ganz

Heilpflanze des Jahres 2014: Anis (*Pimpinella anisum* L.)

Die Heilkräuterfreunde Deutschlands e.V. (2004 aufgelöst) begannen 1990, jährlich eine Heilpflanze des Jahres auszurufen. Seit 2003 geschieht dies durch den NHV Theophrastus mittels einer (nach Angaben des Vereins) unabhängigen Jury. Ziel ist es, mit der jeweils ausgewählten Heilpflanze exemplarisch zu vermitteln, welche grosse Bedeutung die Phytotherapie in der Medizin hatte und auch heute noch hat.

Anis, der weiss blühende Doldenblütler (Apiaceae), wird bereits im Papyrus Ebers (1550 v. Chr.) erwähnt. In der Antike soll Anis einer der Bestandteile des Theriaks, des berühmtesten Wundermittels gegen alle Krankheiten und Vergiftungen, gewesen sein. Plinius nannte Anis aufgrund seiner leicht appetitanregenden Wirkung auch «aniketon»: den Unbesiegbaren. Auch Dioskuri- des bezeichnet Anis in seiner *Materia medica* als «eine besonders gute Arznei». Volksnamen für Anis sind Brotsamen, römischer oder welscher Fenchel, Anisbibernelle und süsser Kümmel [1].

Die Anispflanze ist eine filigrane, einjährige Staude, die 50–60 cm hoch werden kann. Während die unteren

Blätter noch rundlich geformt sind, werden sie mit zunehmender Höhe feiner zerteilt und wachsen zwei- oder dreifach fiederspaltig. Der gerillte Stängel verzweigt sich im oberen Teil und bildet endständige, zusammengesetzte Dolden mit weissen Blüten. Die birnenförmigen Früchte sind behaart und bilden zwei Teilfrüchtchen von 3–5 mm Länge (Abb. 1) [2].

Anis ist eine Pflanze, die viel Sonne und viel Wärme benötigt und darum in Mittel- und Nordeuropa keine grossen Erträge verspricht. Allerdings schätzt man sie im biologischen Gemüsebau als Begleitpflanze zur Abwehr gegen Raupen (unter anderem des Kohlweisslings) und gegen Blattläuse, da sie Wespen anlockt, die sich von den eben genannten Schädlingen ernähren. Ihre Blütezeit ist im Juli und August; die Früchte werden im September gesammelt und getrocknet [1].

Die wichtigsten Inhaltsstoffe der Anisfrüchte (*Anisi fructus*) sind ätherische Öle mit Trans-Anethol und Cholin sowie fette Öle (20–30%) mit Phytosterolen. Anisfrüchte wirken blähungswidrig, schwach spasmolytisch, antibakteriell, expektorierend und steigern die Speichel- und Magensaftsekretion [1].

Typische Indikationen sind Katarrhe der Luftwege und Blähungen. Anisfrüchte sind in ihrer blähungswidrigen Wirkung allerdings viel schwächer als Kümmel. Die Kommission E dokumentiert die innere Anwendung bei dyspeptischen Beschwerden sowie die innere und äussere Anwendung bei Husten und Bronchialkatarrh. Perkutan appliziertes Anisöl wird schnell resorbiert

und ist ca. 40 min später in der Expirationsluft nachweisbar [2]. Die Wirkung bei Katarrhen der Luftwege beruht nicht alleine auf der direkt ausgelösten Sekretionserhöhung und der dadurch gesteigerten mukoziliären Aktivität, sondern auch auf der indirekt reflektorischen Verstärkung der Bronchialsekretion über sensible Nerven in der Magenschleimhaut, die unter anderem die Viskosität des Sekrets herabsetzt.

Bei Störungen der Magensaftsekretion und Magenmotorik zeigt Anis eine appetitanregende, choleretische und karminative Wirkung. Der blähungswidrige Effekt wird vor allem durch den spasmolytischen Einfluss des ätherischen Öls auf die glatte Muskulatur des Magens erreicht. Ausserdem hat Anis eine antiseptische Wirkung und hemmt unerwünschte Mikroorganismen (vor allem Gärungsbakterien) in ihrem Wachstum. Auch phytobiotische, antiparasitäre, fungizide und insektizide Wirkungen konnten nachgewiesen werden, was den in der Volksheilkunde bekannten Effekt bestätigt [2]. Nicht zu vergessen ist die Anwendung von Anis als Geschmackskorrigens.

Die alte Empfehlung, für einen frischen Atem und zur Pflege von Zahnfleisch und Mundschleimhaut Anisfrüchte zu kauen, hat auch aus heutiger Sicht ihre Berechtigung. In der Volksmedizin wurden Anisfrüchte bei Wassersucht, bei Bissen giftiger Tiere, bei Weissfluss sowie bei den meisten Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Beliebt war auch das Verbrennen von Anisfrüchten bei Kopfweg. Pulverisierte, mit Rosenöl vermischte Anisfrüchte verwendete man

Abb. 1. Getrocknete Anisfrüchte (*Anisi fructus*).

Abb. 2. Hausgemachte Anis-Chräbeli.

als Ohrentropfen. Auch eine aphrodisierende Wirkung wird dem Anis nachgesagt, und das Waschen mit Anisabsud soll den Körper jung und vital halten [1, 3].

Für die frische Teezubereitung werden 2–3 g (1 Teelöffel) Anisfrüchte frisch gequetscht, mit 150 ml heissem Wasser überbrüht und 10 min zugedeckt ziehen gelassen. Wer ätherisches Öl für die orale Gabe bevorzugt, nehme einen Tropfen auf einen Esslöffel Honig.

Für die äussere Anwendung wird ätherisches Anisöl in einem fetten Öl gelöst (5–10%). Beim ätherischen Öl kann bei unsachgemässer Lagerung die östrogenartige Verbindung Photoanethol entstehen (nicht bei der Droge!) [1].

Als Kontraindikation ist nur die allergische Reaktion auf Anis oder Anethol bekannt. Gelegentlich treten Unverträglichkeitsreaktionen von Haut, Atemwegen oder Magen-Darm-Trakt auf. Anisfrüchte werden aber meist gut vertragen; allerdings ist Anis wortwörtlich «Geschmacksache» und nicht bei allen Menschen beliebt.

Als Heilmittel wird Anis heute vor allem in blähungswidrigen Rezepturen (meist in Kombination mit Fenchel und Kümmel), in Hustentee, bei stillenden Frauen zur Milchbildung und in einigen Kolik-Ölen für Kleinkinder (Externa) verwendet.

Wer Anis mag, erfreut sich an den vielen Backwaren und Spirituosen, wie sie seit Jahrhunderten beliebt sind: zahlreiche Anis-Schnäpse wie Ouzo, Pernod, Pastis, Raki und Anisette sowie typische Süssigkeiten wie Anisplätzchen in der Adventszeit (im Schweizer Dialekt liebevoll Anis-Chräbeli genannt) (Abb. 2).

In der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN) gelten Anisfrüchte als warm sowie als trocken im zweiten bis dritten Grad [4]. Ihre Wirkung wird mit erwärmend, trocknend und zerteilend beschrieben [4]. In der alten Literatur werden neben den heute noch gebräuchlichen Indikationen auch Beschwerden der Milz, kalte Lebererkrankungen, Wassersucht (Lonicerus [4] schrieb dazu: «Anis zerteilt das Wasser zwischen Fett und Fleisch.») und Krankheiten von Niere und Blase, Nierensteine, Sehstörungen wie Mückensehen oder Flimmern, kalte Flüsse der Nase, Augen und Ohren sowie Heiserkeit genannt [4].

Anis gehörte zu den typischen Klosterkräutern, die nach den Dekreten von Karl dem Grossen (747–814) in den Klostergärten angebaut wurden [3].

Paracelsus erwähnte Anis als Heilmittel nur im Zusammenhang mit Fenchel und Christrose als Conforta-

tivum (Stärkungsmittel) in einer Mischung gegen Obstipation. Allerdings spricht er Anis als Gewürz in der Küche grosse Kraft zu [3].

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gilt Anis als scharf und warm und wird Magen, Leber, Milz und Niere zugeordnet. Ähnlich wie in der europäischen Kräuterheilkunde wird es als Karminativum, Antispasmodikum und Expektorans eingesetzt [5].

Ursprünglich kommt Anis aus dem Orient, wird jedoch heute hauptsächlich in Süd- und Osteuropa, im Mittelmeerraum, im vorderen Orient, in Indien und in Russland angebaut. Anis kommt nur selten verwildert vor.

Der Echte Sternanis (*Illicium verum*) ist in Ostasien beheimatet und wächst auf immergrünen Bäumen aus der Familie der Magnolien. Die sternförmigen Früchte können bezüglich der Inhaltsstoffe und Wirkungen mit dem Anis gleichgesetzt werden, sind jedoch botanisch nicht mit *P. anisum* verwandt [6].

Literatur

- 1 Bühring U: Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde. Stuttgart, Sonntag, 2005.
- 2 Wichtl M: Teedrogen. Stuttgart, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 1989.
- 3 Rippe O, Madejsky M: Die Kräuterkunde des Paracelsus. München, AT, 2006.
- 4 Garvelmann F: Pflanzenheilkunde in der Humoralpathologie. München, Pflaum, 2000.
- 5 Tierra M: Westliche Heilkräuter in TCM und Ayurveda. München, Urban und Fischer, 2001.
- 6 Schaffner W, Häfelfinger B, Ernst B: Heilpflanzen Kompendium. Bern, Arboris, 1996.