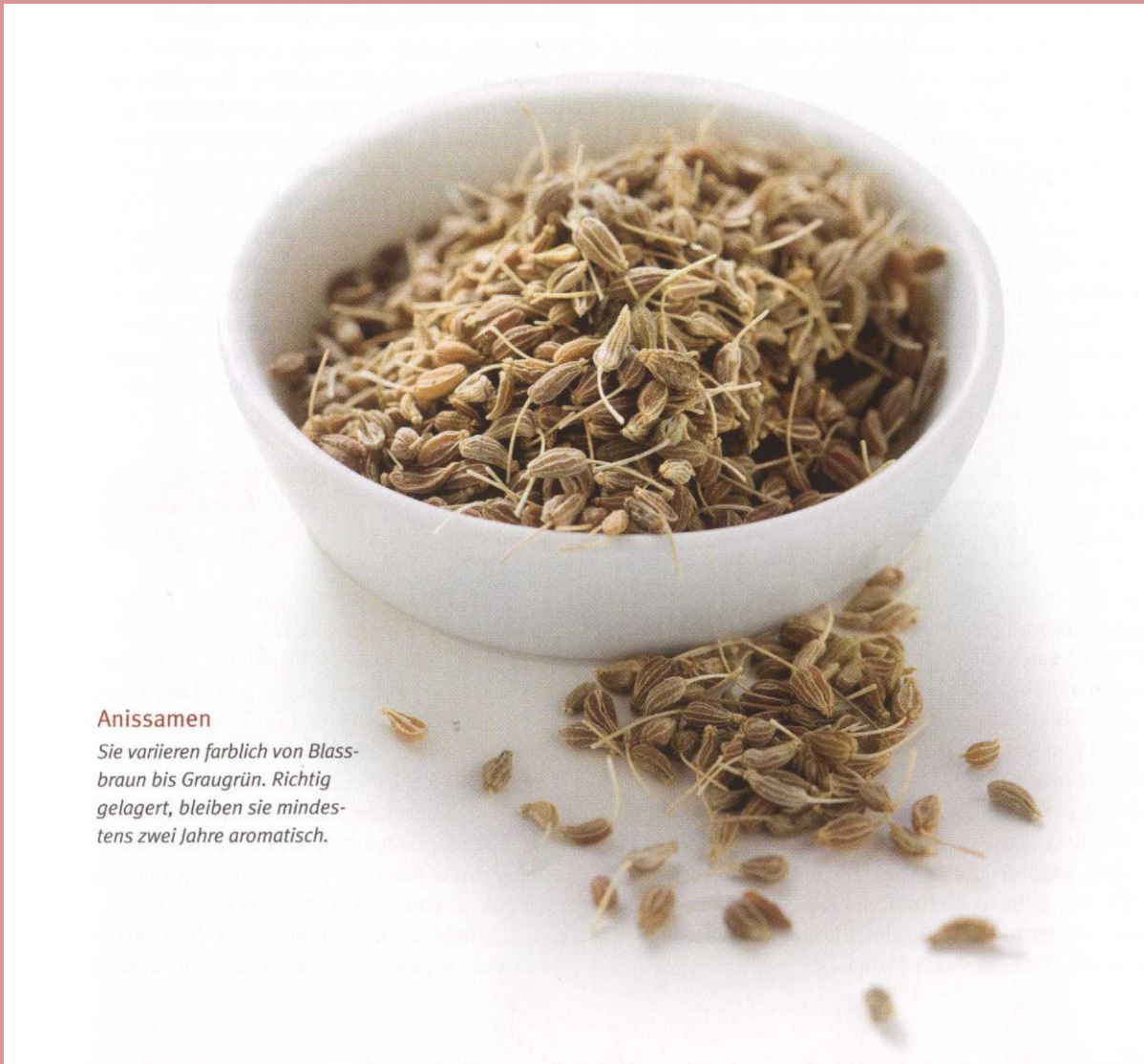


# Anis



## **Anissamen**

*Sie variieren farblich von Blassbraun bis Graugrün. Richtig gelagert, bleiben sie mindestens zwei Jahre aromatisch.*

wurde von den Ägyptern, Griechen, Römern und den Arabern als Gewürz- und Heilpflanze genutzt. Er wächst zwar auch bei uns sehr schön, benötigt zur Entfaltung des vollen Aromas jedoch viel Sonne während der Blütezeit.

Anis blüht von Juli bis August, die Früchte werden im August und September geerntet.

Die ursprünglich aus Asien stammende Pflanze ist bei uns nur in Gärten aufzufinden, nicht in der freien Natur.

Die süßlich schmeckenden Früchte sind in der Weihnachtsbäckerei und in Schnäpsen (z.B. Ouzo) bekannt.

Anis kann man naturheilkundlich einsetzen z.B. als krampflösendes Mittel bei Magen- und

Darmbeschwerden, bei Bronchialkatarrh, gegen Blähungen und bei Husten als Anistee.

Wirkung und Anwendung von Anis

- \* Blähungen    \* Bronchitis    \* Trockener Husten
- \* Milchbildung    \* Schlaflosigkeit    \* Verschleimung
- \* Asthma    \* Weißfluß    \* Appetitanregend
- \* Lindert Leibscherzen    \* Appetitmangel
- \* Erkältung    \* Beruhigend    \* Reinigt Atem

Verwendete Pflanzenteile

Verwendet werden die Früchte (sie sehen wie Samen aus)

Wirkstoff

Der Anis enthält ätherisches Öl.

Gesammelt wird im frühen Herbst

Anwendungsbeispiele und alte Rezepte rund um den Anis

## Bei Schlaflosigkeit

Eine handvoll Anis-Samen in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen.

Den Dampf einatmen.

## Kopfschmerzen

Streuen Sie eine handvoll Anis-Samen auf glühende Kohlen und atmen Sie den Rauch ein.

## Innerlich

Anis wirkt, frisch oder als Tee zubereitet, magenstärkend und hilft bei Verdauungsproblemen.

1 Teelöffel Anissamen für 1 Tasse Tee

Wasser kochen, über die Samen geben und 5 Minuten ziehen lassen.

2-3 Tassen täglich, langsam trinken (am Besten ohne Zucker).

## Nervenstärkend

Je 1 Teelöffel Minze, Melisse und zerstoßene Anissamen mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen. 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb gießen. Bei Bedarf eine Tasse trinken. Mit Honig süßen.

## Gegen Aufstossen

Einen Teelöffel Melisse, einen halben Teelöffel zerstoßenen Anissamen und eine Tasse kaltes Wasser zum Kochen bringen. Danach zehn Minuten ziehen lassen und dann absieben.

Je eine Tasse nach den Mahlzeiten, wenn man schon beim Essen merkt, daß man davon zu viel Luft in den Magen bekommt.

Gegen Knoblauchmundgeruch

Kauen Sie ein paar Aniskörner, das vertreibt den üblen Mundgeruch

Anistee bei Husten

Anis löst den Schleim bei Husten. Der Anis hat durch seine ätherischen Öle nicht nur eine schleimlösende Wirkung. Wer seinen Husten auf "natürliche" Weise behandeln will, trinkt statt Hustensaft also am Besten einfach Anistee. Zerdrücken Sie dafür einen gehäuften Teelöffel getrockneter Anissamen und übergießen Sie dies mit 250 ml kochendem Wasser. Zehn Minuten ziehen lassen, dann absieben. Mehrere Tassen am Tag davon trinken.

Probleme mit dem Magen - Anis hilft

Blähungen und Krämpfe kennt jeder, Anis ist der Helfer in der Not. Das Öl, das in den Samen des Anis steckt, regt die Drüsen an, die den Magensaft produzieren. Deshalb verbessert Anis nicht nur im Allgemeinen die Verdauung, sondern er hilft auch hervorragend bei Koliken, Blähungen und Bauchkrämpfen.