

## Sternanis

Bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit gibt es ein traditionsreiches Mittel der fernöstlichen Medizin: Sternanis. Das typische Weihnachtsgewürz verfeinert nicht nur den Glühwein und ist bei Kindern zum Basteln beliebt. Der echte Sternanis (*Illicium verum*) ist die Frucht des immergrünen Magnolienbaumes Südostasiens und Ausgangsstoff für das Anti-Grippe-Mittel Tamiflu.

In seiner Heimat, vor allem in Thailand, Vietnam und China ist der echte Sternanis aus der Volksmedizin nicht wegzudenken. Sternanis wirkt sowohl gegen Viren als auch gegen Bakterien und Pilze. Seine Saponine regen die Bronchialsekretion an, verflüssigen den Schleim und sorgen für seinen schnellen Abtransport. Saponine wirken außerdem entzündungshemmend, immunaktivierend und fördern die Durchblutung. Sternanis löst Schleim, lindert Hustenreiz und entspannt. Und das frei von Nebenwirkungen, wie man durch den Einsatz bei Säuglingen und Kindern mit Koliken seit langem weiß. Sternanis ist vor allem vorbeugend und bei Symptomen wie Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber, Schnupfen, Halsschmerzen, Husten und bei Bronchitis und Angina geeignet.

### **Verhindert die Vermehrung von Viren**

Sternanis gehört in jede Hausapotheke, damit er bei beginnender Infektion – viral oder bakteriell - sofort zur Hand ist und vielleicht gar keine Erkrankung eintreten muss. Vorbeugend bzw. sofort bei den ersten Beschwerden eingenommen, kann Sternanis eine Ausbreitung der Infektion eindämmen, indem sie schon im Keim erstickt wird. Ist sie bereits ausgebrochen, ist der Sternanis zwar nicht in der Lage, die Infektion selbst zu bekämpfen, doch bakteriellen Folgeerkrankungen wird entgegengewirkt. Viele durch Influenza bedingte Todesfälle sind auf bakterielle Sekundärinfektionen eines geschwächten Organismus zurückzuführen. Die antivirale Wirkung des Sternanis führt man auf seine Shikimisäure zurück, die als Neuraminidase-Hemmer wirkt. Das bedeutet, dass sie die Aktivität von Viren stoppt, indem sie deren Vermehrung verhindert. Die Viren können sich nicht von der Wirtszelle lösen und weiter im Körper ausbreiten. Die Infektion wird unterbrochen. Dadurch ist das Immunsystem weniger gefordert und es haben auch bakterielle Folgeerkrankungen weniger Chancen. Aufgrund dieser seltenen Eigenschaft war Sternanis der ursprüngliche Ausgangsstoff für das Medikament Tamiflu. Mittlerweile wird das Anti-Grippe-Mittel aber synthetisch hergestellt.

Im Sternanis sind neben der Shikimisäure auch ätherisches Öl, Saponine und viele weitere wertvolle Inhaltsstoffe enthalten, die auch bei Magen- und Verdauungsbeschwerden, Koliken und Blähungen, Hexenschuss, Nervenschmerzen, Ischias oder Zahnschmerzen hilfreich sind. Menschen mit spastischer Bronchitis und auch spastischer Lähmung berichten von einem Nachlassen der Krämpfe und Spannungszustände durch Sternanis. Auch spannungsbedingte Kopf- und Muskelschmerzen lassen nach. Eine indische Studie zeigte kürzlich, dass Sternanis schützend/vorbeugend wirkte, wenn man bei Ratten mit Medikamenten Leberkrebs erzeugte. Das "reinigende" Enzym Glutathion in der Leber war erhöht bzw. aktiver und sowohl die

Anzahl als auch die Größe der Tumore schrumpfte unter der Sternanis Behandlung. Forscher des Kings College in London, die eine mögliche Anti-Tumor-Wirkung von traditionellen fernöstlichen Heilmitteln untersuchten, stellten in Labortests die Wirksamkeit von Sternanis bei der Hemmung des Wachstums von Lungenzellen fest.

Sternanis kann man als Teezubereitung, bei Atemwegserkrankungen als ätherisches Öl oder in Kapsel-form einnehmen. Pulverisierter Sternanis in guter Qualität weist zusätzlich einen hohen Anteil ätherischen Öls auf (5 bis 8 %) und ist darum besonders empfohlen. Zur Vorbeugung sind ein bis zwei Kapseln Sternanis täglich ausreichend. Ist man erkrankt, kann man auch alle drei bis vier Stunden drei bis fünf Kapseln, Kinder zwei Kapseln alle drei Stunden, insgesamt drei bis viermal täglich einnehmen. Kindern kann man die Kapsel öffnen und den Inhalt auf Honig geben. Bei Husten nachts Fußsohlen mit einem Gemisch aus Olivenöl und Sternanis bestreichen und Socken darüber geben. Bei Fieber ist zusätzlich das afrikanische Fruchtpulver Baobab sehr hilfreich (mehrere Gläser täglich). Bei Viruserkrankungen wie etwa Herpes Zoster ist zusätzlich etwa der Reishi oder Cordyceps Heilpilz und bei Nervenleiden der Vitamin B-Komplex aus Quinoa und der Hericium Heilpilz empfohlen.

Erwähnenswert sind auch die psychischen Wirkungen des ätherischen Öls: Sternanis gibt das Gefühl von Geborgenheit, lindert, löst und tröstet, fördert Träume und Hellsichtigkeit. Da die Wirkungen des ätherischen Öls auf das Hormonsystem noch nicht eindeutig geklärt sind, sollte man bei Schwangerschaft, Endometriose, sowie hormonabhängigem Prostata- und Brustkrebs eventuell darauf verzichten. Bei Überempfindlichkeit auf Anethol kann es allergische Symptome geben.

### **Sternanis unterstützt bei:**

- Akuten Infekten
- Bakteriellen Infekten
- Blasenentzündung
- Blasenschwäche
- Blähungen
- Bronchitis
- Fieber
- Grippalem Infekt
- Herpes-Infektionen
- Hexenschuss
- Husten
- Ischias
- Kopfschmerzen
- Lungenkrebs
- Muskelkrämpfen
- Nervenschmerzen
- Reizblase
- Schnupfen
- Trigeminusneuralgie
- Verdauungsproblemen
- Virusinfektion
- Vitiligo
- Zellatmung