

Anis, Zimt & Co.

Was wäre die Winterzeit ohne die betörenden Düfte von Anis, Zimt und Nelken? Sie erinnern uns ans Guezlibacken, an Lebkuchen oder Weihnachten.



Wintergewürze machen Gebäck und Gerichte im Allgemeinen nicht nur schmackhafter und intensiver im Aroma, sondern haben auch eine heilende Wirkung.

Viele kennen das süsse und lakritzenartige Anis-Aroma vom Tee, von den Chräbeli und Anisbrötchen. Anis ist also nicht nur zum Backen unersetzlich, sondern hilft auch als Tee bei Husten und Blähungen. Mit seinem feinen, warmen und süsslichen Geschmack wirkt er schleim- und krampflösend.



Anis – *Pimpinella anisum*

Pflanzenbeschreibung

Herkunft Namen:

Griech. Anison = Dill

Andere Namen:

Brotsamen, Arnis, Anais, Römischer Fenchel, Anis-Bibernelle, Jenes, Runder Fenchel, Süsser Kümmel, Süsser Fenchel
Syn. *Anisum vulgare*, *A. officinarum*, *Apium anisum*, *Carum anisum*

Familie:

Doldengewächs

Drogenteil:

Früchte (Ernte: Juli-Sept.)

Signatur:

Standort: Ursprünglich in östlichen Mittelmeerraum und Asien, in Europa oft eingebürgert, weltweit in gemässigten Zonen kultiviert. Sonniger Standort, wasserdurchlässiger Boden. Liebt trockene Luft und Wärme. Einjährig.



Stängel: Aufrecht, 10-60 cm hoch wachsend, im oberen Teil verzweigt, leicht behaart, rund, hohl und gerillt.

Blätter: Untere Blätter 2-5 cm lang, nieren- oder eiförmig und tief gesägt. Die mittleren Blätter gefiedert, die 3-5 Fiedern sind eiförmig oder verkehrt eiförmig und gezähnt. Die oberen Blätter dreifach gefiedert, Fiedern sind linearförmig. Keine Öldrüsen.

Blüten: In 7-15 strahligen Dolden angeordnet, klein, weiss oder selten gelblichweiss, 5-zählig, zwittrig, ohne Kelchblätter. Blütezeit: Juli-August.

Früchte: Graugrün, birnenförmig, 3-5 mm lang, kurz und dicht behaart, haben zweiteilige Spaltfrüchte, die nicht in ihre Teilfrüchte zerfallen.

Intensiv süss-würziger, lakritzähnlicher Duft entsteht erst beim Verreiben oder Zerkauen.

Wurzel: Dünne Pfahlwurzel.

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl 1.5-5 % (trans-Anethol 90 %, Estragol), Flavonoide, Gerbstoffe (Phenolcarbonsäuren), fette Öle 20-30 %, Cumarine

Wirkungen:

Schleimlösend, auswurfsfördernd, leicht krampflösend, antibakteriell, antimykotisch, beruhigend, verdauungsfördernd, blähungstreibend, milchfördernd, leicht harntreibend

Indikationen:	<p>Reizhusten Krampfhusten Verschleimter Husten Erkältung Bronchitis Schnupfen (Inhalation) Erbrechen Appetitlosigkeit Blähungen Krämpfe Stillzeit (Volksheilkunde)</p>
Kontraindikationen:	<p>Keine bekannt, Allergie auf Anis oder Anethol Vorsicht: Allergien der Haut oder des Verdauungstraktes vereinzelt möglich Bei Asthma nicht mit ätherischem Öl inhalieren</p>
Anwendung und Dosierung:	<p>Tee: ¼-½ TL/Tasse, Früchte anstossen, Aufguss, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen (1 TL = 3.5 g), 2-3 Tassen täglich</p> <p>Tagesdosis der Droge nach ESCOP: 0-1 Jahr: 1.2 g Droge 1-4 Jahre: 2 g 4 und mehr: 2-5 g</p> <p>HAB-Tinktur: Kinder 1-3 Tr./ Lj. /Tag, Erwachsene 20-75 Tr./ Tag</p> <p>Ätherisches Öl für Salben und zur Inhalation</p> <p>Salben: 5-10 % ätherisches Öl</p> <p>Kombi-Fertigarzneimittel (z.B. Kernosan Kräuterpulver): Nach Hersteller</p> <p>Sirup (z.B. Weleda)</p> <p>Hustenbonbons (div. Bronchialpastillen)</p> <p>Liköre, Schnäpse</p> <p>Küche: Gebäck</p>
Hinweise:	<p>Anis ist eine typische Kinderpflanze. Man kann sie bei richtiger Dosierung bereits im Säuglingsalter einsetzen. Anis wird oft mit Fenchel und Kümmel kombiniert. In Teemischungen wird Anis als Geschmackskorrigens eingesetzt. Bei unsachgemässer Lagerung (Lichteinfluss, längeres Stehen an der Luft) des ätherischen Öls – nicht der Teedroge! – kondensiert Anethol zu „Photoanethol“ mit östrogenartiger Wirkung.</p>

Rezepte

Weihnachtstee

- 1-2 EL/Liter

1-2 EL Zimtrinden, fein geschnitten
2 EL Hagebuttenschalen oder
Hibiskusblüten
2 EL Pfefferminzblätter oder Schwarztee
1 EL Orangenschalen, süss
1 EL Anissamen, gestossen
4 Gewürznelken, verrieben (oder mehr)

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren
(= Teeaufguss), 10 Min. zugedeckt ziehen
lassen, absieben



Schwitz-Tee

- Zur Prophylaxe bei Unterkühlung – zusätzlich ein heisses Bad geniessen
- Bei fiebrigen Infekten zur Schweißbildung und zur Immunstärkung

20 g Holunderblüten
15 g Lindenblüten
10 g Goldrutenkraut
5 g Anisfrüchte, gestossen

1 TL / Tasse, heiss aufgiessen, 5-10 Min.
zugedeckt ziehen lassen, bei Infekt täglich
4-6 Tassen

Bronchitis-Tee

- Bei unproduktivem und produktivem Husten, zur Schleimlösung und zum Abhusten
- 1 TL/Tasse für Erwachsene

20 g Anisfrüchte, gestossen
20 g Thymiankraut
10 g Königskerzenblüten oder
Süssholzwurzeln

¼-1 TL/ Tasse, heiss aufgiessen, 5-8 Min.
zugedeckt ziehen lassen, den nicht mehr
sehr heissen Tee mit Honig süssen, 4-5
Tassen pro Tag

- Genügend trinken
- Brustbein warm halten
- Unterstützen mit Inhalationen
- Unterstützen mit Brustsalben

Kinder-Erkältungs-Tee

- Bei Fieber und Erkältung
- ½-1 TL/Tasse je nach Alter

20 g Holunderblüten
10 g Spitzwegerichblätter
10 g Lindenblüten
10 g Anisfrüchte, gestossen

½-1 TL / Tasse, heiss aufgiessen, 10 Min.
zugedeckt ziehen lassen, täglich 4-6 Tassen

-
- Genügend trinken
 - Brustbein warm halten
 - Unterstützen mit Brustsalben

Krampfhusten-Tee / Keuchhusten-Tee

- Bei krampfartigem Husten
- ½-1 gehäufter TL/Tasse je nach Alter

20 g Thymiankraut
20 g Sonnentaukraut oder Efeublätter
10 g Königskerzenblüten
10 g Anisfrüchte, gestossen

¼-1 gehäufter TL / Tasse, heiss aufgiessen,
5-7 Min. zugedeckt ziehen lassen, täglich
4-6 Tassen

Kinder Massage-Bauchwehöl

- 50 ml
- Bei Bauchweh und Blähungen
- Kleinere Tropfenzahl für Säuglinge, höhere Tropfenzahl für Kinder
- Haltbarkeit: ca. 1 Jahr, dunkel lagern

50 ml Mandelöl
2-5 Tr. ätherisches Anisöl
4-10 Tr. ätherisches Kümmelöl

Mischen und in dunkles Fläschchen
abfüllen,
Öl im Uhrzeigersinn um den Nabel
einmassieren

Anis-Thymian-Sirup

- Ca. 7 dl
- Bei Husten: Täglich mehrmals 1 TL einnehmen
- Auch als verdünnter Genuss-Sirup zu verwenden
- Haltbarkeit: ca. 1 Jahr, dunkel lagern

2 Teel. Anissamen, gequetscht
20 g frisches Thymiankraut oder 10 g
getrocknetes Thymiankraut

Kräuter feinschneiden, in Krug geben

5-10 g kristalline Zitronensäure

Zugeben, verrühren

500 g Zucker
5 dl Wasser, ev. entmin.

In der Pfanne zusammen aufkochen, 5 Min.
köcheln lassen, zu den Kräutern leeren,
zudecken, 24 Stunden stehen lassen, ab
und zu rühren

ev. 5 ml 95%iger Alkohol (Ethanol)

Beigeben, verrühren.
Durch einen Kaffeefilter giessen und in
saubere Flasche füllen, verschliessen und
kühl aufbewahren.
Haltbarkeit: Ungeöffnet bis 1 Jahr, mit
Alkohol länger

Hinweise:

- Zitronensäure ist im Grossverteiler oder beim Drogisten erhältlich.
- Die Teerezepte können Sie in der Drogerie mischen lassen.
- Ätherische Öle sind in der Drogerie oder bei www.heilpflanzen-atelier.ch erhältlich

