



# STERN- ANIS

## NEUE ERKENNTNISSE ZUM WUNDER- GEWÜRZ

Dass man mit dem Sternanis einen Schnupfen oft noch stoppen und sogar eine Grippe verhindern kann, ist für viele schon eine Selbstverständlichkeit. Das beliebte Gewürz und Heilmittel der thailändischen und chinesischen Medizin beeinflusst darüber hinaus aber noch mehr im Körper. Vor allem profitieren Lunge, Darm, Muskulatur und Nerven davon.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Wirksamkeit des Sternanis gegen Viren ist schon lange bekannt. Das Schweinegrippe Medikament Tamiflu wurde ursprünglich aus Sternanis hergestellt. Seine Shikimisäure verhindert, dass das Virus sich von der Wirtszelle lösen und weiterverbreiten kann. Deshalb kann man damit so manche Verkühlung oder gar Grippe noch im Keim ersticken. Selbstverständlich haben diejenigen, die das wissen, den Sternanis auch – vorbeugend und begleitend – bei COVID-19 angewandt. Oft zusätzlich zu den Natursubstanzen, die hier überragend helfen wie *Baikal Helmkraut* mit

*Andrographis*, *Cistus* und *Tulsi Tee* bzw. der lungenstärkende *Cordyceps Vitalpilz* und der blutverdünnende *Auricularia Vitalpilz*.

### HEMT PILZWACHSTUM

Die antimykotische Wirkung des Sternanis ist viel weniger bekannt als die antivirale – zu Unrecht, denn auch dort ist das Gewürz unglaublich gut einsetzbar. Der Sternanis kann bei *Candida albicans*-Wucherung im Darm, auf der Haut oder auf den Nägeln zusätzlich hilfreich sein. Wohl aufgrund seiner hohen Anteile an ätherischen Ölen, wobei es auf die Qualität an-

kommt, ob man hartnäckige Pilze nun wirklich damit vertreiben kann oder nicht. Kapseln mit viel ätherischem Öl im vermahlenden Gewürz riechen intensiv und sind dunkelbraun. Bei höheren Malgraden ist der Kapselinhalt hingegen hellbraun und das ätherische Öl, das auch für die schleimlösenden Eigenschaften verantwortlich ist, ist oft schon weitgehend entwichen.

### ANTIBAKTERIELLE WIRKUNG ENTDECKT!

Vor lauter Konzentration auf die antivirale Wirkung vergessen viele, dass die antibakterielle Wirkung des *Sternanis* mindestens ebenso beachtenswert ist. Wir haben das auch immer nebenbei erwähnt, aber die Wirksamkeit gegen Bakterien wird jetzt in immer mehr Studien nachgewiesen. Man kann den *Sternanis* daher nicht nur bei viralen Atemwegsinfekten einsetzen, sondern sich damit auch gleich vor den gefürchteten bakteriellen Sekundärinfektionen wie Bronchitis oder Lungenentzündung, Hals-, Nebenhöhlen- und Ohrentzündungen schützen. Bei Blasenentzündung kann er ebenfalls helfen. Vor allem dann, wenn die Beschwerden von *E. coli* Bakterien ausgelöst werden, gegen die der *Sternanis* nachweislich wirksam ist. Schließlich hat er in einer Studie sogar Wirksamkeit gegen 67 antibiotikaresistente Bakterienstämme gezeigt.

### STERNANIS ENTKRAMPFT

Manche Erfahrungen mit Natursubstanzen bleiben einem ewig in Erinnerung. Vor vielen Jahren wollte ein spastisch gelähmter Bub nach einer Erkältung „seinen *Sternanis*“ unbedingt weiternehmen. Er bestand regelrecht darauf. Wir wurden gefragt, ob das empfehlenswert wäre und recherchierten daraufhin. Tatsächlich zählt zu den traditionellen Wirkungen die Entspannung bzw. Entkrampfung. Das erklärt, warum die spastischen Krämpfe mit dem *Sternanis* nachließen und er sich so viel besser fühlte damit. Diese Beobachtung machen auch Menschen mit Verspannungen und daraus resultierenden Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen sowie mit Gedächtnisproblemen durch muskulär bedingte Minderdurchblutung des Gehirns.

### BEI VERSTOPFUNG UND DREIMONATSKOLIK

*Sternanis* entkrampft darüber hinaus den Darm und eine Verstopfung kann sich allein

schon dadurch lösen. Er kann sogar Babys mit Dreimonatskoliken und deren Eltern helfen – etwa wenn die Mutter den *Sternanis* einnimmt, der noch dazu milchfördernd wirkt. Oft reicht es auch schon, wenn man Babys *Sternanis* nachts in die Söckchen streut und das ätherische Öl über die Fußreflexzonen wirkt. Auf diese Weise werden auch Husten, ja sogar Bronchitis und Asthma gelindert, weil zusätzlich zur entkrampfenden auch noch eine beachtliche schleimlösende Wirkung hinzukommt. Eine überreizte, angespannte Blase (Reizblase) ist ein weiterer Einsatzbereich für den *Sternanis*.

## FÖRDERT DIE VERDAUUNG

Der *Sternanis* verbessert die Verdauung, indem er die Speichel- und Magensaftsekretion fördert. Sogar fettige Speisen werden bekömmlicher, wenn man *Sternanis* dazu einnimmt. Das alles hat positiven Einfluss auf Blähungen, wobei gleich vieles gemeinsam eine Rolle spielt wie Entspannung der Darmmuskulatur, verbesserte Durchblutung der Darmschleimhaut und sein antibakterieller Effekt auf pathogene Keime im Darm, wodurch sich die Gasbildung reduziert.

## SEELEN- UND NERVENBALSAM

*Sternanis* ist – wie viele Natursubstanzen – ein wirksames Adaptogen und hilft uns, mit Stress besser umgehen zu können, vieles im Körper zu regulieren und die Nerven zu entspannen. Er schafft sogar ein inneres Wohlfühlgefühl und verbreitet eine tröstliche Wirkung, wie wir das auch beim *Rosmarin* beobachten, der aufgrund ähnlicher ätherischer Öle etwa bei Liebeskummer und anderen Verlusten Erleichterung verschafft. *Sternanis* ist durch das Zusammenspiel von muskel-, und nervenentspannender sowie entzündungshemmender Wirkung sogar bei Rheuma (Polyneuropathie), Hexenschuss, Ischias, Trigeminusneuralgie, Gürtelrose und Zahnschmerzen gut einsetzbar. Legt man sich etwa eine Kapsel *Sternanis* über Nacht in die Wange an die Stelle, wo ein Zahnnerv schmerzt, lässt der Schmerz schnell nach. *Baikal Helmkraut mit Andrographis* zusätzlich wirkt so stark antibakteriell, dass schon einige Male eine Wurzelbehandlung des Zahnes entfallen und der Zahn am Leben bleiben konnte. Bei Nervenschmerzen sind zusätzlich der *Hericium Vitalpilz* und der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* bewährt, sogar Trigeminusneuralgie wurde damit bereits ausgeheilt.

## GÜNSTIG BEI KREBS

Da der *Sternanis* das wichtigste Antioxidans der Zelle, das Glutathion, anhebt, das bei der Krebsabwehr eine zentrale Rolle spielt, verwundert es nicht, wenn positive Erlebnisse in Bezug auf Krebs berichtet werden. Wenn denn nur mehr damit geforscht werden würde! Erste Anhaltspunkte gibt es derzeit nur bei Leberkrebs und Lungenkrebs. Ungeklärt ist, ob sein ätherisches Öl pflanzenhormonelle Wirkung haben könnte, daher sollte man bei Prostata- und Brustkrebs eventuell auf größere Mengen *Sternanis* verzichten.

## BLUTZUCKER SENKEND

Es funktioniert zwar nicht bei jedem, doch einige Diabetiker, die *Sternanis* während einer Grippe eingenommen haben, berichteten begeistert von seiner blutzuckersenkenden Wirkung. Da sie ebenfalls auf das Anethol im *Sternanis* zurückgeführt wird, macht man diese Erfahrung aber nur, wenn man *Sternanis* Kapseln einnimmt, die einen hohen Anteil ätherischen Öls enthalten und nicht aufgrund hoher Vermahlung und langer Lagerung bereits „ausgeraucht“ sind.

## FÖRDERT DIE HERZ- UND GEFÄSSGESUNDHEIT

Der *Sternanis* hat an sich schon positive Wirkung auf die Gefäße, da er reich an Rutin und Antioxidantien ist, die Herz und Gefäße einschließlich Venen und Kapillaren unterstützen. Dadurch können Bluthochdruck und Entzündungsparameter sinken sowie die Fließfähigkeit des Blutes verbessert werden. Bei einer COVID-19-Infektion hat die Shikimisäure im *Sternanis* nun aber offenbar nicht nur Bedeutung als antiviraler und lungenfördernder, sondern zusätzlich auch als anti-thrombotischer Wirkstoff. Vor allem soll der Körper damit gegen Gefäßentzündungen und Thrombosen, die in Zusammenhang mit dem Spike-Protein auftreten, besser gerüstet sein. COVID-19 greift Gefäße an und entzündet ihre Innenwand (Endothel). Das Endothel jüngerer Patienten kommt mit dem Angriff der Viren meistens gut zurecht. Wer aber an eingeschränkter Funktion des Endothels leidet, etwa bei Bluthochdruck, Diabetes, Herzinsuffizienz oder koronaren Herz-, Kreislauferkrankungen, hat ein erhöhtes

## > Einige wertbestimmende Inhaltsstoffe des Sternanis

### Cineol (Bestandteil des ätherischen Öls) und Saponine

Löst zähen Schleim, verflüssigt das Nasensekret und ist auch im Eukalyptusöl enthalten. Zusammen mit den Saponinen im *Sternanis* wirkt Cineol entspannend und lindert Hustenreiz.

### Anethol (Bestandteil des ätherischen Öls)

Kommt auch im Anis und Fenchel vor und sorgt für den typischen Geruch. Hat zahlreiche medizinisch wirksame Eigenschaften: Antibakteriell, auswurf-fördernd, entkrampfend, schleimlösend, blutzuckersenkend und zum Teil antiviral (u.a. gegen einige Herpes-Viren).

### Linalool (Bestandteil des ätherischen Öls)

Ist auch in Kräutern wie Lavendel, Cannabis, Basilikum, Bohnenkraut, Koriander, Oregano und Thymian enthalten, wirkt beruhigend, antimikrobiell und entzündungshemmend. Unterstützt die Verdauung.

### Shikimisäure

Verhindert, dass sich Viren von der Wirtszelle lösen und vermehren können, Antiviral und antibakteriell.

### Vitamin C

Unterstützt das Immunsystem.

### Rutin

Wird im Darm zum Antioxidans Quercetin abgebaut. Antioxidativ, entzündungshemmend, schützt Gewebe, vor allem Gefäße, auch Venen und Kapillaren, Bindegewebe und die Haut. Senkt Bluthochdruck, macht Blut besser fließfähig, unterstützt Kapillaren, senkt Blutzucker und Blutfette, fördert Aufbau von Kollagenfasern usw.

Risiko für schwerere Verläufe. Vor allem in der Phase, in der sich das Virus am stärksten vermehrt, nimmt bei ihnen die schon geschwächte Endothelfunktion noch weiter ab. *Sternanis* schon vorbeugend und bei ersten Anzeichen einer Infektion eingenommen, kann die Ausgangslage wahrscheinlich maßgeblich verbessern. Darauf lassen die zahlreichen positiven Rückmeldungen von *Sternanis*-Anwendern während einer COVID-Infektion schließen. J