

Süßholzwurzel

Fünzfingmal süßer als Rohrzucker

Der Süßholzstrauch, ein Schmetterlingsblütler, also mit den Erbsen verwandt und auf Latein Glycyrrhiza glabra genannt, kommt ursprünglich aus China und Indien, war aber traditionell auch in Vorderasien und rund um das östlichen Mittelmeer bekannt. Das Süßholz gelangte auf dem Seeweg aus dem Vorderen Orient nach Europa, wo es als Lakritz besonders an den Küsten beliebt ist. Den Rekord halten bis heute die Niederländer mit jährlich zwei Kilo Lakritzverbrauch pro Kopf im Jahr.

Vor allem die fingerdicken, weitverzweigten Wurzeln des Süßholzes (bekannt als Süßholzwurzel), das bis zu zwei Meter hoch werden kann, stecken voller wertvoller Wirkstoffe. Süßholz wächst bevorzugt in Südosteuropa, am liebsten an Grasplätzen und steinigten Standorten. Erkennbar ist Süßholz an der gelben Farbe im Inneren der Süßholzwurzeln und den blaulilafarbenen Schmetterlingsblüten im Frühsommer.

Wirkung und Geschmack der süßen Pflanze

Sie hilft bei Erkältungen, ist gut für den Magen und ist süßer als Zucker: die Süßholzwurzel. Auch dient sie als Zigarettenersatz. Und: Aus ihr wird Lakritze gemacht. An den rauen Küsten Nordeuropas weiß man ihre Heilkraft schon lange zu schätzen.

Ob der Ausdruck „Süßholz raspeln“ daher rührt, dass die Pflanze bei Heiserkeit die Stimme weicher macht, oder weil beim Kauen der trockenen Wurzelstücke ein süßer Geschmack frei wird, muss wohl im Dunkeln bleiben. Nach Hildegard von Bingen stimmt die Süßholzwurzel das Gemüt mild.

Extrakte aus der Süßholzwurzel haben eine beruhigende und krampflösende Wirkung auf den Magen, helfen beim Abheilen von Magengeschwüren und beugen ihrer Entstehung vor. Außerdem reguliert die Süßholzwurzel die Säuresekretion des Magens und kann freie Radikale abwehren. Wegen der schleimlösenden Wirkung wird Süßholz bzw. die Inhaltsstoffe der Süßholzwurzel auch bei Erkältungskrankheiten eingesetzt.

Professor Reinhard Saller vom Alten Botanischen Garten Zürich: „Süßholz ist ziemlich vielseitig anwendbar. Das kommt daher, dass es holzartige Anteile besitzt, die im Pflanzenreich mit die antientzündlichsten Eigenschaften besitzen.“ Hilfreich sei Süßholz vor allem bei chronischen Krankheiten, zum Beispiel bei der Arteriosklerose, umgangssprachlich auch als Arterienverkalkung bekannt.

Die Süßholzwurzel wirkt lindernd bei Erkältungen

Die Süßholzwurzel wirkt zudem lindernd bei Erkältungen im Winter, aber auch auf den Magen. Probieren Sie es aus: Nehmen Sie eine geschälte und entkernte Birne, 100 Gramm Rote Beete, drei Backpflaumen und zehn Blätter des Zitronenstrauchs. Pürieren Sie alles, geben Sie je nach Geschmack einen viertel bis einen halben Liter frisch gepressten Orangensaft hinzu und dann einen Spritzer Olivenöl und schließlich drei Spritzer Süßholzwurzelextrakt. Fertig ist der Smoothie!

Einen Hustensaft nach Omas alten Rezept herzustellen, ist ebenfalls nicht allzu schwer: Vierteln Sie zwei Zwiebeln, füllen sie mit einer grob zerkleinerten Stange Süßholzwurzel und drei Esslöffel Zucker in ein Marmeladensaft, schließen den Deckel, schütteln den Inhalt gut durch und lassen ihn zwölf

Stunden ziehen. So gibt die Zwiebel ihre Flüssigkeit ab. Ein bis zwei Teelöffel davon morgens, mittags und abends, und Sie atmen freier.

Ein antiviraler und krampflösender Effekt ist belegt

Professor Johannes Gottfried Mayer von der Würzburger Forschungsgruppe für Klostermedizin erklärt die Wirkung der Pflanze: „Zu den wichtigen der etwa 400 verschiedenen Inhaltsstoffe zählen die Saponine mit Glycyrrhizin, eine Verbindung, die nahezu die fünfzigfache Süßkraft von Rohrzucker besitzt. Das Glycyrrhizin hat entzündungshemmende und schleimhautschützende Wirkung. Zudem ist ein antiviraler und krampflösender Effekt belegt.“

Wollten Sie sich schon immer das Rauchen abgewöhnen? Greifen Sie statt nach einer Zigarette eine Weile lang zu einer Stange Süßholz und kauen Sie darauf herum. Professor Reinhard Saller: „Hier spielen die Momente des Kauens eine Rolle. Ich könnte mir aber auch vorstellen, dass die Wirkung des Saftes, der dabei frei wird, dabei ins Spiel kommen könnte.“ Sie müssen ja nicht gleich, wie Charlie Chaplin für den Film „Goldrausch“, Schnürsenkel und Schuhe aufkauen. Die waren für die Drehaufnahmen nämlich aus Lakritz.

Geschichtliches

Süßholz verdankt seinen Namen dem süßlichen Geschmack seiner Wurzeln. Das berühmteste Produkt aus der Süßholzwurzel, die Lakritze, ist heute vor allem als leckere Süßigkeit bekannt. Bereits in der Antike schätzte man die medizinische Wirkung der Süßholzwurzel. Bis ins 18. Jahrhundert wurde die Süßholzwurzel nur zu therapeutischen Zwecken bei Magen- und Halsbeschwerden verwendet. Sogar Napoleon kaute wegen seines Magengeschwürs angeblich gern ein Stück Süßholzwurzel.