



# STERNANIS

## bei Erkältung & mehr

Dass Sternanis bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit rasche Hilfe bringt, wissen die meisten LEBE-Leser sicher schon. Aber kennen Sie die vielen weiteren Wirkungen des asiatischen Gewürzes? Wenn nicht, dann lohnt es sich hier weiter zu lesen. Einmal in der Hausapotheke fix verankert, ist Sternanis dann auch schnell zur Hand, wenn der Ischias sich meldet, ein Hexenschuss sich breit macht, die Verdauung streikt oder Muskelverspannungen zu Migräne führen.

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

Der sternförmige, zu Weihnachten besonders beliebte Samen des immergrünen Sternanisbaumes, ist in Asien von China bis nach Vietnam, Thailand, Kambodscha, Indien und Pakistan verbreitet und in der Volksmedizin dort sehr beliebt. Außerdem ist der Sternanis aus der asiatischen, aber auch aus der persischen Küche nicht wegzudenken. Berühmt ist das 5-Gewürze Pulver aus der chinesischen Stadt Kanton, das asiatischen Gerichten eine besondere Note verleiht und sie bekömmlich macht.

Sternanis ist unglaublich vielseitig. Das ist auf seine vielen wertvollen Inhaltsstoffe zurückzuführen. Ein guter Teil der Wirkungen basiert auf seinem ätherischen Öl, aber auch Anisol, Gerbsäure, Flavonoide, Saponine, Terpene und die Shikimisäure - berühmt als Wirkstoff des Anti-Grippe-Mit-

tels Tamiflu - zeichnen für die vielen Gesundheitseffekte verantwortlich.

## Antiviral und antibakteriell

Als rasche Hilfe bei Erkältungen zeigt Sternanis gleich zwei wichtige Wirkungen: antivirale und antibakterielle. Da die Shikimisäure die Lösung des Virus von der Wirtszelle verhindert, greift ein Infekt nicht um sich. Das Spiel zwischen Virus und Immunsystem geht schneller zugunsten des Immunsystems aus. Allerdings muss man Sternanis möglichst sofort einnehmen, also idealerweise schon zu Hause oder in der Handtasche haben. Je länger man mit der Einnahme wartet, desto mehr Zellen sind von der Infektion betroffen und man ist mit den üblichen unangenehmen Erkältungssymptomen konfrontiert. Sternanis ist übrigens auch bei anderen viralen Erkrankungen hilfreich, etwa Herpes, Herpes Zoster (Gürtelrose) und andere.

Allerdings hilft Sternanis auch noch zu einem späteren Zeitpunkt der Erkältung. Durch seine antibakterielle Wirkung kann es Sekundärinfektionen (der Nebenhöhlen, des Kehlkopfes, der Bronchien), die meist mit Antibiotika behandelt werden, vorbeugen. Allerdings ist es ein Spiel mit der Dosis. Einfach einnehmen und dann weiterarbeiten ist bei so sanften Mitteln eher nicht so günstig. Sofort zurückschalten, die Kräfte fürs Immunsystem wahren, und alle vier Stunden zwischen 2 und 5 Kapseln einnehmen, ist am besten. Es ist besser, vorher etwas zu essen, denn auf leeren Magen kann einem übel werden und die schwerer verdaulichen ätherischen Öle im Sternanis sorgen für Aufstoßen.

Vor ein paar Jahren gab es Vergiftungsprobleme mit unechtem Sternanis, bedingt durch die Tamiflu-Produktion, das ganz zu Beginn noch aus Sternanis hergestellt wurde. Seither müssen Gewürz- und Nahrungsergänzungsmittelhersteller Sternanis mit Echtheits-Zertifikat einkaufen. Bastel- und Dekoware unterliegt dieser Prüfung nicht, daher darf man sie keinesfalls zum Einnehmen verwenden!!

## > Fruchtsalat mit Sternanis

Schamanen im Regenwald Südamerikas, die von Richard Weixler (SOS-Regenwald) Sternanis gegen Grippe und Erkältungen für ihre Dörfer bekommen, verabreichen Sternanis immer gemischt mit Fruchtsalat. Eine Idee, die auch bei uns Schule machen könnte..

## 5 Gewürze-Pulver (chinesisch)

1 TL Sternanis, 1 TL Szechuan Pfeffer, 1/2 TL Cassia-Zimt, 1 TL Fenchel, 1/2 TL Gewürznelken – Asia-Gewürz aus Kanton (China) mit weiter Verbreitung, eventuell kann man noch Chili, Süßholzwurzel, getrockneten Ingwer hinzugeben. Sparsam verwenden (Prise), für bessere Bekömmlichkeit von Fleischspeisen, aber auch für exotische Note von Gemüsen, Rezepte unter [www.kuechengoetter.de](http://www.kuechengoetter.de)

## Sternanis-Socken

Husten löst sich über Nacht, wenn man eine Kapsel Sternanis frisch öffnet und in die Socken streut bzw. mit ein paar Tropfen Öl auf die Fußsohlen streicht. Ideal für Kinder, die keine Kapseln schlucken können.

## Inhalieren mit Sternanis

Ein bis zwei Kapseln öffnen und Inhalt in eine Schüssel mit dampfendem (aber nicht zu heißem) Wasser geben. Kopf darüber halten, mit einem Handtuch abdecken. 20 Minuten durch Mund einatmen.

## Lebenselixier „Danziger Goldwasser“

Mittelalterliches, alchemistisches Rezept zur Anregung der Vitalkräfte

Je ein Teelöffel Kardamom, Koriander und Sternanis, zusammen mit einer Hand voll Rosenblüten, einer Stange Zimt, fünf Gewürznelken, einigen Wacholderbeeren, einer Prise Macis (Muskatblüte) sowie einigen Zitronen- und Bitterorangeschalen in 0,7 Liter Schnaps und 170 g braunem Zucker ansetzen.

Das Gemisch stellt man 40 Tage in die Sonne, täglich schütteln.

Anschließend filtrieren und das Filtrat eventuell destillieren.

Danach etwas Blattgold hinzufügen, das bei Zusatz von Speisestärke sogar schwebt. Anstelle von Blattgold kann man auch etwas kolloidales Gold zusetzen.

Täglich ein bis zwei kleine Schnapsgläser voll, zum Essen genossen, beleben die Sinne und stärken die körperlichen Kräfte.

Wird es einem mit der Sternanis-Einnahme zu viel, sind auch andere Naturmittel alternativ empfehlenswert wie Baobab Fruchtpulver, das antiviral und antibakteriell sowie Husten lindernd zugleich wirkt. Homöopathische Mittel, schleimlösender Spitzwegerichextrakt, Buntnessel Kapseln, Lumi-Tee oder Thymian-Tee für belegte Bronchien, Curcuma für belegte Nebenhöhlen, Grapefruitkernextrakt Kapseln (man

kann eine Lösung daraus machen und in die Nase tropfen) wurden von LEBE-Lesern im Erkältungsfall ebenso als hilfreich beschrieben.

## Kein Sternanis für Schwangere

In der Schwangerschaft (sowie bei hormonabhängigen Krebsarten und Endometriose) muss man leider auf

Sternanis verzichten, aufgrund möglicher hormoneller Wirkungen und noch fehlender ausreichender Untersuchungen. Kleine Mengen sind wohl unbedenklich, denkt man doch an die Verbreitung als Gewürz, doch so kleine Mengen vertreiben sicher keine Erkältung. Eine Alternative für Schwangere ist das Baobab Fruchtpulver.

Ist das Baby dann da, darf man Sternanis nehmen. Es fördert den Milchfluss der Mutter (deshalb vorsichtig dosieren ‚wer viel Milch hat‘) und ist sicher bei einer Erkältung besser geeignet als Medikamente. Auch fürs Baby hat der Sternanis wunderbare Wirkungen parat. Etwa wenn Blähungen und Krämpfe plagen. Nicht oder nicht mehr gestillten Babies gibt man den entblähenden und entkrampfenden Sternanistee (eine Prise aufkochen) ins Fläschchen. Wenn Husten Probleme bereitet, kommt das Pulver nachts in die Söckchen und löst den Schleim.

### Entkrampfende Wirkung

Natürlich sind diese Empfehlungen auch für größere Kinder und Erwachsene geeignet. Sternanis wirkt Blähungen, aber auch Pilzen im Darm, sogar Verstopfung entgegen. Bei verkrampftem Darm schafft Sternanis Entspannung. Das bekommen auch die Muskeln etwa des Nackenbereiches zu spüren. Spannungskopfschmerz und Migräne können schnell vergehen. Selbst Schmerzen im Bewegungsapparat wie Gelenkschmerzen (Rheuma), Ischias, Hexenschuss, Nerven- oder Zahnschmerzen werden durch Sternanis schnell gelindert.

Sogar bei Krebs und Metastasen – vor allem der Leber und der Lunge - könnte Sternanis hilfreich sein, zeigen doch Studien – man ist hier jedoch erst am Anfang der Forschungen - an krebserkrankten Mäusen wie das Glutathion, das wichtigste Antioxidans der Zelle mit Bedeutung in der Krebsabwehr, durch Sternanis ansteigt, während Tumore schrumpften.

Und ja, eines ist auch noch zu erwähnen, Sternanis lässt intensiver träumen, hebt das Lebensgefühl, stärkt die

Lebensgeister und das kann man im Krankheitsfall immer gut brauchen...

## Erfahrungen mit Sternanis:

### Sommergrippe

Frau (50), Sommergrippe mit Schweißausbrüchen, stark belegte Bronchien, Schwindel, schon bei ersten Anzeichen und konsequent alle drei bis vier Stunden 3 Kapseln Sternanis, Symptome verschwanden innerhalb von fünf Tagen, während andere bei dieser Sommergrippe Kehlkopf-, Stirnhöhlenentzündung und entzündete Bronchien bekamen (antibakterielle Wirkung von Sternanis)

### Husten

Frau (33), sehr anfällig für Husten, als Kind Asthmatikerin, nimmt Sternanis im Winter vorbeugend bzw. bei den ersten Anzeichen von Verschleimung. Benötigte nun einen Winter lang kein Antibiotikum.

### Chronische Atemwegserkrankung

Mann (81), chronische Atemwegserkrankung berufsbedingt, schwere Hustenanfälle immer ab 4 Uhr früh, nach einem Monat Sternanis keine Anfälle mehr, bekommt gut Luft.

### Verstopfung

Frau (22) leidet schon lange unter Verstopfung. Während einer Erkältung nimmt sie Sternanis und hat fortan keine Verstopfung mehr. Die entkrampfende Wirkung des Sternanis wirkt bei ihr Wunder.

### Grippaler Infekt

Frau (21) typische Symptome des grippalen Infekts mit Schnupfen, Husten, leichtem Fieber. Sternanis wird sofort eingenommen und seine antivirale Wirkung kann die Ausbreitung des Infektes so eindämmen, dass der Infekt innerhalb von drei Tagen abgeklungen ist und sein Verlauf nicht sehr belastend war.

### Gürtelrose

Mann 57, schon bei Ausbruch Einnahme von Sternanis, kolloidales Silizium

und Vitamin B-Komplex aus Quinoa, viel leichter Verlauf und schnellere Heilung als im Jahr davor.

### Zahnfleischentzündung

Mann (57) mit Zahnfleischentzündung und Mundgeruch macht Spülungen mit Sternanis und kaut auch Stückchen des Sterns. Dank antibakterieller Wirkung verbessern sich Zahnfleisch und Atem rasch.

### Blähungen

Frau (46) bemerkt die entblähende und entwässernde Wirkung des Sternanis während der Einnahme aufgrund von Husten.

### Ischiasnerv

Mann (62) mit starken Ischiaschmerzen, alle 2 Stunden 2 Kapseln Sternanis bringen den Schmerz innerhalb von 2 Tagen zum Verschwinden

### Hexenschuss

Frau (48) mit starken Schmerzen und großer Bewegungseinschränkung durch Hexenschuss, nach Sternanis-Einnahme von 4x2 Kapseln ist sie am 3. Tag beschwerdefrei.

### Krämpfe in den Beinen

Eine Frau (42) klagt über Krämpfe in den Beinen. Die Gabe von Magnesium bringt keine Verbesserung. Durch energetisches Austesten wird Sternanis ermittelt. Sternanis löst Krämpfe. Nach einer Woche regelmäßiger Einnahme von 2x3 Kapseln treten die Krämpfe nicht mehr auf.

### Erhöhte Muskelspannung

Ein Jugendlicher (16) mit spastischer Lähmung und akutem starken Husten erhält nach energetischer Austestung Sternanis. Der Husten legt sich schnell, doch der Jugendliche möchte Sternanis weiternehmen. Er hat festgestellt, dass die spastisch erhöhte Muskelspannung stark nachgelassen hat.

### Spannungskopfschmerz

Frau (34) klagt häufig über Verspannungen und daraus entstehende Kopfschmerzen. Dank Sternanis kann sich die Muskulatur entkrampfen. Vitamin B Komplex aus Quinoa hilft zusätzlich. ✨