



Süßholzwurzel

Ein uraltes Heilmittel

Die Süßholzwurzel dient bereits seit Jahrtausenden als Heilmittel, das sowohl in der traditionellen europäischen als auch in der traditionellen asiatischen Medizin eine herausragende Rolle einnimmt.

In der traditionellen chinesischen Medizin wurde die Süßholzwurzel bereits im *Shennong ben cao jing*, dem ältesten bekannten Buch über Heilpflanzen, beschrieben. Sie wurde etwa als Stärkungsmittel für die Muskeln und Knochen, zur Glättung der Haut sowie als Gegenmittel bei Vergiftungen eingesetzt und zählt im heutigen China zu den zehn wichtigsten Naturheilmitteln.

Heute weiß man, dass die appetitzügelnde Wirkung daherkommt, dass die Süßholzwurzel das Sättigungshormon Leptin aktiviert.

Die Universalgelehrte Hildegard von Bingen beschrieb das Heilmittel als wirksam bei **Lungenleiden und Verdauungsbeschwerden**.

Die Anwendungsgebiete von Süßholz

Heute gelten die folgenden Anwendungsbereiche der Süßholzwurzel als wissenschaftlich belegt:

- Erkältungskrankheiten der oberen Luftwege (Husten, Bronchialkatarrh, Corona)
- Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre sowie Gastritis

Laut der *Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA)*, welche für die Beurteilung und Überwachung von Arzneimitteln zuständig ist, kann die Süßholzwurzel begleitend zudem bei diesen Beschwerden eingesetzt werden:

- Entzündungen
- Allergien
- Oxidativer Stress
- **Viren und Bakterien**
- Krebs
- Thrombosen
- Diabetes
- Lebererkrankungen
- Absterben von Nervenzellen und Nervenfasern

Die Wirkstoffe der Süßholzwurzel

Die Süßholzwurzel zählt zu den am besten untersuchten pflanzlichen Heilmitteln. Sie enthält zahlreiche Wirkstoffe, von denen bislang rund 400 identifiziert wurden. Zu den wichtigsten

zählen – laut einer Studie an der *Beijing University of Chinese Medicine* – mehr als 20 Triterpensaponine.

Eines dieser Saponine ist das sog. Glycyrrhizin, das auch für den süßen Geschmack der Süßholzwurzel zuständig ist. Es ist gar 50-mal süßter als Haushaltszucker. Beim Glycyrrhizin handelt es sich genau genommen um das Salz der Glycyrrhizinsäure. Die beiden Begriffe werden jedoch oft synonym verwendet.

Neben dem Glycyrrhizin stecken in der Süßholzwurzel rund 300 Flavonoide. Sie sind u. a. für die gelbe Färbung der Wurzel verantwortlich, haben jedoch auch heilende Wirkungen. Laut einer Übersichtsarbeit iranischer Forscher von der *University of Medical Science*, weisen die Flavonoide der Süßholzwurzel die folgenden Eigenschaften auf:

- Sie wirken gegen Bakterien, Parasiten, Viren (z.B. der Corona-Virus) und Krebs.
- Sie können eine östrogenähnliche Wirkung haben (auf die Knochen, die Brust etc.) und gelten daher als Phytoöstrogene.
- Sie regen die Gallenfunktion an.
- Sie haben eine antioxidative Wirkung.
- Sie helfen bei der Prävention von Übergewicht, Alzheimer, Diabetes und weiteren altersbedingten degenerativen Erkrankungen.

Besonders spannend ist, dass das Süßholz eine **antivirale** Wirkung zeigt.

Mit Süßholz gegen Viren

Viren gelten als Ursache für Grippe, SARS (Schweres Akutes Respiratorisches Syndrom), Corona, Herpes, Hepatitis C, HIV und viele Krankheiten mehr. Bei einigen dieser Erkrankungen weiß man längst, wie gut das Süßholz die Therapie unterstützen kann:

1. Infekte der Atemwege – Erkältung und Grippe

Da die Süßholzwurzel sowohl gegen Viren als auch gegen Bakterien wirkt und entzündungshemmende, schleimlösende, antioxidative sowie immunmodulierende Eigenschaften hat, ist sie das ideale Heilmittel bei einem grippalen Infekt oder auch einer Grippe.

Eine doppelblinde Studie am *National Defense Medical College* in Japan hat gezeigt, dass Glycyrrhizin die natürliche Immunreaktion erhöht, Viren in ihrem Wachstum hemmt und diese sogar inaktiviert. Koreanische Forscher von der *Chosun University* haben überdies in einer Studie herausgefunden, dass die Wirkstoffe der Süßholzwurzel gegen diverse Grippeviren aktiv sein können. Das Besondere daran ist, dass damit auch resistente Viren unschädlich gemacht werden können, wogegen die üblichen Anti-Viren-Medikamente – z. B. mit dem Wirkstoff Oseltamivir – oft nicht mehr helfen.

Oseltamivir ist ein bei Grippe verschriebenes, aber umstrittenes Virustatikum, da es u. a. im Verdacht steht, bei Kindern und Jugendlichen Entzündungen im Gehirn zu verursachen. Naturheilmittel wie die Süßholzwurzel weisen im Vergleich dazu **selten Nebenwirkungen** auf und sind auch in Bezug auf die **Wirksamkeit zuverlässiger**.

Anwendung bei Erkältung und Grippe

Insbesondere bei Husten bzw. einem Bronchialkatarrh hat sich die Süßholzwurzel bewährt. Aus diesem Grunde ist die Süßholzwurzel ein fester Bestandteil vieler pflanzlicher Hustensäfte. Während etwa codeinhaltige Hustensäfte einfach nur den Hustenreiz ausschalten, regen die Saponine der Süßholzwurzel die Schleimproduktion an und erleichtern das Abhusten, was den natürlichen Heilprozess fördert.

Da es üblich ist, stark wirkende Heilmittel wie die Süßholzwurzel mit anderen Heilpflanzen zu kombinieren, wodurch auch die Bandbreite der Wirkung gesteigert werden kann, könnten Sie bei Bedarf z. B. auf diese Teemischung zurückgreifen (nach Apotheker Peter Theiss), die im fortgeschrittenen Stadium der Bronchitis empfohlen wird:

- 30 g Thymian
- 20 g Königskerzenblüten
- 20 g Anis
- 20 g Schlüsselblumenwurzel
- 10 g Süßholzwurzel

Pro Tasse (150 ml) nimmt man 1 TL der Kräutermischung, übergießt sie mit kochendem Wasser und lässt sie 10 Minuten ziehen. Natürlich kann immer auch ein reiner Süßholzwurzeltee getrunken werden. Bei Grippe wird ein Extrakt jedoch zuverlässiger wirken, da dieser höher konzentriert ist als ein Tee.

2. SARS

Die Infektionskrankheit SARS wurde im Jahr 2003 von der *WHO* als weltweite Bedrohung eingestuft. 2002/2003 kam es zu einer Pandemie, wobei innerhalb eines halben Jahres rund 1.000 Menschen gestorben sein sollen. Eine spezielle schulmedizinische Therapie gibt es noch nicht und es ist auch keine in Sichtweite. Wissenschaftler von der *Frankfurt University Medical School* entdeckten, dass Glycyrrhizin SARS-Viren hemmen kann. Sie schlugen vor, die Süßholzwurzel für die Behandlung von SARS und neuerdings **Corona** zukünftig in Erwägung zu ziehen.

3. HIV

Es steht mittlerweile außer Frage, dass die Süßholzwurzel gegen das HI-Virus wirkt. So haben japanische Forscher bereits im Jahr 1989 eine Studie veröffentlicht, die gezeigt hat, dass eine tägliche Gabe von 150 bis 225 Milligramm Glycyrrhizin den Ausbruch der Krankheit AIDS verhindern bzw. zumindest hinauszögern kann. Während nach zwei Jahren 3 von 10 Patienten der Kontrollgruppe an AIDS erkrankten bzw. daran starben, blieben alle 10 Patienten der Glycyrrhizin-Gruppe verschont.

Inzwischen steht fest, dass Glycyrrhizin die T-Suppressorzellen im Blut senkt und HI-Viren hemmt. Dies bedeutet natürlich nicht, dass die Süßholzwurzel AIDS heilen kann. Da aber Studien zufolge eine hochaktive antiretrovirale Therapie (HAART) in Kombination mit Glycyrrhizin besser wirkt, kann es bei einer HI-Infektion durchaus sinnvoll sein, unterstützend Süßholzwurzeltee zu trinken oder einen Süßholzwurzelextrakt einzunehmen.

4. Hepatitis C

In der traditionellen japanischen Medizin wird die Süßholzwurzel bereits seit langem zur Behandlung von chronischen Lebererkrankungen eingesetzt. Seit einigen Jahrzehnten werden in Japan Patienten mit Hepatitis B und C klinisch mit dem Süßholzwurzelextrakt *Stronger Neo-Minophagen C* (SNMC) behandelt. Der Extrakt wird jedoch mittels Injektionen verabreicht, so dass wir an dieser Stelle nicht näher auf dieses Anwendungsgebiet eingehen, da wir bevorzugt Maßnahmen vorstellen, die jeder bei sich zu Hause umsetzen kann.

Wirkungen auf Magen und Darm

Ob Völlegefühl, Blähungen, Reizdarm, Gastritis oder Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre: Die Süßholzwurzel ist auch hier ein probates Mittel und daher wichtiger Bestandteil so mancher Magenmittel, wie z. B. von Iberogast, den bekannten Magentropfen.

Schon Napoleon soll stets Süßholzwurzelpulver mit sich geführt haben, um seine Gastritis in Schach zu halten. Inzwischen konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, warum der kleine Diktator mit dem großen Hut – zumindest in diesem Fall – absolut richtig lag.

Denn die Süßholzwurzel wirkt entzündungshemmend, regt die Schleimproduktion im Magen an, wirkt daher magenschützend und ist außerdem in der Lage, das Bakterium **Helicobacter pylori** zu bekämpfen. Dieses Bakterium gilt als Ursache für Magenschleimhautentzündungen, Magenkrebs sowie Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre.

An einer koreanischen placebokontrollierten Studie nahmen 100 Probanden teil, die alle mit dem Magenkeim infiziert waren. 50 von ihnen nahmen für 60 Tage einen Süßholzwurzelextrakt ein und wurden daraufhin erneut getestet. Und siehe da: Bei 48 von ihnen fiel der Helicobacter-Test negativ aus.

Dies ist umso interessanter, da die übliche Therapie bei Helicobacter-Infektionen (2 Antibiotika und 1 Säureblocker) aufgrund der Resistenzbildung der Bakterien zunehmend unwirksam wird. Das Antibiotikum Metronidazol wirkt z. B. laut einer französischen Studie in Europa und in den USA bei 20 bis 40 Prozent der Infizierten gar nicht mehr und in den Entwicklungsländern liegen diese Raten schon bei bis zu 80 Prozent. Dennoch werden immer mehr Menschen mit Antibiotika gegen den Magenkeim behandelt, auch dann, wenn sich bei ihnen noch gar keine Symptome zeigen, was angesichts der typischen Nebenwirkungen dieser Therapie sicher nicht immer sinnvoll ist.

Analysen japanischer Wissenschaftler von der *Toho University* haben ergeben, dass Süßholzwurzelextrakt sogar dann gegen Helicobacter pylori wirkt, wenn dieser bereits gegen die gängigen Antibiotika – wie Clarithromycin und Amoxicillin – eine Resistenz entwickelt hat.

Anwendung von Süßholz bei Magen-Darm-Beschwerden

Leichtere Magen-Darm-Beschwerden können durchaus mit Süßholzwurzeltee behandelt werden. In Teemischungen für den Magen, die oft sehr bitter schmecken, sorgt die Süßholzwurzel zudem für eine deutliche Verbesserung des Geschmacks.

Bei chronischen Leiden wird jedoch meist ein Extrakt empfohlen, der auch in die Therapie einer Gastritis oder eines Geschwürs integriert werden kann. Sprechen Sie jedoch vor der Anwendung des Süßholzwurzelextraktes mit Ihrem Gastroenterologen.

Wenn Sie Säureblocker vom Typ der **PPI Protonenpumpenhemmer** nehmen (z. B. Omeprazol, Pantoprazol o. ä.), könnte Süßholzwurzeltee Ihnen dabei helfen, langsam aber sicher die nebenwirkungsreichen Medikamente abzusetzen.

Wirkungen von Süßholz auf Zahn- und Mundgesundheit

Dort, wo das Süßholz zu Hause ist, verwenden die Einwohner die Wurzeln traditionell als Zahnbürste. Kein Wunder steckt in vielen gängigen Mundpflegeprodukten wie Zahnpasten und Mundspülungen Glycyrrhizin.

Inzwischen konnte durch einige Studien bestätigt werden, dass die Süßholzwurzel nicht nur eine präventive Wirkung hat, sondern auch zur Therapie von Karies, Parodontitis, Candidose (Pilzinfektion) und wiederkehrenden Geschwüren der Mundschleimhaut (Aphthen) herangezogen werden kann.

Deutsche Forscher vom *Institute for Pharmaceutical Biology and Phytochemistry* in Münster haben etwa offenbart, dass Süßholzwurzelextrakt nicht nur der Einnistung des *Helicobacter pylori* in der Magenschleimhaut entgegenwirkt, sondern auch das Bakterium *Porphyromonas gingivalis* effektiv daran hindert, sich in der Mundhöhle anzuhafte. Dieser Keim ist für die Entstehung der Parodontitis und damit auch für die entsprechenden Zahnverluste verantwortlich.

Anwendung im Mundbereich

Für die Herstellung einer Mundspülung kannst du entweder aus Süßholzwurzeln einen starken Tee brühen oder eine Süßholzwurzelinktur mit Wasser verdünnen. **Wichtig** ist, dass die Spülung nicht hinuntergeschluckt, sondern ausgespuckt wird. Die Mundspülung kann morgens und abends nach dem Zähneputzen und auch zwischendurch angewandt werden.

Süßholzwurzelinktur selber machen

Eine Süßholzwurzelinktur kannst du leicht selbst zubereiten: Gib einfach 50 Gramm zerkleinerte Süßholzwurzeln in ein verschließbares Glasgefäß, übergieße den Inhalt mit 200 Millilitern 40-prozentigem Alkohol und lasse die Tinktur an einem warmen Ort für drei Wochen ausziehen. Schüttel die Mischung einmal täglich. Wichtig ist, dass alle Pflanzenteile mit dem Alkohol bedeckt sind.

Anschließend werden die Wurzelteile abgefiltert und die Tinktur wird in dunkle Fläschchen gefüllt, die du unbedingt beschriften solltest (Datum und was darin ist).

Wirkungen von Süßholz in den Wechseljahren

Die Süßholzwurzel enthält überdies östrogenähnlich wirkende Stoffe, sog. Phytoöstrogene. Diese können sowohl die Auswirkungen eines Östrogenmangels als auch jene eines Östrogenüberschusses lindern. Ernsthafte Nebenwirkungen sind dabei nicht zu befürchten, da Phytoöstrogene den Organismus nicht hormonell überschwemmen.

Wenn längerfristig ein Mangel an Östrogenen besteht, wird nur noch der Estrogenrezeptor- α (ER α) ausreichend aktiviert, nicht aber der Estrogenrezeptor- β (ER β). Die Süßholzwurzel nun kann den ER β aktivieren und somit das Gleichgewicht der beiden Estrogenrezeptoren wiederherstellen.

Dadurch wirkt die Süßholzwurzel auch präventiv gegen hormonabhängige Tumoren wie Brust- und Prostatakrebs, denn über den ER β werden sowohl wachstumshemmende als auch antientzündliche Effekte vermittelt. Wird hingegen nur der ER α aktiviert, wird die Entwicklung von hormonabhängigen Tumoren gefördert.

In China und Japan wird die Süßholzwurzel traditionell erfolgreich bei hormonellen Problemen angewandt. Man glaubt, dass aufgrund der Verabreichung von Phytoöstrogenen die Frauen in Asien nicht so häufig an Wechseljahresbeschwerden leiden und im Alter auch seltener Opfer von Krebs oder anderen chronischen Erkrankungen werden.

Anwendung bei Wechseljahresbeschwerden

Solltest du also an Wechseljahresbeschwerden oder aber auch an Krämpfen und Schmerzen während der Menstruation leiden, kannst du Süßholzwurzeltee im Rahmen eines ganzheitlichen Konzeptes – z. B. in Kombination mit einer Aromatherapie und Entspannungstechniken – wunderbar zum Zug kommen lassen.

Dabei sollten Sie allerdings auf das Chinesische Süßholz setzen. Denn amerikanische Forscher haben den östrogenähnlichen Effekt bei menopausalen Beschwerden von verschiedenen Süßholzwurzelarten verglichen und dabei festgestellt, dass dieser bei der *Glycyrrhiza uralensis* am stärksten ausgeprägt ist. Im besten Fall lassen Sie sich von einem TCM-Heilpraktiker beraten (TCM = Traditionelle Chinesische Medizin).

So wirkt Süßholz auf das Gehirn

Hildegard von Bingen war bereits der Meinung, man könne Geisteskrankheiten mit der Süßholzwurzel behandeln. Und tatsächlich, die Süßholzwurzel hat eine positive Wirkung auf die kognitiven Fähigkeiten und kann sogar das Risiko für Demenzerkrankungen senken, zumindest bei Frauen. Denn sie leiden häufiger an Alzheimer als Männer, was u. a. auf den Östrogenmangel in und nach den Wechseljahren zurückgeführt wird – so eine Studie der *University of Southern California* im Jahr 2017.

Fallen die Östrogene weg, verändert sich der Energiehaushalt der Gehirnzellen – und genau hier kann die Süßholzwurzel mit ihren regulierenden Phytoöstrogenen ansetzen. Des Weiteren aktivieren manche Stoffe in der Süßholzwurzel bestimmte Enzyme (Sirtuine) im Gehirn, die sich wiederum schützend um die Nervenzellen kümmern und den Alterungsprozess regulieren.

Wirkungen auf den Blutdruck

Wenn du an einem zu niedrigen Blutdruck leidest, kann die Süßholzwurzel hilfreich sein. Niedriger Blutdruck – Ursachen und Lösungen. Solltest du hingegen ein Bluthochdruckpatient sein, dann lies bitte vor der Anwendung von Süßholzwurzelextrakten zunächst den nächsten Absatz zum Thema Nebenwirkungen.

Eine Tasse Süßholztees pro Tag kannst du jedoch in den meisten Fällen problemlos trinken. Sprich dennoch vorsichtshalber mit deinem pflanzenheilkundlich bewanderten Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker.

Die möglichen Nebenwirkungen von Süßholz

In 2,5 g getrockneter Süßholzwurzel sollen 100 mg Glycyrrhizin enthalten sein. Für eine große Tasse (250 ml) kommt man meist mit der Hälfte dieser Dosierung zurecht. Vor Nebenwirkungen wird hingegen erst bei Dosen von über 600 Milligramm Glycyrrhizin pro Tag gesprochen. Auch sollte man den Tee nicht dauerhaft trinken, aber das ist bei jedem Heilpflanzentee so. Nach **spätestens 6 Wochen sollte man stets eine Pause** von einigen Wochen einlegen, bevor man den jeweiligen Kräutertee erneut trinkt.

Bei hohen Dosierungen oder dem Dauergebrauch erhöht das Glycyrrhizin den körpereigenen Cortisolspiegel, da es jenes Enzym hemmt, das zum Abbau des Cortisols führen würde. Das überschüssige Cortisol imitiert nun ein anderes Hormon (Aldosteron) und es kommt zu einer übermäßigen Aldosteronwirkung. Aldosteron regelt normalerweise den Natrium- und Kaliumhaushalt. Zu viel Aldosteron lässt den Natriumpegel steigen, während der Kaliumspiegel sinkt.

Zu den möglichen Folgen zählen u. a. Wassereinlagerungen, Muskelschwäche, Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen. Die Beschwerden verschwinden zwar nach dem Absetzen der hohen Süßholzdosierungen schnell, doch oft werden diese eben nicht mit der Süßholzwurzel in Verbindung gebracht. Sollten Sie unter der Anwendung von Süßholzwurzelpräparaten entsprechende Beschwerden entwickeln, informieren Sie in jedem Fall Ihren Arzt davon.

Um dem Absinken des Kaliumspiegels während der Anwendung präventiv entgegenzuwirken, ist es sinnvoll, auf eine **kaliumreiche Nahrung** (z. B. Bananen, getrocknete Aprikosen, Kartoffeln, Kohl- und Blattgemüse) zu achten. Bei der Anwendung von Süßholz in Teemischungen sind im Übrigen keine Überdosierungen zu befürchten.

Wann ist bei der Anwendung der Süßholzwurzel Vorsicht geboten?

Menschen mit Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hypokaliämie (Kaliummangel), schweren Lebererkrankungen und ausgeprägter Niereninsuffizienz sollten die Anwendung von Süßholzwurzelpräparaten mit dem Arzt besprechen.

Auch wenn du Medikamente nimmst, wie etwa Schleifendiuretika, Herzmedikamente, Kortisonpräparate und/oder Abführmittel, solltest du erst mit deinem Arzt sprechen, bevor du Süßholzwurzelpräparate einnimmst.

Schwangeren und stillenden Frauen wird geraten, vorsichtshalber auf die Süßholzwurzel zu verzichten.

Laut der *Weltgesundheitsorganisation* ist die Sicherheit der Süßholzwurzel in Bezug auf Kinder noch nicht wissenschaftlich geklärt, was jedoch bei Heilpflanzen nicht ungewöhnlich ist. Greifen Sie also am besten auf speziell für kleine Patienten konzipierte Arzneimittel wie Teemischungen oder Hustensäfte mit Süßholz zurück, die in Apotheken erhältlich sind.

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