

## Anis

Zu Sebastian Kneipps Lebzeiten wurden die heimischen Heilpflanzen von der damaligen Schulmedizin mehr oder weniger vernachlässigt – wenn nicht sogar ignoriert. Durch den Einfluss seiner kräuterkundigen Mutter und alter Bücher eignete sich Kneipp im Laufe der Jahre umfassendes Wissen an, das er bereits in seinem ersten Buch „Meine Wasserkur“ beschrieb. Kneipp fokussierte sich auf „unschuldige“ bzw. milde Heilpflanzen; die stark wirkenden – aber natürlich auch mit gesundheitlichen Risiken behafteten – Pflanzen sah er in der Verantwortung von Ärzten und Apothekern. Für ihn war der Gebrauch von solch mild wirkenden Heilpflanzen auch zumeist Bestandteil einer ganzheitlichen Behandlung in Kombination mit anderen „Kneippschen“ Verfahren.

Ein gutes Beispiel, gerade auch zur Weihnachtszeit, ist der Anis (*Pimpinella anisum*). Die beliebte Pflanze mit der besonderen Geschmacksnote war früher auch in Deutschland beheimatet. Die einjährige Pflanze ist ein Doldengewächs und blüht von Juli bis August. In der Küche bzw. Backstube hat der chinesische Sternanis (*Illicium verum*) mittlerweile den heimischen Anis weitestgehend verdrängt – aufgrund der höheren Ernteerträge. Aus pharmazeutischer Perspektive ist ein solcher Austausch nicht vorstellbar.

### Unser Tipp: Anis

Anis wird in der Regel innerlich als Tee oder zur Inhalation als Öl angewendet. Insbesondere das ätherische Öl wirkt verdauungsfördernd und blähungstreibend (durch sog. „Entschäumung“). Eine krampflösende Wirkung wird Anis ebenfalls nachgesagt – wobei dieser Effekt noch unklar ist (bislang konnte man die krampflösende und bronchodilatorische Wirkung nur in hoher Dosierung am isolierten Muskel nachweisen). Anis wird gerne bei Beschwerden des Magen-Darm-Traktes eingesetzt, weshalb auch Sebastian Kneipp ihn gerne seinen Patienten empfahl. Insbesondere das Anisöl wirkt in geringen Mengen leicht magenreizend und somit „säfteanregend“. Darüber hinaus wirkt es auch als Reflexexpektorans (Hustenlöser) in den Atemwegen, was dann dort zur Bildung von mehr und dünnerem Schleim führt. Anis hat sich daher auch als Bestandteil von Hustenmittel bewährt. Die sekretolytische Wirkung des enthaltenen ätherischen Öls kann bei Infekten der oberen Atemwege helfen. Es sollte allerdings beachtet werden, dass unter Sicherheitsaspekten vor zu hohen Dosierungen über längere Zeiträume gewarnt wird.

### Vorsicht:

In der Schwangerschaft ist Anis nicht zu empfehlen. Unverdünntes ätherisches Anisöl kann zu Übelkeit und Erbrechen führen; auch Asthmatiker sollten mit ihrem Hausarzt sprechen. Säuglinge und Kleinkinder könnten auf Anisöl mit Atemnot reagieren. Anisfrüchte bitte nicht selbst sammeln – es besteht Verwechslungsgefahr mit den giftigen Schierlingsfrüchten.

### Teerezept:

Einfach 1,5 Gramm Anisfrüchte auf eine Tasse heißes Wasser und rund zehn Minuten ziehen lassen.

### Sebastian Kneipp:

„Hier und da kann man noch in einem alten Bauernhaus die Kräuter als Medizin verwendet finden. Dass man diese heilsamen Gotteskräutlein abschaffte! Viele haben sich durch sie prächtig kuriert.“

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.  
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Verein Donauwörth e.V. Jennisgasse 6 | 86609 Donauwörth | Tel. 0906.244 442 | Fax 7001257  
[vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de](mailto:vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de) | <http://www.kneipp-verein-donauwoerth.de>