

Text: Elisabeth Schuster

MEISTER DER ENTSPANNUNG:

# ECHTES SÜSSHOLZ

(Glycyrrhiza glabra)

Die Süßholzwurzel wird dem **Verdauungsbereich** und und aus Sicht der TCM dem **Milz-Yin**, dem **Erdelement** und dem Organsystem **Milz-Pankreas** zugeordnet.

„Der den Sanftmut erzeugt und Säfte bringt.“

Hinsichtlich des Geschmacks empfinden wir sie **süß** und **leicht scharf**. Ihre thermische Wirkung ist **warm**.

Sie fördert den Stoffwechsel und baut enorm Säfte (Yin) auf. Sie reguliert aufgrund ihrer wärmenden Wirkung unter anderem das Verdauungsfeuer. Die Verdauung wird angeregt. Die Süßholzwurzel baut Energien (Qi) auf, vor allem in Magen, Lunge und Niere. Sie hilft auch, diese Organe zu befeuchten.

Echtes Süßholz (Glycyrrhiza glabra) ist eine Pflanzenart aus der Unterfamilie Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae). Am bekanntesten ist das Echte Süßholz durch die aus der Süßholzwurzel gewonnene Süßigkeit Lakritze. Als Teedroge findet die Pflanze ebenfalls Verwendung. Süßholz ist eine holzige mehrjährige Staude, die etwa 1 bis 1,5 m hoch wird. Sie besitzt ein ausgedehntes Wurzelsystem mit einer Pfahlwurzel, Nebenwurzeln und vielen sehr langen Wurzeläusläufern.

Das Süßholz ist in der Mittelmeerregion und in Westasien beheimatet. Es ist frostempfindlich und bevorzugt volle Sonne und tiefe, humusreiche, durchlässige Erde. Zubereitungen aus Süßholzwurzel sollen in hohen Dosen nicht länger als 4 bis 6 Wochen angewendet werden. Während dieser Zeit soll auf die Zufuhr einer kaliumreichen Kost (beispielsweise Bananen, getrocknete Aprikosen) geachtet werden. Vor Licht und Feuchtigkeit geschützt aufbewahren.

## Wirkung:

aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Hemmt Entzündungen
- ✿ Fördert Auswurf und wirkt schleimlösend
- ✿ Löst Krämpfe
- ✿ Heilt und schützt die Schleimhäute
- ✿ Verbessert die Magenschleimhaut
- ✿ Hemmt Bakterien und Pilze
- ✿ Antiviral
- ✿ Antiallergisch

aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Qi- und Blut-Mangel
- ✿ Äußere Wind Hitze
- ✿ Magen- und Milz-Qi-Mangel
- ✿ Lungen-Qi-Mangel
- ✿ Lungen-Yin-Mangel
- ✿ Schleim in der Lunge
- ✿ Nieren-Qi-Mangel





### Hustentee mit Süßholz:

Süßholzwurzel	20g
Isländisches Moos	10g
Spitzwegerichblätter	10g
Hagebutten ohne Kerne	10g

### Magentee mit Süßholz:

Süßholzwurzel	20g
Kamillenblüten	20g
Pfefferminzblätter	5g
Tausendgüldenkraut	5g
Melissenblätter	5g

(Süßholzwurzel-Tee gilt auch als mildes Abführmittel.)

### Teedosierung:

#### Variante A

Ein Teelöffel pro Tasse, 2 - 3 Tassen täglich (in dieser Dosierung nicht länger als 6 bis 8 Wochen trinken)

#### Variante B

Drei Teelöffel Süßholz mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, ca 10 Minuten ziehen lassen, mit einem Sieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Den Tee zu beliebigen Zeiten tagsüber trinken

### Anwendung des Wurzelpulvers:

Neben den beschriebenen Anwendungen der Süßholzwurzel und des Süßholz-Saftes verwendet die Volksmedizin auch die gepulverte Wurzel, mit Honig vermischt, bei Husten und anderen Erkältungskrankheiten: ½ TL Süßholzpulver, vermischt mit 1 Teelöffel Honig, 3-mal täglich einnehmen. Bei Magengeschwür und anderen Magenleiden wird empfohlen, kleine Wurzelstücke zu kauen. Das soll auch den „Kater“ nach zu viel Alkoholkonsum lindern.

### Äußere Anwendung:

- ✿ Früher wurde Süßholzwurzelpulver auf Wunden und Geschwüre gestreut.

### Emotionale und geistige Aspekte

- ✿ Unzufriedenheit; fördert die innere Zufriedenheit
- ✿ Bei übermäßigen Sorgen
- ✿ Stärkungsmittel; wirkt leicht anregend
- ✿ Hat einen positiven Einfluss auf die Gehirnleistung
- ✿ Bringt innere Weichheit zurück
- ✿ Hilft sich selbst anzunehmen

### Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen:

#### Innere Anwendung:

- ✿ Magenschleimhautentzündungen und -reizungen
- ✿ Sodbrennen und saures Aufstoßen
- ✿ Regeneriert die Magenschleimhaut und verbessert den Magenschleim
- ✿ Magen- und Darmkrämpfen
- ✿ Blinddarmreizung
- ✿ Leichte Verstopfung
- ✿ Schützt die Leber
- ✿ Entzündung der oberen Luftwege
- ✿ Husten, Bronchitis mit Verschleimung
- ✿ Hustenreiz, krampfartiger Husten
- ✿ Halsentzündungen
- ✿ Grippale Infekte mit Beteiligung des Respirationstraktes
- ✿ Mildert Nebenwirkung von Medikament z.B. Aspirin
- ✿ Geschmacksverbesserung von Teemischungen

### Nebenwirkungen:

Bei mehr als 20 g pro Tag könnte es aufgrund cortisonähnlicher Wirkung zu Wasseransammlungen, Bluthochdruck und Kaliumverlust kommen.

### Gegenanzeige:

Keine hoch dosierten Langzeitanwendungen bei schwersten Leber- und Nierenerkrankungen und bei Bluthochdruck.

Nicht in der Schwangerschaft.

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich am besten an den Arzt Ihres Vertrauens.

Quellen:  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Echtes\\_S%3BC3%BC%3C3%9Fholz](https://de.wikipedia.org/wiki/Echtes_S%3BC3%BC%3C3%9Fholz)  
- zugegriffen am 3.4.2022  
Die Meisterkräutertherapie Wolfgang Schröder  
ISBN: 978-3-00-038396-0

Bildquellen:  
Süßholz - Titelbild: © Manfred Ruckszio - Shutterstock.com  
- 460247983  
Süßholz - Grafik: Von Autor unbekannt - Otto Brunfels. Kräutertbuch, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=88798509>



**Elisabeth Schuster**  
Akademische Kinesiologin der ÖAKG,  
Touch for Health (TFH),  
Brain Gym,  
Vorstandsmitglied des ÖBK

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto  
Mobil: 0650 864 24 64  
[info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at](mailto:info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at)  
[www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at](http://www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at)