



## Anis

Der ist eine sehr alte Heil- und Gewürzpflanze. Wilde Pflanzen sind sehr selten zu finden. In unseren Breiten ist er nur in gärten und im landwirtschaftlichen Anbau zu finden.

### Anwendung in der Küche

Die Samen werden zum **Würzen** von Weihnachtsgebäck, Brot und Kuchen verwendet. Er passt zu Süßspeisen wie Obstsalaten, Birnen- und Apfelkompott, Milch- und Grießspeisen sowie Pflaumenmus. Anis wird auch oft als Zutat in Gewürzmischungen wie z.B. Brotgewürze verwendet.

### Anwendung in der Heilkunde

In der Heilkunde lindert Anistee Husten, Erkältung, Blähungen, beruhigt und wirkt schlaffördernd.

Als **Stilltee**, sollten ihn junge Mütter bereits zu Beginn der Stillzeit trinken. Seine milchbildende Wirkung beruht auf der östrogenen Wirkung des Anisöls. Indirekt wirkt der Tee über die Muttermilch gegen Blähungen des Babys.

Die Samen sollten vor der Anwendung zerquetscht werden, z.B. mit einem Mörser, da so die Wirkstoffe besser freigesetzt werden können. Der Geschmack ist süßlich, blumig und mild.

Das ätherische Öl des Anis wird nach der Einnahme über die Lunge ausgeschieden und wirkt dadurch durch die **Lungenbläschen** und **Bronchien** von innen.

Auch die Verdauungsvorgänge werden auf milde Weise angeregt. **Blähungen** lösen sich durch die krampflösende Wirkung in Wohlgefallen auf.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.  
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen  
Arzt oder Apotheker zu Rate!*