Foto: © Adobe Stock/Only Fabrizio

Heilsames Süßholz raspeln

Die SÜSSHOLZWURZEL, kulinarisch in Form von Lakritze bekannt, wurde bereits im Altertum zu Würz- und Heilzwecken verwendet.

Andrea Beck

WENN WIR Süßholz raspeln, dann bedeutet das, einer anderen Person zu schmeicheln oder jemandem nach dem Mund zu reden. Woher diese Redewendung kommt, ist nicht bekannt. Gesichert ist aber, dass früher die Süßholzwurzel zum Süßen und zu Heilzwecken geraspelt wurde. Es ist auch möglich, dass die Redewendung durch die Wirkung der Süßholzwurzel auf die Stimmbänder entstand. Da sie die Schleimhäute schützt, bekommt man durch sie eine weichere Stimme, die gegenüber einer rauen Stimme meist schmeichelnder wirkt.

Süße Wurzel: seit Jahrtausenden beliebt

Im Volksmund wird die Süßholzwurzel auch Kauwurzel, Zuckerwurzel, Hustenwurzel, Honigwurzel, Süßwurzel und deutsches, russisches oder spanisches Süßholz genannt.

Etwa 20 verschiedene Süßholzarten sind bekannt. Zu Heilzwecken und als Rohstoff von Lakritzprodukten verwendet man nur das echte Süßholz, Glycyrrhiza glabra.

Der botanische Name Glycyrrhiza leitet sich vom griechischen „glykyrrhiza“ ab: „glykeia“ oder „glycys“ für „süß“ und „rhiza“ für Wurzel. Das lateinische Wort liquiritia entstand wahrscheinlich unter Anlehnung an liquere (fließen), bezugnehmend auf die flüssige Konsistenz des Süßholzsaftes (Succus Liquiritiae). Das ist der Ursprung der englischen Bezeichnung für Lakritze „liquorice“.

Lakritze zum Naschen gibt es erst seit Mitte des 19. Jahrhunderts – die Geschichte der Süßholzwurzel als Arznei reicht jedoch viel weiter zurück. Bereits im alten Ägypten kannte und schätzte man das Süßholz als Heilpflanze. Es ist im Papyrus Ebers (ca. 1500 v. Chr.) erwähnt. Außerdem fand man im Grab

Beck A: Heilsames Süßholz raspeln. DHZ – Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift, 2018; 2: 60–63

Heruntergeladen von: Thieme Gruppe. Urheberrechtlich geschützt.

von Pharao Tutanchamun bei der Öffnung im Jahre 1922 Süßholzwurzeln.

Auch im alten Griechenland war Süßholz als Arznei bekannt. Der Philosoph und Naturforscher Theophrastos von Eresos (372–287 v. Chr.) empfahl die Wurzel bei Husten, Rachenkatarrh, Asthma und Geschwüren. Der griechische Arzt und Pharmakologe Dioskurides (40–90 n. Chr.) schrieb: „der Saft aus der Wurzel gepresst ist kräftig und gut wider die rauhe, scharfe Luftröhre, Hals und Schlund […] er ist auch gut dem hitzigen Magen, der Brust und der Leber". Er wendete die Wurzel zudem als Mittel gegen Durst an.

Ebenfalls nutzen die Römer die Pflanze zu Heilzwecken. Plinius der Ältere (ca. 23–79 n. Chr.), der Autor der naturwissenschaftlichen Enzyklopädie „Naturalis historia", riet bei Hunger, Durst und weiblicher Sterilität zu Süßholz. Römische Legionäre führten die süße Wurzel als Hustenmittel mit sich.

Rund tausend Jahre später beschrieb Hildegard von Bingen (1098–1179) die Pflanze als: „Heilkraut von gemäßigter Wärme", „sie macht des Menschen Sinne mild und erhellt seine Augen" und „erweicht seinen Magen zur Verdauung".

In der Vergangenheit gab es noch viele weitere Beispiele für die heilkundliche Verwendung von Süßholz. Der italienische Arzt und Botaniker Matthiolus (1501–1577) lobte: „Die Wurzel gekaut, löscht den Durst, bekommt wohl der Leber, dem hitzigen Magen, benimmt den Sod, reinigt Brust und Lunge, löst den Auswurf, lindert die raue Kehle, erweicht die Geschwüre; wird deshalb mit Erfolg gegeben wider die Heiserkeit, den Husten, schweren Atem."

Der deutsche Mediziner und Botaniker Leonhart Fuchs erwähnt sie 1543 in seinem Kräuterbuch und auch Pfarrer Künzle setzte die süßende Wurzel ein.

In Japan wird bis heute ein Gemisch aus Süßholzwurzel und Pfingstrose hergestellt, um bei Frauen den Eisprung auszulösen.

Süßholz gehört in China zu den 10 wichtigsten Heilpflanzen und wird dort bevorzugt bei Erkältungskrankheiten und Husten eingesetzt. In der TCM ist die Wurzel als Gan Cao bekannt. Sie ist eine der 50 Basiskräuter und zählt zu den bedeutsamsten herztonisierenden Pflanzen. Die Wirkorte sind Milz, Herz, Lunge und alle 12 Meridiane. Der Geschmack ist süß und die Thermik neutral.

Eine genügsame Pflanze

Süßhölzer (Glycyrrhizae) gehören botanisch gesehen zur Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae). Sie sind verwandt mit anderen wichtigen Nutzpflanzen wie Erbsen und Linsen.

Die mehrjährige Staudenpflanze ist ausdauernd, kräftig und wird bis zu 2 m hoch und 90 cm breit. Die krautige Pflanze ist genügsam und kann 15 Jahre alt werden. Die aufrecht wachsenden, gestreiften Stängel sind innen hohl. Im Frühsommer erscheinen in den Blattachseln der unpaarig gefiederten, elliptisch lang zugespitzten Blätter die blau-violetten, kurz gestielten, 1–1,5 cm langen Blüten. Sie ähneln den Blüten des Rotklees.

Heruntergeladen von: Thieme Gruppe. Urheberrechtlich geschützt.

Sie hängen teils dicht gedrängt, teils in lockeren Blütentrauben mit 20–30 Schmetterlingsblüten an den Ästen. Daraus entwickeln sich etwa 3 cm lange Hülsenfrüchte, mit je 2 bis 3 braunen Samenkapseln. Die robuste Pflanze bevorzugt vollsonnige Standorte, mag es warm und sehr trocken. Sie gedeiht besonders gut auf tiefgründigen, humusreichen und durchlässigen Lehm- oder Sandböden. Süßhölzer sind äußerlich von einer bräunlich-grünen und innen von einer hellen, sandartigen Färbung. Die Staude besitzt ein ausgedehntes Wurzelsystem, das stark verzweigt wächst und schnell verholzt. Diese nach Anis schmeckenden Wurzeln (Glycyrrhizae radix) und ihre Ausläufer verarbeitet man für die Herstellung von Arzneien oder Lebensmitteln. Der Wurzelstock wird im Herbst ausgegraben, gewaschen, geschält, getrocknet, danach geraspelt und mit Wasser ausgekocht. Das Ergebnis ist eine schwarze, dickflüssige Masse. Eingedickt bietet die Lebensmittelindustrie sie als Süß- oder Salzlakritze an oder setzt sie Süßgetränken bei. Lakritzprodukte mit mehr als 200 mg Glycyrrhizin pro 100 g, dürfen nur als Stark-Lakritze in Apotheken verkauft werden. Die getrocknete Wurzel kann für pharmazeutische Zwecke auch ungeschält verwendet werden.

Glycyrrhiza glabra soll ursprünglich aus Südwestasien stammen, während andere Arten aus Zentralasien kommen. Da die Süßkraft der Wurzel mindestens 50-mal stärker ist als die von Rohrzucker, bestand in der Vergangenheit ein großes wirtschaftliches Interesse. In Deutschland baute man deshalb von 1520 bis 1950 großflächig Süßholz im Raum Bamberg an, wo es heute noch einen kleineren Anbau gibt. Durch die Industrialisierung der Zuckerrübe verlor die Süßholzwurzel jedoch an Bedeutung. Hauptanbaugebiet heutzutage ist der Vordere Orient. Auch zum Beispiel in Russland, Bulgarien, im Iran und in Mittelmeerländern baut man Süßholz weiterhin an.

Heilsames Multitalent

Gesichert ist die Wirksamkeit der Wurzeln von Glycyrrhiza glabra für verschiedene Indikationen durch die Kommission E, ESCOP und HMPC.

- **Kommission E:** bei Katarrhen der oberen Luftwege und bei Ulcus ventriculi / duodeni
- **ESCOP:** als unterstützende Therapie bei Ulcus venriculi / duodeni sowie bei Magenschleimhautentzündung; als schleimlösendes Mittel bei Husten und Bronchialkatarrh
- **HMPC:** als traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von dyspeptischen Beschwerden und bei Sodbrennen sowie als schleimlösendes Mittel bei erkältungsbedingtem Husten

Die Wurzel enthält 2–15 % Triterpensaponine, vor allem Glycyrrhizin (ein Gemisch aus Kalium- und Kalziumsalzen der Glycyrrhizinsäure), das für die hohe Süßkraft verantwortlich ist. Glycyrrhizinsäure wirkt entzündungshemmend, schleimlösend, auswurffördernd, antiviral, antibakteriell und antifungizid. Dies begründet den Einsatz bei Katarrhen der oberen Luftwege, Husten, Bronchitiden und Asthma bronchiale. Behandelnde können Süßholzwurzel aufgrund der entzündungshemmenden Wirkung auch bei Patienten mit säurebedingten Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüren einsetzen. Dies hat bereits 1946 der holländische Apotheker Revers entdeckt. Magenkranke Patienten haben ihm nach Einnahme eines süßholzhaltigen Hustenmittels von dem positiven Nebeneffekt ihrer Magenproblematik berichtetet.

Glycyrrhizin wird im Körper zu Glycyrrhetinsäure umgewandelt. Diese Substanz kann in den Hormonhaushalt eingreifen. Sie hemmt die Umwandlung von aktivem Kortisol in das inaktive Kortison. Somit kann Glycyrrhetinsäure (zum Beispiel lokal aufgetragen) die entzündungshemmende Wirkung von körpereigenem Kortisol in der Haut verstärken. Gerade bei Neurodermitis könnten sich so Juckreiz, Schwellungen und Rötungen deutlich verbessern.

Das echte Süßholz enthält in den Wurzeln außerdem 0,65–2 % Flavonoide (über 30 verschiedene, sie wirken antioxidativ), Isoflavonoide (insbesondere Liquiritin und Liquiritigenin), Cumarine (unter anderem Umbelliferon) und Phytosterole (unter anderem β-Sitosterol). Inzwischen konnten Forscher durch in-vitro-Untersuchungen einiger Flavonoide, insbesondere Glabridin und Glabren, eine hemmende Wirkung gegenüber dem Magenkeim Helicobacter pylori nachweisen. Dies ist wegen steigender Resistenzen des Keims gegenüber etablierter Antibiotika zur Eradikation von großer Bedeutung. Eine randomisierte klinische Studie mit 120 Probanden hat gezeigt, dass die zusätzliche Gabe von Glabridin die Effektivität der herkömmlichen Triple-Therapie (zwei Antibiotika und ein Protonenpumpenhemmer) statistisch signifikant erhöhte. Der zusätzliche gastroprotektive Effekt verbesserte die Verträglichkeit der H. pylori-Therapie. Auch heilten Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre schneller ab.

Recht neu sind die Erkenntnisse einer Forschergruppe um Dr. S. Sauer vom Max-Planck-Institut für Molekulargenetik in Berlin. Sie stellten fest, dass die Süßholzwurzel Amorfrutine enthält, die auf natürliche Weise den Blutzuckerspiegel senken.

REZEPT

Hustenhonig

20 g Süßholzwurzel

10 g Spitzwegerichblätter (frisch)

10 g Fenchelfrüchte

10 g Anisfrüchte

150 g Honig

Frische Spitzwegerichblätter klein schneiden, in den Honig geben und an einem hellen Ort sechs Wochen ausziehen, dann den Honig abseihen. Süßholzwurzel, Anisfrüchte und Fenchelfrüchte mörsern, mit dem Honig mischen und bei Bedarf 3–4 TL tgl. einnehmen.

Beck A: Heilsames Süßholz raspeln. DHZ – Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift, 2018; 2: 60–63

Heruntergeladen von: Thieme Gruppe. Urheberrechtlich geschützt.

REZEPT

Süßholz-Tee bei Gastritis

½ TL Süßholzwurzel, geschnitten

½ TL Kamillenblüten

Mit 250 ml kaltem Wasser zum Kochen bringen, 1–2 min köcheln, abgießen; 4-mal tgl. je 1 Tasse trinken.

Sie belegen gezielt Rezeptoren, die im Fett- und Glukosestoffwechsel der Zellen eine wichtige Rolle spielen. Somit schützen sie auch vor einer Fettleber und wirken entzündungshemmend. Man könnte sie in Zukunft möglicherweise zur Insulinresistenz-Prävention einsetzen.

Außerdem enthält die Pflanze Saponine, die expektorierend, schleimlösend und keimtötend wirken sowie 10 % Polysaccharide. Darüber hinaus umfasst die Pflanze etwa 100 weitere Inhaltsstoffe.

Vorsicht: Kaliumverlust und hormonelle Wirkung

Bei hoher Dosierung oder langer Einnahme treten mineralokortikoide Effekte auf. Dabei scheidet die Niere Natrium vermindert und Kalium vermehrt aus. Als Folge können ein Pseudo-Hyperaldosteronismus (führt zu Hypertonie, Hypokaliämie und metabolischer Alkalose), das Cushing-Syndrom (Hyperkortisolismus), Herzrhythmusstörungen und Ödeme entstehen. Aus diesem Grund sollte Süßholz nicht länger als 4 bis 6 Wochen verwendet und bei Hypertonie, Leber- und Herzerkrankungen, Nierenproblemen und während einer Schwangerschaft generell nicht eingesetzt werden. Zudem kann der Kaliumverlust die Wirkung von Digitalisglykosiden bei Herzpatienten verstärken. Die Wurzel ist wegen des Kaliumverlusts auch bei Osteoporose kontraindiziert.

Eine iranische Studie zeigte auf, dass die Verabreichung von 400 mg Glycyrrhizin ausreicht, um die Testosteronwerte bei Männern drastisch zu senken. In Tierversuchen konnte man eine östrogene Wirkung der Glycyrrhizinsäure auf die Gebärmutter nachweisen. Deshalb sollte der Einsatz bei hormonabhängigen Tumoren sowie in der Schwangerschaft nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.

Die Dosis macht's ...

Pro Tag sind 5–15 g Droge (Liquiritiae radix) empfohlen – das entspricht 200–600 mg Glycyrrhizin.

Während der höchstens 4 bis 6-wöchigen Einnahmezeit ist es wichtig, auf eine kaliumreiche Kost zu achten. Die Süßholzwurzel wird als kleingeschnittene Droge, Pulver, Trockenextrakt für Tee-Aufgüsse, als flüssige und feste Formen zur innerlichen Einnahme verabreicht.

Beispiele für Fertigpräparate

Im Handel sind Präparate verfügbar, die Süßholz enthalten. Einige sind in der folgenden Aufzählung genannt:

- Iberogast® Tropfen (Fa. Bayer): bei funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen und -darm, Magen-Darmspasmen und Gastritis (Angelikawurzel, Kümmelfrüchte, Schöllkraut, Pfefferminzblätter, Kamillenblüten, Mariendistelfrüchte, Melissenblätter und Süßholzwurzel)
- Gastritol® (Fa. Klein): lindert leichte Verdauungsbeschwerden (zum Beispiel Völlegefühl, Blähungen) sowie leichte krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Trakt. Es ist ein Auszug aus Kamillenblüten, Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut und Wermutkraut. 3 × tgl. 20–30 Tr. in einem Glas Wasser zu den Mahlzeiten einnehmen. Kontraindiziert bei: Gallengangverschluss/-entzündung, Lebererkrankung, Schwangerschaft und Stillzeit.
- Rabro® N (Fa. Teofarma): bei Sodbrennen und säurebedingten Magenbeschwerden (400 mg getrockneter Süßholzsaft mit einem Gehalt von 2 % Glycyrrhizin). Erwachsene: 2-mal tgl. 1–2 Tbl. 1–2 Stunden nach den Mahlzeiten.
- Ullus Magenkapseln N (Fa. Polypharm GmbH): enthält Süßholz- und Kamillenextrakt. ▪

Dieser Artikel ist online zu finden:
http://dx.doi.org/10.1055/a-0550-5038

HP Andrea Beck

Praxis für Naturheilkunde und Ernährungsberatung
Arminstr. 34, 78 054 Villingen-Schwenningen
E-Mail: info@biobalancebeck.de
Internet: www.biobalancebeck.de

Andrea Beck ist Heilpraktikerin und medizinisch geprüfte Ernährungsberaterin. Seit 2011 ist sie Inhaberin einer eigenen Praxis in Villingen-Schwenningen. Ihre Schwerpunkte sind Phytotherapie, ganzheitliche Frauenheilkunde, Darmdiagnostik und Ernährungstherapie. Sie ist Dozentin im Bereich Medizin, Phytotherapie und ganzheitliche Ernährungstherapie in Deutschland und in der Schweiz.

Heruntergeladen von: Thieme Gruppe. Urheberrechtlich geschützt.