



## Süßholz (*Glycyrrhiza glabra* L.)



Süßholz ist ein 1 bis 1,5 m hoher Schmetterlingsblütler, der schon seit dem Altertum als Heil- und Genußpflanze angebaut wird. Trotz seiner mediterranen Herkunft kann man Süßholz auch in Mitteleuropa erfolgreich im Freiland kultivieren. Die mehrjährige Pflanze wächst bevorzugt an warmen Standorten auf tiefgründigen Böden. Im Frühjahr treibt die Wurzel neue Stängel mit zahlreichen unpaarigen Fiederblättern aus. An jedem Blatt wachsen bis zu 17 ovale Fiederblättchen. Die bläulich violetten Schmetterlingsblüten erscheinen zwischen Juni und Juli. Aus den Süßholz-Blüten entwickeln sich bis zum Herbst die Samen. Die Samen stecken in rötlichen Schoten. Die teils meterlangen, kräftigen Wurzeln lassen sich leicht ernten, da diese oberflächlich durch die Erde streifen.



Für die Pflanzung von Süßholz im heimischen Garten ist es empfehlenswert, entsprechende Jungpflanzen zu kaufen. Das Ziehen der Staude aus Samen ist nicht nur mühsam, sondern oft nicht von Erfolg gekrönt, da unsere Sommer oft nicht warm genug sind. Die Pflanze gedeiht am besten auf Sand- und Lehm-böden in geschützter Lage. Sie ist frostempfindlich und verträgt weder Jauche noch Stallmist.

Das Süßholz lässt sich bei mehrjährigen Pflanzen erst im Herbst ernten. Die höchste Konzentration an Inhaltsstoffen erhält die Staude erst nach neun Jahren. Die gelbe, holzige Wurzel wird getrocknet und im Anschluss gekocht. Der Sud der Süßholzwurzel ist der Ausgangsstoff für **Lakritze**. Die Darreichung von Süßholz in Form von Tee oder Tabletten kann unter anderem bei Magen- und Bronchialbeschwerden helfen.

Die medizinische Wirkung der Süßholzwurzel war schon in der Antike bekannt.<sup>[2][3]</sup> Die Ägypter des Altertums schätzten Lakritze sehr und kannten ein Lakritzegetränk namens „*Mai sus*“. Theophrastos von Eresos, der um 350 v. Chr. lebte, schätzte Lakritze als Heilmittel gegen Husten und als Durstlöcher. Lakritze soll zur Standardausrüstung der römischen Soldaten gezählt haben. Tim Richardson weist in seiner Geschichte der Süßigkeiten darauf hin, dass auch französische und türkische Soldaten im Ersten Weltkrieg Lakritze im Marschgepäck hatten.

In Mitteleuropa kennt man Lakritze als Heilmittel seit dem Mittelalter. In Großbritannien wurden Lakritzalder zu therapeutischen Zwecken hergestellt. Erst 1760 setzte ein Apotheker namens George Dunhill der Lakritze Zucker zu, so dass sie von da an als Süßigkeit verzehrt wurde. In der traditionellen chinesischen Medizin ist die chinesische Lakritze (*G. inflata*) nach wie vor ein Standardheilmittel. Sie wird dort als Tonikum für das Herz eingesetzt sowie bei Geschwüren, Erkältungen und Hautunreinheiten.

Die Gattung der Süßhölzer wurde aufgrund ihrer Wirkung gegen Husten, Heiserkeit und Magenprobleme zur Arzneipflanze des Jahres 2012 gewählt.

Süßholzinformation auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=9pUibfiLPmM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=fmmr1vo9HBA>

### Heil- und Wirkstoffe:

Hauptheilstoff der Süßholzwurzel ist das Glycyrrhizin, ein saponinartiger Stoff, von gleicher Eigenschaft wie die Saponine, ungiftig und von schleimlösender und auswurfördernder Wirkung. Auch hat dieser Heilstoff keine Reizwirkung auf die Schleimhäute. Ferner enthält die Wurzel Stickstoffverbindungen, wenig Gerbstoff, Fette, viel Stärke, ätherisches Öl, Bitterstoffe, Asparagin, etwas Oxalsäure und Harze. Das im Süßholz enthaltene Glycyrrhizin, macht das Süßholz bis **zu 50-mal süßer als Zucker**. Der gemahlene, getrocknete Süßholzsafte kann deshalb z.B. zum Süßen von Joghurts verwendet werden.

### Anwendung

Süßholz ist eine vielseitige Heilpflanze. Sie hilft gegen Husten, Magengeschwüre und Kopfschmerzen und erhöht ausserdem niedrigen Blutdruck. Mit seiner blutreinigenden Fähigkeit ist das Süßholz auch ein wertvoller Begleiter bei Schlankheitskuren oder gegen rheumatische Erkrankungen.

Eine Tinktur aus der Wurzel gilt als entzündungshemmendes Mittel bei Arthritis oder Allergien, als verdauungsförderndes Heilmittel sowie als schleimlösend, auswurfördernd, nimmt die Heiserkeit und lindert Lungenleiden. Süßholz erhöht die Magensaftabsonderung und hat sich bei nervösen Magenbeschwerden und Darmkoliken als nützlich erwiesen.

Süßholz ist in vielen Abführmitteln enthalten.



Bei bestimmten Leberproblemen und Bluthochdruck sollte Süßholz vermieden werden, ebenso in der Schwangerschaft, bei Nierenfunktionsstörungen und Kaliummangel.

## Blutdruck steigernd

Wichtig ist zu wissen, dass Süßholz den Blutdruck steigert. Das kann bei Menschen mit niedrigem Blutdruck erwünscht sein, bei Bluthochdruck-Patienten ist es aber eher unerwünscht. Darum sollten diese nicht zu viel Süßholz und Lakritze einnehmen.

## Blutreinigend

Süßholz ist eine ganz besondere Heilpflanze für die Blutreinigung. Es fördert nämlich nicht einfach die Nierentätigkeit, wie die meisten anderen Blutreinigungskräuter, sondern er hilft den einzelnen Körperzellen dabei, ihre Abfallstoffe auszuscheiden. Dadurch reinigt das Süßholz das Gewebe

## Magenprobleme

Bei Magenschmerzen und Entzündungen kann Süßholz lindernd und heilend wirken.

Es lindert krampfartige Magenprobleme, sorgt für die Abheilung kleiner Magengeschwüre und bekämpft Infektionen im Magen.

*Bei der Verdauung hilft das Süßholz auch, weil es ein wenig abführend wirkt.*

## Süßholz-Tee

Ein Tee aus der Süßholz-Wurzel ist die häufigste Art der Anwendung.

Gerne wird das Süßholz auch in Teemischungen verwendet, weil es der Mischung eine gewisse Süße und ein angenehmes Aroma verleiht. Sehr beliebt sind Mischungen sind, Hufattich, Eibisch und Spitzwegerich zu gleichen Teilen.

Für einen Süßholz-Tee übergießt man ein bis zwei Teelöffel Süßholz-Wurzeln mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt ihn fünfzehn Minuten ziehen. Anschließend abseihen und den Süßholzte in kleinen Schlucken trinken. Man kann den Tee noch mit etwas Honig süßen.

Wie bei allen stark wirksamen Heilkräutern sollte man nach sechs Wochen Daueranwendung eine Pause einlegen und vorübergehend einen anderen Tee mit ähnlicher Wirkung trinken. Anschließend kann man wieder sechs Wochen lang Süßholz-Tee trinken. Durch die Pause werden eventuelle unerwünschte Langzeitwirkungen verhindert und die erwünschte Süßholz-Wirksamkeit bleibt erhalten und lässt nicht durch Gewöhnung nach.

## Süßholz-Teemischung

Gegen Husten kann man folgende Teemischung zusammenstellen.

Sie eignet sich auch für Kinder, weil sie leicht süßlich schmeckt.

- 40 gr Süßholz-Wurzeln
- 30 gr Fenchel-Samen
- 15 gr Anis-Samen
- 15 gr Spitzwegerich-Blätter

## Wurzelstücke kauen

Das Kauen der Wurzelstücke wirkt gegen Magenbeschwerden, Heißhungerattacken und Alkohol-Kater.

**Anwendung in der Volksheilkunde:** Süßholzwurzeltee ist seit jeher als Hustentee bekannt, vor allem als Hustensaft im Kindesalter. Auch wenn Kinder an Verstopfung leiden ist der Lakritzensaft mit Erfolg anzuwenden.

## Lakritze -Herstellung

Bei der Herstellung von Lakritz werden die Inhaltsstoffe aus den Wurzeln des Echten Süßholz als Rohlakritz extrahiert und eingedickt. Zusätzlich werden Zuckersirup, Mehl und Gelatine zugesetzt, um daraus die üblichen Lakritzformen herzustellen. Vermischt mit Stärke, Agar, Anis, Fenchelöl, Pektin und teilweise Salmiak werden die üblichen Lakritzvariationen hergestellt. Die schwarze Farbe, die Lakritzsüßigkeiten in der Regel haben, ist künstlich verstärkt.



## Lakritze als Süßigkeit

Die meisten Lakritze-Zubereitungen kann man vor allem als Süßigkeit betrachten, weil sie unter anderem viel Zucker und andere Süßigkeiten-Zutaten enthalten.

Klassische Lakritze-Stangen aus der Apotheke oder dem Bioladen haben jedoch durchaus eine Heilwirkung, die der eines Süßholz-Tees oder Tinktur entspricht.

Man kann traditionelle Lakritze essen, wenn man unter Husten oder Magenproblemen leidet.

## Magische Anwendung

Das Kauen von Süßholzstangen soll leidenschaftliche Gefühle erwecken.

Im Beutel mit sich herumgetragen soll Süßholz dabei helfen, die Liebe anzuziehen.

Es wird auch als Zauber für Treue verwendet

## Lebensfreude

Ein jeder Mensch mit Mutterwitz  
genießt, verspeist mit Lust Lakritz.  
Das schwarze Gold den Gaumen reizt,  
auch nie mit Glückshormonen geizt,  
die es in Herz und Hirn entsendet  
und eitel Lebensfreude spendet.

*Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.*

## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 17. November 2016** 19<sup>00</sup> Uhr  
**Kräuterstammtisch:**  
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

### Literaturhinweis:

Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort

<http://heilkraeuter.de/lexikon/suessholz.htm>

<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/suessholz.shtml>

[http://www.zuhause.de/suessholz-im-garten-pflanzen-geht-das-/id\\_72642278/index](http://www.zuhause.de/suessholz-im-garten-pflanzen-geht-das-/id_72642278/index)

[https://de.wikipedia.org/wiki/Echtes\\_S%C3%BC%C3%9Fholz](https://de.wikipedia.org/wiki/Echtes_S%C3%BC%C3%9Fholz)

<http://www.kado.de/de/lakritzrezepte>

- 1) [Wofür das Süßholzraspeln gut sein kann](#) *Fränkische Nachrichten*, 14. November 2011.
- 2) [Franz Köcher](#): *Die babylonische und assyrische Medizin in Texten und Untersuchungen*. I–VI, Berlin 1963–1980, BAM 574:1 1–3.
- 3) Martha Haussperger: *Gab es vor Hippokrates bereits eine empirische Medizin in Vorderasien?* In: *Würzburger medizinhistorische Mitteilungen* 17, 1998, S. 113–128; hier: S. 121 f. (Süßholzwurzel als Spasmolytikum bei Bauchbeschwerden).