



Bild: Ufuk ZIVANA/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen\*

\*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



# Anis

*Pimpinella anisum*

## Familie

Anis gehört zur Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) und ist somit mit den bekannten Kräutern Fenchel, Kümmel und Dill verwandt.

## Beheimatet

Wo genau der Anis seinen Ursprung hat, ist noch bis heute nicht abschließend geklärt. Wahrscheinlich kommt er aber aus dem östlichen Mittelmeerraum und man kann ihn heute von dort bis nach Westasien finden. Da die Pflanze auch für die Wirtschaft bedeutend ist, wird sie unter anderem in Syrien, Russland und Italien angebaut.

## Verwendete Pflanzenteile

Die Früchte, die wie Samen aussehen, werden verwendet.

## Inhaltsstoffe

In den Früchten der Pflanze sind unter anderem ätherische Öle (vor allem *Anethol*, *Estragol*, *Hymachalen* und *Methycavical*) enthalten. Zu den Inhaltsstoffen gehören außerdem Flavonoide und Phenolverbindungen, sowie Cumarin und Vitamin C.

## Anwendung

Anis kommt gerne in der Küche zum Einsatz: Vor allem zum Verfeinern von Süßspeisen und Backwaren und sogar für die Herstellung von gewissen Spirituosen wird er verwendet. Aber auch aus der gesundheitlichen Perspektive ist der Anis eine vielseitig einsetzbare Pflanze. Die positive Wirkung auf den Körper war bereits in der Antike bekannt – darum wurden die Früchte damals bei zahlreichen Beschwerden eingesetzt. Auch heute ist der Anis noch ein beliebtes Hausmittel – und das zu Recht. Vor allem das ätherische Öl *Anethol* ist deren positive Wirkung verantwortlich. Vor allem zur Linderung von Verdauungsbeschwerden wird der Anis gern genutzt, da er die Produktion von Verdauungssäften ankurbeln kann wodurch vor allem fettreiche Speisen besser bekömmlich werden. Er soll zudem eine entspannende Wirkung auf die Darmmuskulatur haben und Blähungen lindern. Doch nicht nur bei Verdauungsbeschwerden ist der Anis geeignet – auch bei Erkältungssymptomen kann er hilfreich sein: Durch seinen schleimlösenden Effekt unterstützt er dabei die Atemwege zu befreien und Husten zu vermindern.