

Kräuter und ihre Kräfte

Süssholz

Glycyrrhiza glabra



Familie: Fabaceae (Hülsenfrüchtler)

„Die süsse Heilerin“ Süssholz und Lakritzen sind allgemein gut bekannt als Süßigkeit. Weniger bekannt sind oft Herkunft und Gewinnung, sowie die medizinisch-therapeutischen Anwendungen und die Wirkungen dieser altbewährten Heilpflanze. Seit der Antike wird Süssholz in allen grossen europäischen und asiatischen Kulturen als herausragende Heilpflanze bei diversen Erkrankungen eingesetzt. So stammt auch der heute noch anerkannte wissenschaftliche Name *Glycyrrhiza glabra* vom grossen Arzt Dioskurides (1. Jh. n. Chr.), der Süssholz in seiner „Materia medica“ als Mittel gegen Magenbrennen, bei Leber- und Brustleiden, bei Rauheit der Luftröhre und als Wundheilmittel einsetzte.

Das bei uns verwendete Süssholz stammt meist aus Kulturen Italiens oder aus der Türkei; ferner gibt es auch Anbauggebiete in Russland, China und dem Iran. Süssholz ist eine krautige ausdauernde Pflanze mit gefiederten Laubblättern und rosarot-weisslichen schmetterlingsartigen Blüten. Einzig die Wurzeln der Süssholzpflanze enthalten die begehrten Inhalts- und Wirkstoffe und diese werden weltweit gehandelt.

„Süssholz raspeln“ - interpretiert der Duden wie folgt: „Jemand in auffallender Weise schmeicheln“, was sich auf das früher übliche Zerreiben von Süssholz zur Herstellung von Süßwaren bezieht. Süssholz schmeichelt

tatsächlich gereizten Mägen – wenn mit Bedacht angewendet.

Die Wurzeln der Süssholzpflanze enthalten: Triterpen-Saponine: Glycyrrhizin, Glabranin, Glycyrrhetol, Hydroxyglycyrrhizin (süsst 100 mal stärker als Rohrzucker), Flavonoide, Cumarine, Umbelliferon und neu entdeckt: Amorfrutine.

Süssholz wird bei Erkältungen mit **Husten und Bronchialkatarrhen zur Schleimlösung**, sowie bei **Entzündungen der oberen Luftwege** seit jeher verwendet. Hier sind auch die nachgewiesenen **antiviralen** und **antibakteriellen** Eigenschaften des Süssholzes von gutem Nutzen. Die Anwendung als **entzündungshemmendes Mittel bei Magenschleimhaut-Entzündungen und krampfartigen Magenbeschwerden** war zwar schon in der Antike bekannt... wurde aber während langer Zeit vergessen – und ist heute von den Arzneimittelbehörden weltweit anerkannt.

Neue moderne Einsatzgebiete:

Leberschützende Wirkung, vermutet durch Zusammenspiel von entzündungswidrigen, antioxidativen, antiviralen und immunmodulierenden Eigenschaften.

Aktivierung von Insulinsensitivität der Muskel-, Fett- und Leberzellen. Dies könnte in Zukunft von Bedeutung werden bei Diabetes und bei Fettleibigkeit.

Vorsicht mit der Dosierung: Die Einnahme von zu hohen Dosen Süssholz während längerer Zeit kann zu Oedemen und zu Wasserrückhalt im Körper führen. Therapeutisch sollte Süssholz nicht länger als 4-6 Wochen eingenommen werden.

Süssholzwurzeln werden oft in geschnittener Form Teemischungen beigegeben zur Verbesserung des Geschmacks. Zudem wird durch die Beigabe von Süssholz die Aufnahme anderer Pflanzenwirkstoffe verbessert. Geringe Mengen Süssholz im Tee können unbedenklich langfristig angewendet werden.

Lakritzen - „Bäredräck“

Zur Herstellung von Lakritzen werden Süssholzwurzeln zerkleinert und in Wasser ausgekocht. Diesem wässrigen Auszug mit dunkler braungrüner Färbung wird durch Abdampfen Wasser entzogen und es entsteht „Süssholzfluid-Extrakt“ – allgemein bekannt unter dem Namen Lakritzen.

Peter Brechbühl, Dipl. Drogist HF
sigriswil@pedro-drogerie.ch
www.pedro-drogerie.ch