



## Anis (*Pimpinella anisum* L.)



Der Anis gehört zur Familie der Doldenblütler (Apiaceen) und stammt aus dem Orient, vermutlich aus dem östlichen Mittelmeerraum. Heute wird er in den Mittelmeerländern angebaut, aber auch in den Ländern der früheren UdSSR, in den USA, in Indien und Deutschland. Die Pflanze benötigt ein feucht-warmes Klima.

Anis ist eine lichtliebende Pflanze und gedeiht sehr gut auf sandigem Boden. Während der Wachstumsperiode muß der Boden gleichmäßig feucht bleiben. In der Erntezeit wirken sich wechselnde trockene und feuchte Perioden negativ auf die Erntequalität aus. Die Dolden reifen nicht gleichzeitig, sondern nacheinander, und auch innerhalb einer Dolde reifen die Samen nur uneinheitlich (siehe Bild).



Doppeldoldiger Blütenstand

Die Temperatur bestimmt die Dauer der Vegetationsperiode. Die Dolden des Anis werden im August/September geerntet, wenn sie sich bräunlich gefärbt haben. Früher wurde dabei das Kraut mit der Sense abgemäht und die Früchte ausgedroschen. Der Geschmack von Anis ist süßlich, blumig und mild.

Bereits 1500 v. Chr. wird Anis im „Papyrus Ebers“, einer der großen Rezeptsammlungen der alt-ägyptischen

Medizin, als Heilmittel gegen eine Vielzahl von Erkrankungen empfohlen. Dioskurides, Verfasser des bedeutendsten pharmakologischen Werkes der Antike, setzt die Pflanze sowohl als Gegengift bei Schlangenbissen wie auch als Mittel bei Husten ein. In der Klosterheilkunde war Anis als Gewürz und Heilmittel gleichermaßen geschätzt — nicht umsonst wurde der Anbau der Pflanze unter Karl dem Großen ausdrücklich per Gesetz angeordnet. Welche außergewöhnlichen Heilkräfte man dem Anis zuschrieb, belegt nicht nur der oben zitierte Text, sondern auch schon das „Lorscher Arzneibuch“ aus der Karolingerzeit. Hier findet sich Anis in mehreren Rezepten zur Förderung der Verdauung, aber auch als Mittel gegen Erkrankungen der Atemwege und gegen Melancholie. Im 13. Jahrhundert beschreibt Albertus Magnus in seinem Pflanzenbuch „De vegetabilibus“ unter Anis auch noch Fenchel, Dill und Kümmel, weil sie ganz ähnliche Blätter haben. All diese Pflanzen gehören zu einer Familie und besitzen eine ähnliche Zusammensetzung an Wirkstoffen. Die Klosterheilkunde betrachtete die Qualitäten des Anis als wärmend und trocknend im dritten Grad. Damit eignete er sich nach den Vorstellungen der Qualitätenlehre hervorragend zur Behandlung von Verdauungsproblemen. Dieses Anwendungsgebiet hat sich ebenso wie der bereits aus der Antike überlieferte Einsatz von Anisfrüchten bei Atemwegserkrankungen bis in unsere Tage erhalten.



Youtube-Informationen zum Anis: <https://www.youtube.com/watch?v=4UDGQnUzpEw>

### Heil- und Wirkstoffe:

2-6 % der Inhaltsstoffe von Anis sind ätherisches Öl, hauptsächlich trans-Anethol, was der Geschmacks- und Geruchsträger der Frucht ist. Weitere Bestandteile sind Anissäure, Flavon- und Flavonolglykoside, fettes Öl, verschiedene Zucker und geringe Mengen an Terpenen.

Ihr wichtigster Inhaltsstoff ist das ätherische Öl Anethol, das schleim- und krampflösend wirkt, verleiht dem Anis seine medizinische Wirkung. Der traditionelle Einsatz von Anis als Heilpflanze beruht weitgehend auf seinen **krampflösenden, schleimlösenden und antibakteriellen Eigenschaften**. In der Heilkunde werden die Anisfrüchte, im Volksmund auch Samen genannt, verwendet.

### Anwendung

Es gibt zahlreiche gesundheitliche Vorteile durch die Verwendung von Anis, das reicht von einer Besserung von Magen-Darm-Störungen, Erkrankungen der Atemwege bis zu Hormonstörungen.

Wissenschaftlich anerkannt ist die Anwendung von Anisfrüchten bei Verdauungsschwäche und Katarrhen der Atemwege.

In der Erfahrungsheilkunde galt Anis als Aphrodisiakum. Zurückzuführen ist dies vermutlich auf die östrogene Wirkung des Anethol, das in der Stillzeit auch die Milchbildung fördern soll.

In der modernen Kräuterkunde wird Anis nur noch selten verwendet. Schuld daran sind zwei starke Mitstreiter: Fenchel und Kümmel. Bei Katarrhen der Atemwege, besonders bei Husten, hat Fenchel die stärkere Wirkung, während Kümmel bei Magenschwäche und Blähungen dem Anis vorgezogen wird. Allerdings schmeckt Anis besser, weshalb er auch ein beliebter Bestandteil von Husten- und Magen-Darm-Teemischungen ist.

**Teezubereitung:** Vor der Verwendung der Anissamen als Tee, sollte dieser zerquetscht werden, z.B. mit einem Mörser, da so die



Wirkstoffe besser freigesetzt werden können.

Einen gehäuften Teelöffel zerstoßenen Anissamen mit Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.

**Bei Schlaflosigkeit:** Eine Handvoll Anissamen in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Den Dampf einatmen.

**Nervenstärkend:** Je 1 Teelöffel Minze, Melisse und zerstoßene Anissamen mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen. 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb gießen. Bei Bedarf eine Tasse trinken. Mit Honig süßen.

**Gegen Bauchschmerzen:** Sie brauchen dazu je einen 1 Esslöffel Anis und Kümmel, die Sie in einem halben Liter kochendes Wasser geben und dann fünf Minuten stehen lassen. Dann absieben und einen Teebeutel Pfefferminze und Kamille hineingeben. Wieder fünf Minuten stehen lassen. Danach die Teebeutel herausnehmen und den Tee trinken.

**Der Stilltee:** Der allseits bekannte Stilltee, den viele der jungen Mütter aus der Stillperiode kennen, beinhaltet neben dem Anis auch Fenchel und Kümmel.

Der Tee regt zum einen die Milchproduktion an, zum anderen werden die Wirkstoffe durch die Muttermilch dem Kind weitergegeben, das dadurch weniger mit Blähungen zu tun hat.

Geht es der stillenden Mutter nur um die Milchbildung, kann sie auch puren Anistee trinken - wobei gesagt werden muss, dass auch hier wieder die Wirkstoffe auf das Kind übergehen und gegen Blähungen helfen, aber nicht so stark wie bei der obigen Mischung. Die milchbildende Wirkung beruht auf der östrogenen Wirkung des Anisöls.

Durch seinen freundlichen Geschmack ist Anis auch besonders für Kinder geeignet.

**Anistee bei Husten:** Anis löst den Schleim beim Husten. Er hat durch seine ätherischen Öle nicht nur eine schleimlösende Wirkung. Wer seinen Husten auf "natürliche" Weise behandeln will, trinkt statt Hustensaft am besten einfach Anistee. Zerdrücken Sie dafür einen gehäuften Teelöffel getrockneter Anissamen und übergießen Sie dies mit 250 ml kochendem Wasser. Zehn Minuten ziehen lassen, dann absieben. Mehrere Tassen am Tag davon trinken.

### Husten-Tee-Mischung

Mischen Sie 5 g Anis, 15 g Lungenkraut, 15 g Eibisch, 10 g Süßholzwurzel, 15 g Königskerze und 15 g Thymian. Geben Sie 2 Teelöffel der Teemischung in 250 ml siedendes Wasser, dann zehn Minuten ziehen lassen, dann ab sieben. Trinken Sie 3-mal pro Tag eine Tasse davon.

**Schleimlösend:** Traditionell kennt man den Anis als schleimlösendes Heilkraut, das es ermöglicht, Verschleimungen in der Lunge zu lösen und besser abhusten zu können. Tatsächlich beinhalten viele Hustensäfte auch heute noch den Anis als Zutat.

**Mehr Lust auf die Liebe:** Der Anis hat eine aphrodisierende Wirkung, die die Libido steigern kann. Dazu trinkt man ein Glas Wasser mit zerstoßenen Anissamen.

**Ein Anisöl herstellen:** Füllen Sie ein Glas oder eine Flasche mit zerstoßenen Anissamen, geben Sie dann Sojaöl, Sonnenblumenöl oder Olivenöl darüber, bis alles bedeckt ist.

Dann 2 Wochen sonnig und warm stehen lassen, danach abfiltrieren und in eine dunkelwandige Flasche umfüllen.

Nehmen Sie als Erwachsener bei Blähungen jeden Tag 1- bis 3-mal einen halben Teelöffel davon, Kinder bekommen je 2 Tropfen auf einem Stück Zucker oder in Wasser verdünnt.

### Wirkung des ätherischen Anisöls

Das Öl wirkt leicht betäubend und beruhigend, es hilft bei Depressionen, Angstgefühlen, nervösen Beschwerden, bei Wut oder Stress. Diese Wirkung tritt bei schwachen Dosierungen ein. Verwendet man hohe Dosen, kehrt sich das um: dann wirkt das Öl wie ein Aufputzmittel, es regt die Durchblutung an, man kommt auf Touren.

Das ätherische Anisöl, das man durch einen Tee oder durch das Essen der Samen aufnimmt, wird durch die Lunge wieder ausgeschieden. Das bedeutet nichts weniger, als dass das Öl vor dem Verlassen des Körpers seine ganze Heilkraft noch einmal auf die Lunge überträgt, weshalb der Anis auch ein wichtiges und wertvolles Heilmittel für die Lunge und das Atemsystem ist.

Das ätherische Öl hilft gegen rheumatische und arthritische Schmerzen. Es hat auch antiseptische Eigenschaften und hilft dabei, dass Wunden sich nicht infizieren, außerdem wird die Wundheilung beschleunigt.

Das ätherische Öl des Anis tötet kleinste Insekten ab, es hält so Insekten fern.

Um diese Wirkung zu erreichen, kann man auf der Terrasse oder in der Wohnung etwas Öl in der Duftlampe verdunsten lassen.

### Rezept Anis-Fenchel-Öl

Das Anis-Fenchel-Öl eignet sich für Bauchmassagen gegen Blähungen.

Bei der Bauchmassage reibt man mit warmen Händen das Anis-Fenchel-Öl auf den Bauch und zwar im Uhrzeigersinn. Die



Richtung im Uhrzeigersinn ist wichtig, denn auch der Dickdarm verläuft im Uhrzeigersinn. Durch die Massage kann man die störende Luft dem Ausgang näher bringen. Außerdem entspannt sich der Bauchbereich. In der Küche ist der Anis, vor allem bei Süßspeisen und Gebäck sehr beliebt. Auch hier hilft er, die Verdauung zu unterstützen und fördert die Atmung.

### Anis Bonbons aus dem französischen Ort Flavigny.

Diese Bonbons werden mit grünem Anis hergestellt. Die Samen kommen in großen Behälter und werden mit einem Zuckersirup übergossen. Dann werden sie zum Rollen gebracht und umhüllen sich nach und nach mit Schichten von Sirup, ein wenig wie Schneebälle. Der Dragierier braucht 15 Tage, um die Samen in leckeren **Anis de Flavigny** zu verwandeln.

Hier die französische Internetseite: <http://anis-flavigny.com/>

Und die Bestellmöglichkeit per Internet:

[https://www.aureliebastian.de/epages/63962294.sf/?ObjectPath=/Shops/63962294/Categories/Zum\\_Naschen/Les\\_Anis\\_de\\_Flavigny](https://www.aureliebastian.de/epages/63962294.sf/?ObjectPath=/Shops/63962294/Categories/Zum_Naschen/Les_Anis_de_Flavigny)



**Anis in der Kosmetik:** Der Anis wird im kosmetischen Bereich oft in Seifen verwendet, weil er so gut auf die Haut wirkt. Dies hilft zum Beispiel gegen fettige Haut und gegen Akne.

**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:

- **Samstag 03. November 2018** 15.<sup>00</sup> - 17.<sup>30</sup> Uhr  
**Studienkreis Yoga der Synthese:** Meditation und Buch Herkules  
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de)
- **Sonntag 17. November 2018** 14.<sup>00</sup> – 18.00 Uhr  
**Studienkreis Weisheitslehren:** Meditation und Buch Sanat Kumara  
Manolzweiler (Nähe Stgt.), Staufenstr. 8, Anmeldung: [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de)
- **Donnerstag 22. November 2018** 19<sup>00</sup> Uhr  
**Kräuterstammtisch:**  
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
- **Samstag 24. November 2018** 15.<sup>00</sup> - 17.<sup>30</sup> Uhr  
**Studienkreis Yoga der Synthese:** Meditation und Buch Herkules  
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de)

### Literaturhinweis:

Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag  
Handbuch der Kloster Heilkunde, Dr. Johannes Gottfried Mayer, Zabert Sandmann Verlag  
Hausapotheke, Pater Simons, Kosmos Verlag  
<https://www.heilkraeuter.de/lexikon/anis.htm>  
<https://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/anis.htm>  
<https://oelerini.com/anisoel>