



Bild: Jolanta Wojcicka/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca. 150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



Sternanis

Illicium verum

Familie

Der Sternanis, den wir vor allem aus der Weihnachtsbäckerei kennen, gehört zur Familie der Sternanisgewächse (*Schisandraceae*).

Beheimatet

Der Sternanis ist heimisch im Vietnam und in China und er ist die Frucht eines in China wachsenden Magnolienbaumes. Da er nicht frostfrei ist, wächst er in gemäßigten Klimazonen nur in Gewächshäusern.

Verwendete Pflanzenteile

Die Früchte bzw. Samen werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Der Sternanis beinhaltet unter anderem ätherische Öle (größtenteils Anethol), Flavonoide, Saponine und Gerbstoffe. Außerdem sind die Sternanisfrüchte reich an pflanzlichem Protein und Spurenelementen.

Anwendung

Kaum eine andere Gewürzpflanze erinnert mehr an Weihnachten als der Sternanis. Schon seine Form lässt uns an die Weihnachtszeit denken. Abseits als Gewürz in Punsch oder Lebkuchen, ist der Sternanis hierzulande relativ unbekannt und wird oft mit dem Anis verwechselt. Die beiden haben zwar ähnliche Inhaltsstoffe, sind jedoch aus botanischer Sicht sehr unterschiedlich. Der Sternanis stammt aus China und ist dort schon seit mehr als 3000 Jahren als Gewürz- und Heilpflanze bekannt. Doch mittlerweile weiß man auch in Europa und Amerika mehr über die gesundheitsfördernden Eigenschaften des Gewürzes. Zum Beispiel wurde 2013 festgestellt, dass die Inhaltsstoffe der Pflanze antibakteriell und antiviral wirken sollen. Auch bei Verdauungsbeschwerden soll der Sternanis Linderung schaffen und soll zum Beispiel Blähungen lindern und krampflösend bei Magen-Darm-Krämpfen sein. Ein weiteres Anwendungsgebiet ist chronischer Husten und Bronchitis, da der Sternanis schleimlösend und auswurfördernd sein soll. Die antibakterielle Fähigkeit erhält der Sternanis durch das enthaltene ätherische Öl *Anethol* – darum wird er schon beim Einschleichen einer Erkältung, einer Grippe oder einer Entzündung im Hals-Nasen-Ohren-Bereich empfohlen.