

Der süsse Stängel mit Heilkräften

SÜSSHOLZ Es befreit Atemwege, hilft dem Magen und steigert die Lebensenergie. Seine ausgleichende Wirkung macht Süssholz wohl zum am meisten verwendeten Mittel der Chinesischen Medizin.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@luzernerzeitung.ch

Unerbittlich kann der Januar sein. Die Freuden der Festtage sind vorbei, diejenigen der Fasnacht noch nicht da. Man spürt, dass es nun schon sehr viele Tage sind, an denen die Morgensonne fehlt und die Nacht bereits nachmittags beginnt. Und kalt ist es, man hustet, hat es gar auf den Bronchien. In diesem wohl bittersten Monat hilft das wohl süsseste Heilkraut: Süssholz, Glycyrrhiza glabra, von griechisch glycos, süss, und rhiza, Wurzel.

Die Süssholz-Pflanze ist ein wenig wie wir: Sie mag Sonne. Schliesslich kommt sie aus dem Mittelmeerraum, wächst auch im Westen Asiens. Wer mag, kann in dieser Zuneigung zur Sonne eine Erklärung dafür sehen, warum sie so gut gegen Erkrankungen der oberen Atemwege hilft und alles bekämpft, was auf die Lebensfreude drückt: Erschöpfung und Antriebslosigkeit.

Gut für die Steigerung der Potenz

Als Heilkraut hat Süssholz seit alters Tradition. Theophrast, um etwa 350 vor Christus, nutzte es bereits bei Husten und Atemwegsbeschwerden. Die mittelalterlichen Kräuterbücher empfahlen Süssholz zusätzlich auch zur Behandlung von Entzündungen der Bronchien und des Kehlkopfes sowie von Tuberkulose. Die Volksmedizin setzt Süssholz ebenfalls ein: bei Verstopfungen etwa oder bei Entzündungen des Blinddarms,



des Magen-Darm- und des Urogenitaltraktes, ausserdem zur Förderung der Menstruation, der Milchbildung und der Harnausscheidung. Sogar als Mittel zur Steigerung der Potenz wurde es eingenommen und wird es vielleicht immer noch. Die indische Medizin nutzt Glycyrrhiza auch bei Magengeschwüren, Kopfschmerzen, Augenerkrankungen und Halsschmerzen sowie äusserlich gegen das Ergrauen der Haare und zur



Der süsse Stängel hat es in sich: Die Glycyrrhizinsäure ist äusserst süss – und wirkt sich auch positiv auf die Gesundheit aus.

Getty

Behandlung von Wunden. Die Heilkraft dieser mehrjährigen Pflanze steckt unter der Erde. Wer ihre Wurzeln ernten möchte, tut dies am besten im Herbst: Wurzeläusläufer ausgraben und von der Hauptwurzel trennen, waschen, zerkleinern, trocknen und im dunklen Glas aufbewahren. Selber hole ich sie jeweils aus der Apotheke oder der Drogerie, da sind sie das ganze Jahr über erhältlich.

50-mal süsser als Zucker

Was sich in diesen Wurzeln unter anderem ansammelt, ist das, was Lakritze-Liebhaber so begeistert: Glycyrrhizinsäure. Sie ist sehr süss, man sagt, 50-mal süsser als Zucker, und so habe ich für meine Enkel immer Süssholzstängel zu Hause. Immer, wenn sie Lust auf Süsses haben, dürfen sie etwas darauf herumkauen. Therapeutisch hilft Glycyrrhizinsäure, Schleim zu lösen und zu verflüssigen, sodass er sich gut auswerfen lässt. Dazu kommen entzündungshemmende und antivirale Wirkungen. Zum Beispiel scheint Glycyrrhizinsäure, zumindest in Laborversuchen, Herpesviren auszuschalten – sogar solche, die im Körper erst noch warten, bis sie aktiv werden. Auch

scheint sie gegen die Bakterien wirksam zu sein, die zur Bildung von Magengeschwüren beitragen, also gegen Helicobacter pylori. Kleine Magengeschwüre sollen sogar abheilen.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist das Spezielle an Glycyrrhiza, dass sie auf alle zwölf Meridiane wirkt. Süssholz wirkt dadurch ausgleichend auf Gemüt und Körper, regt einerseits an und stärkt, andererseits schützt es vor Überreaktionen und Übererregbarkeit, lässt einen also zum Beispiel nicht allzu übermütig oder allzu niedergeschlagen werden.

Baut Lebensenergie auf

Diese ausgleichende, harmonisierende Funktion nutzt die TCM für die Zusammenstellung ihrer Rezepturen, zum Beispiel, um diese abzurunden. Süssholz ist deshalb wohl das am meisten verwendete Heilkraut der TCM. Es bringt dabei nicht nur Süsse, es gleicht auch Unterschiede im Geschmack aus. Und, besonders wichtig, es vermag Unverträglichkeiten abzuschwächen, die durch andere Bestandteile einer Rezeptur hervorgerufen werden könnten.

Persönlich verschreibe ich Süssholz

Lakritze komplett selber machen

ANLEITUNG ubz. Mit Sonne, Erde und Geduld lässt sich Lakritze auch sehr gut selber herstellen, und zwar ohne Extrazucker und andere Zusätze. Also, zunächst Süssholz anpflanzen im Frühjahr – da, wo es kaum windig, aber überaus sonnig ist, am besten in lehmiger, feuchter und nahrhafter Erde, die den Wurzeln auch viel Tiefe bietet; im Winter eventuell mit einer Frostschutzfolie abdecken. Und jetzt Geduld: Erst im dritten Jahr können Sie ernten, am besten im Herbst. Nebenwurzeln abschneiden, waschen, schälen, schneiden und trocknen. Jetzt gehts an die Lakritze-Zubereitung: die Wurzeln mahlen und mit Wasser kochen – so lange, bis eine schwarze Masse entsteht. Die lassen Sie so weit abkühlen, dass Sie sie zu Bonbons oder Schneckenformen können. Noch ganz abkühlen lassen, fertig!

Süssholz raspeln

BEGRIFF red. Woher kommt eigentlich der Begriff «Süssholz raspeln», den man braucht, wenn jemand übertrieben schmeichelt? Ganz einfach: Die Redewendung ist bildlich zu verstehen und bezieht sich auf die Süssholzwurzel, die geraspelt oder gemahlen wird, um Süswaren oder Arzneimittel herzustellen.

vor allem dann, wenn es darum geht, die «Mitte zu stärken». Zeichen davon, dass solche Kräftigung nötig ist, können sein: Appetitlosigkeit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Kurzatmigkeit, spontanes Schwitzen, Atemnot nach Bewegung, Traurigkeit. Süssholz hilft da zum Beispiel als Tee: pro Tasse ein bis zwei Teelöffel geraspelte Süssholz-Wurzel ins kochende Wasser geben und 15 Minuten köcheln lassen, abseihen, fertig. Die erste Tasse trinkt man morgens nüchtern, die zweite abends vor dem Schlafengehen. Wenn nötig, darf es nachmittags eine zusätzliche Tasse sein. Am stärksten ist eine Tinktur: Die lässt man sich am besten individuell von einem TCM-Therapeuten verschreiben. Auch gegen Schmerzen kann Süssholz ganz gute Dienste leisten, da es eine kortison-ähnliche Wirkung haben kann; dies vor allem, wenn es statt als Tee als Einzeltinktur verabreicht wird.

Gegen Heissungerattacken

Empfohlen wird, nicht mehr als 100 Milligramm Glycyrrhizinsäure täglich zu sich zu nehmen, es können sonst beispielsweise Wassereinlagerungen, Bluthochdruck und sogar Herzbeschwerden auftreten. Nach Absetzen von Glycyrrhiza verschwinden diese Symptome. Diese Grenze ist durch normalen Konsum von Lakritze, Süssholzstangen, Tee oder Tinktur nicht zu erreichen. Trotzdem: Wer Süssholz regelmässig zu sich nehmen möchte, bespricht dies am besten mit dem Arzt oder dem TCM-Therapeuten.

Ach ja: Wer das Rauchen aufgegeben hat und jetzt statt zur Zigarette in die Schublade mit den Süssigkeiten greift, legt da lieber Süssholzstängel hinein. Sie sehen ja aus wie Zigaretten, und man kann sie in den Mund nehmen und einfach drauf herumkauen. Dieses Süssholzkauen soll auch gegen Heissungerattacken helfen – und bei einem Kater. Zur Fasnacht ist es ja nicht mehr weit.

HINWEIS

Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin unter anderem des 5-Elemente-Kochbuches «EssenZ aus der Küche»: www.heilpraktikerschule.ch

Gesünder leben gelingt eher, wenn es beide tun

VORSÄTZE Gemeinsam geht es leichter: Wer mit dem Rauchen aufhören, abnehmen oder mehr Sport treiben will, hat mehr Erfolg, wenn der Lebenspartner mitmacht.

Eine Umstellung auf gesundheitsbewussteres Verhalten fällt gemeinsam mit dem Lebenspartner leichter. Das bestätigen jetzt die Ergebnisse einer britischen Studie. Der Vorsatz, mit dem Rauchen aufzuhören, körperlich aktiver zu werden oder abzunehmen, wurde wesentlich häufiger in die Tat umgesetzt, wenn der Partner dabei mitmachte. Änderte der andere seinen Lebensstil dagegen nicht, weil er bereits gesund lebte, war der positive Effekt weniger stark ausgeprägt, berichten die Forscher im Fachblatt «JAMA Internal Medicine». Die Resultate zeigen, wie wichtig es für eine Gesundheitsberatung ist, den Partner miteinzubeziehen. «Die schlechten Gewohnheiten durch gute zu ersetzen, kann das Risiko für chronische Krankheiten – inklusive Krebs – verringern»,

sagt Jane Wardle vom University College London. Besonders riskant seien Rauchen, Übergewicht, zu wenig Bewegung, schlechte Ernährung und Alkoholkonsum. Bei zusammenlebenden Paaren stimmen oft beide Partner in ihren gesunden und ungesunden Lebensweisen überein. Verhaltensänderungen des einen wirken sich meist auch auf den anderen aus. Diese Auswirkungen erforschten Wardle und ihre Kollegen bei 3722 verheirateten und unverheirateten Paaren. Alle Testpersonen waren älter als 50 Jahre. Zu Beginn der prospektiven Studie war mindestens einer der beiden Partner übergewichtig, Raucher oder zu wenig körperlich aktiv. Die Forscher kontrollierten die Veränderung des Körpergewichts nach vier Jahren, Rauchverhalten und sportliche Aktivität nach zwei Jahren.

Vorbild des Partners nützt nichts

Sowohl bei Männern als auch bei Frauen gelang die Umstellung auf eine gesündere Lebensweise mit grösserer Wahrscheinlichkeit, wenn der Partner dasselbe Ziel verfolgte. So schaffte es zu zweit etwa die Hälfte, mit dem Rauchen aufzuhören, aber nur 8 Prozent gelang dies, wenn der andere weitertrauchte.



Ein «Salade a deux» kann durchaus eine Lustkomponente beinhalten – so macht möglicherweise gesundes Essen mehr Spass.

Getty

War der Partner bereits Nichtraucher, lag die Quote bei 17 Prozent. Auch beim körperlichen Training und einer Gewichtsabnahme um mindestens 5 Prozent waren die Erfolgsaussichten am grössten, wenn sich beide umstellen wollten. Für eine übergewichtige Person, die abnehmen wollte, wirkte es sich nicht positiv aus, wenn der Partner bereits normalgewichtig war. Das gemeinsame Bemühen hatte also einen stärkeren Effekt als die passive Vorbildfunktion des anderen.

Auch Freunde sind hilfreich

Da sich Lebenspartner in ihrem Verhalten gegenseitig stark beeinflussen, könnten Gesundheitsempfehlungen zur Verhaltensänderung effektiver sein, wenn sie auf das Paar und nicht auf die Einzelperson abzielen, schreiben die Autoren. Bei der Verwirklichung guter Vorsätze für ein gesünderes Leben dürften auch Freunde und Kollegen hilfreich sein, die dasselbe Ziel verfolgen. Es wäre allerdings möglich, dass die Ergebnisse dieser Studie mit über 50-Jährigen nicht ohne weiteres auf jüngere Paare übertragbar sind.

JOACHIM CZICHOS
wissen@luzernerzeitung.ch