Kräuterapotheke: Anis hilft bei Husten und Magenproblemen und steckt in zahlreichen Spirituosen



Das Gewürz- und Heilkraut Anis ist den meisten wohl durch Urlaube in Griechenland oder Südfrankreich bekannt. Denn Ouzo und Pastis gehören zu den bekanntesten Anis-Spirituosen. Dabei kann das Kraut aus der Familie der Doldenblütler einiges mehr und kam bereits in der Antike bei Pythagoras bei Husten, Bronchitis und Erkältung zum Einsatz. Ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammend lässt sich Anis auch im heimischen Kleingarten anbauen und in der Kräuterapotheke im Herbst und Winter nutzen (Foto: Antonio Zarza/Unsplash).

Anis und Sternanis – gleicher

Geschmack, andere Pflanze

Nicht zu verwechseln ist Anis jedoch mit dem aus der Weihnachtsbäckerei bekannten Sternanis. Denn auch wenn sich beide Gewürze namentlich ähneln, stammen sie von gänzlich unterschiedlichen Pflanzen. Anis wie er in Ouzo und Co. zum Einsatz kommt, gehört zur gleichen Familie wie Kümmel, Liebstöckel, Dill, Fenchel und Koriander und bildet die namensgebenden Dolden aus. Der Echte Sternanis hingegen ist der Namensgeber für die Familie der Sternanisgewächse, kommt aus den Tropen und wächst dort als sogenannte Sammelbalgfrucht an bis zu 20 Meter hohen Bäumen. Die charakteristischen Sterne, die hierzulande vor allem an Weihnachten bekannt sind, schmecken zwar ähnlich wie klassischer Anis, allerdings deutlich intensiver und herber. Beide Gewürze enthalten Anethol, ein ätherisches Öl aus der Gruppe der Phenylpropane, das süß-würzig schmeckt und an Lakritz erinnert. Dadurch lassen sich beide Gewürze in Gerichten und Gebäck gegeneinander austauschen. Allerdings benötigt man etwa die doppelte Menge Anis, um die Würze von Sternanis zu erreichen. Denn klassischer Anis schmeckt milder und ist eher süßlich, statt würzig-herb.



Anis und Sternanis gehören zur Weihnachtsbäckerei dazu, stammen aber von unterschiedlichen Pflanzen (Foto: Tomothy Newmann/Unsplash).

Um Echten Anis (Pimpinella anisum) im heimischen Kleingarten anzubauen ist ein sonniger, warmer Standort notwendig. Denn die Pflanze benötigt viel Sonne und kommt mit Halbschatten oder Schatten nicht gut zurecht. Sowohl sandige als auch lehmige Böden sind geeignet, sollten aber gut durchlässig sein und dabei dennoch Wasser speichern können. Allerdings verträgt Anis keine Staunässe und bevorzugt kalkhaltige Böden. Hier sollte also gegebenenfalls ein passendes Bodengemisch hergestellt werden, um die einjährige und nicht winterharte Pflanze im Garten zu kultivieren. Ausgesät wir ab Ende April, wenn keine Bodenfröste mehr drohen. Wer auf Nummer sicher gehen will, wartet die Kältetage rund um die Eisheiligen ab. Als Dunkelkeimer müssen die Samen etwa ein bis zwei Zentimeter mit Erde bedeckt und immer gut feucht gehalten werden.

Anis lässt sich an sonnigen Standorten anbauen

Nach der Keimung sollte darauf geachtet werden, das Beet immer Unkrautfrei zu halten, da die jungen Anis-Pflanzen nur schwer gegen Konkurrenzpflanzen bestehen können. Wer in Wald- oder Feldnähe gärtnert, sollte zudem auf den Schutz vor Tierfraß achten. Denn Hasen, Mäuse, aber auch Rehe und Wildschweine sind Fans der jungen Triebe. Das nutzen zum Beispiel Jäger aus und locken Wildtiere mit Anisöl versetzten Lecksteinen an. Traditionell nutzen Taubenzüchter Anis, um Tauben an den Schlag zu gewöhnen. Daher kommt auch der volkstümliche Namen Taubenanis für die Gewürz- und Heilpflanze.

Sind die Samen aufgegangen wächst Anis als bis zu 60 Zentimeter hohe krautige Pflanze, die sich mit einer dünnen Pfahlwurzel im Erdreich verankert. Das Aussehen der Blätter unterscheidet sich je nach Wuchshöhe. Am Boden sind die Grundblätter fein gezahnt, großflächig und herz- bis nierenförmig. In der Mitte des Stiels sind sie hingegen eher fächerförmig und markant gezahnt bis gefiedert. Am oberen Teil der Pflanze bestehen sie aus zwei bis drei gefiederten Teilen, die eher an Nadeln erinnern und die Verwandtschaft zum Dill erkennen lassen. Zwischen Juni und Anfang September blüht Anis mit den der Pflanzenfamilie den Namen gebenden weißen Doppeldolden mit bis zu 15 Strahlen. Die kleinen Einzelblüten sind fünfzählig und leicht nach innen gebogen. Nach der Blüte bilden sich die kleinen zweiteiligen Spaltfrüchte aus, die trocken eine gräulich-grüne bis gräulich-braune Farbe annehmen. Leicht zu erkennen sind sie an ihrer eiförmigen Form, die an einer Seite leicht spitz zuläuft. Anissamen sind sehr klein und werden im Schnitt nur 3 bis 5 Millimeter groß. Markant ist auch die borstige Behaarung der Früchte und die gelbliche Rippung, durch die sie sich von den Samen anderer Doldenblütler wie Kümmel unterscheiden lassen. Aber auch der Geruch dient als Unterscheidungsmerkmal. Denn alle

Pflanzenteile des Anis weisen den charakteristischen würzig-süßen, lakritzartigen Duft auf.

Anis in der Heilkunde nutzen

Die getrockneten Anissamen kommen bereits seit der Antike in der Hausapotheke zum Einsatz. Das enthaltene ätherische Öl Anethol sowie weitere Inhaltsstoffe wie Estragol, Photoanethol, Anissäure, Anisaldehyd, Phytosterole, Flavonoide, Phenolcarbonsäuren, Cholin und die Mineralstoffe Calcium, Eisen und Magnesium wirken schleimlösend, krampflindernd und verdauungsfördernd, leicht antibakteriell und leicht beruhigend. Dadurch wird Anis vor allem bei der Behandlung von Husten, Bronchitis und Erkältungen verwendet. Aber auch bei Blähungen, Magen- und Verdauungsproblemen, Krämpfen, Völlegefühl, Übelkeit und Erbrechen kann Anis helfen. Denn die Anis-Samen regen die Produktion von Magensaft und Verdauungsenzymen an und können dadurch Linderung verschaffen.

In der traditionellen Heilkunde wird Anis zudem während der Stillzeit empfohlen und soll die Milchproduktion anregen. Wissenschaftlich ist das allerdings nicht bewiesen, das enthaltene Estragol und das dem Östrogen ähnelnde Photoanethol könnten hierfür jedoch verantwortlich sein. Diese Eigenschaften könnten auch bei Menstruationsbeschwerden helfen, allerdings ist hierfür bislang ebenfalls keine tatsächliche Wirkung belegt.



Anissamen lassen sich leicht an ihrer Form, den gelblichen Rippen und dem markanten Geruch erkennen (Foto: GOKALP ISCAN/Pixabay)

In der Schwangerschaft sollte Anis nur in geringen Mengen konsumiert werden, da die Samen im Verdacht stehen, wehenfördernd zu wirken. Auf den Konsum von purem Anisöl sollten alle Personen generell verzichten. Das hochkonzentrierte Öl kann Vergiftungserscheinungen wie Erbrechen und Übelkeit, aber auch Krampfanfälle und Nervenschäden auslösen und sollte daher nur verdünnt eingenommen werden. Vorsicht ist auch dann geboten, wenn eine Allergie auf Doldenblütler wie Sellerie, Kümmel oder Fenchel besteht. Zudem können Anissamen sogenannte Kreuzallergien auslösen. Vor allem bei einer Beifuß- oder Birkenpollenallergie kann die Ähnlichkeit der Allergene

ebenfalls eine Reaktion auslösen. Wer Medikamente nimmt oder unter Vorerkrankungen leidet, sollte die Einnahme von Anis und anderen Kräutern vorab mit einem Arzt besprechen, um Wechselwirkungen und Kontraindikationen zu vermeiden. Bei Babys und Kleinkindern sollte der Gebrauch von Anisprodukten ebenfalls vorab mit dem Kinderarzt besprochen werden. Generell gilt: Die heimische Hausapotheke ersetzt keinen Arzt und keine adäquate Therapie. Halten Beschwerden an, verschlimmern oder verändern sich, suchen Sie bitte immer einen Arzt auf.





Während Anissamen an der Pflanze trocknen, ist der Prozess von der zweiteiligen Spaltfrucht (links) hin zum Samen, wie er später genutzt wird, gut zu erkennen (rechts)
Foto links: Wolfgang Eckert/Pixabay – Foto rechts: Suse Krom/Pixabay

Ouzo, Pastis und Co. mit Anis

Warum gerade im Mittelmeerraum Spirituosen mit Anis so beliebt sind, lässt sich anhand verschiedener Aspekte erklären. Zum einen ist die Pflanze im östlichen Mittelmeerraum und dem Nahen Osten zuhause und wuchs bereits in der Antike quasi vor der Haustür. Auf Santorin kennt man Anis bereits seit dem 16. Jahrhundert vor Christus als Gewürz- und Heilkraut, die alten Ägypter, Römer und Griechen legten ihn zudem in Wein ein, um

das Getränk haltbarer zu machen und den Geschmack zu verbessern. Dank dieser langen Tradition war es für die Menschen dort naheliegend, das Kraut nach Entdeckung der Destillation auch zum Schnapsbrennen zu verwenden. Zum Erfolg beigetragen hat wohl aber auch der Geschmack des Anises. Aufgrund des Klimas waren und sind süße, schwere Spirituosen in den Ländern rund um das Mittelmeer eher unbeliebt. Anis-Spirituosen vereinen jedoch gleich mehrere Eigenschaften, die auch bei hohen Temperaturen als angenehm empfunden werden. Zum einen löst das im Anis enthaltene Anethol auf der Zunge einen Kältereiz aus, der als angenehm empfunden wird. Hinzukommt der sogenannte Louche-Effekt, die milchig-weiße Trübung, die entsteht, wenn man Anis-Schnäpse mit Wasser mischt. Das führte nicht nur Bildung gemeinsamer Trinkrituale, sondern sorgte auch dafür, dass Pastis, Raki und Co. klassisch mit Wasser verlängert werden und sich so der kühlende, erfrischende Effekt verstärkt.



Der Louche-Effekt verleiht Anis-Spirituosen wie Ouzo die typisch milchig-weiße Trübung, wenn Wasser beigemischt wird (Foto: Νικόλαος Αντωνόπουλος/Pixabay).

Kräutersteckbriefe & Rezepte

Unsere Kräuterapotheke

Zur Kräuterapotheke



Beliebt wurden Anis-Spirituosen vor allem Anfang des 20. Jahrhunderts, als viele europäische Länder den bis dato favorisierten Absinth verboten oder dessen Verfügbarkeit stark einschränkten. Dem Getränk mit Wermut und Anis wurde eine gesundheitsschädliche Wirkung nachgesagt. Man glaubte damals, dass vor allem das im Wermut enthaltene Thujon, dass in hohen Dosen als Nervengift wirkt, für die Symptome verantwortlich sei. Heute weiß man, dass die negativen Wirkungen eher am generell hohen Alkoholgehalt und einem maßlosen Konsum sowie an minderwertigen Fuselalkoholen lagen. Dennoch wirkte sich das Absinth-Verbot in den 1920er-Jahren auf andere Spirituosen aus. Um das Fehlen von Absinth auszugleichen und dennoch den bei vielen Menschen beliebten Anis-Geschmack zu erhalten, intensivierten Brennereien und Destillen die Suche nach Alternativen und brannten Ouzo, Raki und Co. mit höheren Anisanteilen oder verbesserten Rezepturen.

Der heute in Südfrankreich beliebte Pastis verdankt seine Entstehung gänzlich dem Absinth-Verbot. Da neben Absinth auch andere Anis-Liköre ab 1915 in Frankreich verboten waren, brannten viele Franzosen heimlich ihre eigenen Schnäpse mit Anis und/oder Wermut. Darauf verweist bis heute der Name, der vom französischen *pastiche* stammt und so viel wie “Nachahmung” bedeutet. Zwar erkannte die französische Regierung gegen 1922,

dass Anis-Spirituosen im Gegensatz zum Absinth keine schädlichen Wirkungen aufwiesen (vom Alkohol mal abgesehen), die neuen Anis-Rezepturen waren jedoch bereits in der Welt und wurden fortgeführt. Der bekannte “Pastis de Marseilles”, die Geburtsstunde des heutigen Pastis, kam 1932 auf den Markt und wurde von Paul Ricard in Marseille aus Sternanis, Süßholz, Garrigue und anderen Kräutern hergestellt. Bis heute werden viele Pastis-Sorten mit dem günstigeren Sternanis produziert, viele kleinere Brennereien besinnen sich jedoch wieder auf die traditionelle Variante mit echtem Anis.



Spirituosen mit Anis gibt es im Mittelmeerraum in zahlreichen Varianten (Bild: KI-generiert).

Übrigens sind die Namen für Anis-Spirituosen im Mittelmeerraum vielfältig. Während Pastis aus Südfrankreich und Ouzo aus Griechenland bekannt sind, heißen die Schnäpse und Liköre in der Türkei Raki, im Nahen Osten Arak, in Bulgarien Mastika, in Italien Sambucca und auf den Balearen und in Spanien Hierbas. Hinzukommen zahlreiche regionale Varianten wie der Tutone aus der Region Palermo auf Sizilien oder der Chinchón aus der Gegend um Madrid.

Achtung:
Der Anbau von Kräutern und Heilpflanzen zählt nur in geringem Maß zur kleingärtnerischen Nutzung gemäß der sächsischen Rahmenkleingartenordnung. Vorrang sollten immer Obst- und Gemüsepflanzen haben.

Carmen Kraneis, Fachberaterin

Artikel empfehlen & teilen!



Steckbrief: Anis

Name	Pimpinella anisum; auch Taubenanis, Anis-Bibernelle, Römischer Fenchel, Süßer Kümmel genannt
Familie	Doldenblütler (Apiaceae)
Verbreitung	Ursprünglich im östlichen Mittelmeerraum beheimatet, heute weltweit in Regionen mit gemäßigtem Klima verbreitet
Standort	Warm, sonnig, windgeschützt; Lockere, tiefgründige und gut durchlässige Böden mit leichtem Kalkgehalt

Aussehen	Krautige Pflanze mit 10 bis 70 cm Wuchshöhe; Blätter vielgestaltig (unten rundlich-herzförmig und gezähnt, nach oben hin zunehmend feiner gefiedert); Stängel aufrecht, gerillt und leicht behaart; Blüten klein und weiß in flachen Doppeldolden; Früchte 3 bis 5 mm lang, graugrün bis graubraun, eiförmig und fein behaart
Essbarkeit	Ungiftig; verwendet werden die Samen der Pflanze
Verwendung	Heil- und Gewürzpflanze; als Tee, Tinktur, Öl zum Einreiben, Kompressen, Pulver oder Sirup
Wirkung	Schleimlösend, auswurffördernd, krampflösend, mild antibakteriell und antiviral, entblähend, verdauungsanregend
Anwendung	bei Husten und Erkältungen, Magen-Darm-Beschwerden, Bronchitis, Blähungen, Magenkrämpfen, Schnupfen
Darreichung	Getrocknete Samen, leicht angestoßen als Tee oder anderweitig verarbeitet

Unsere Rezeptecke

Anis-Tee	1 TL getrocknete Anissamen im Mörser oder mit einem Stößel leicht andrücken bis sie intensiv duften. Anschließend mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Tee abseihen und noch warm in kleinen Schlucken 2 – 3 mal pro Tag trinken. Kann bei Husten, Erkältung, Bronchitis, Magen-Darm-Beschwerden, Völlegefühl und Magenkrämpfen helfen.

Anis-Einreibung	2 EL getrocknete Anissamen im Mörser zerstoßen und mit 100 ml Olivenöl mischen. Gemisch in ein Schraubglas füllen und an einem warmen Ort ca. 3 Wochen ziehen lassen. Dabei täglich schütteln. Anschließend Abseihen und in eine dunkle Flasche umfüllen. Das fertige Öl bei Erkältung, Bronchitis oder Husten vor dem Schlafengehen auf die Brust auftragen und einmassieren. Achtung: Nicht einnehmen, nur zur Einreibung gedacht!
Drei-Samen-Pulver	2 EL Anissamen, Fenchelsamen und Kümmelsamen im Mörser oder der Küchenmaschine fein mahlen und in ein luftdichtes Glas füllen. Bei akuten Magenbeschwerden und Blähungen eine Messerspitze Pulver einnehmen und mit einem Glas Wasser hinunterschlucken. Das Pulver hält sich luftdicht verschlossen etwa 3 Wochen und sollte nur als Akutmittel angewendet werden.

Verwandte Artikel



Herbstzeit ist Teezeit

in Gartenpraxis, Sonstige Gartentipps



Karo-Tina Aldente: Süßkartoffel-Pastinaken-Eintopf & Apfelwickler

in Gartenpraxis, Karo-Tina



Karo-Tina Aldente: Focaccia mit Weinbeeren und Räuchertofu

in Gartenpraxis, Karo-Tina



Karo-Tina Aldente: Rucola-Wassermelone-Gurkensalat, Tofu und Überraschungen

in Gartenpraxis, Karo-Tina



Benjeshecke: Totes Holz ist lebendig und nützlich

in Gartenpraxis, Sonstige Gartentipps



Kräuterapotheke: Ackerschachtelhalm bei Blasenentzündung und Ekzemen

in Gartenpraxis, Kräuterapotheke

Alle wichtigen Neuigkeiten jetzt kostenfrei als Newsletter abonnieren!

“Unser Kleingarten” wird Ihnen regelmäßig als Newsletter präsentiert und bietet Ihnen eine Fülle von Informationen und Ressourcen rund um das Thema Kleingärten.

Newsletter abonnieren