

# Süssholz

Heute wird Süssholz (*Glycyrrhiza glabra L.*) unter anderem für die Herstellung von Lakritz verwendet. Doch bereits im antiken Griechenland wurde die süsse Wurzel für ihre heilende Wirkung geschätzt.

Illustration: Gabi Kopp

**1**

Ursprünglich stammt die Pflanze aus Südosteuropa und Südwestasien. Wegen ihrer vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten wird sie heute auch in anderen Regionen angebaut. Die Wurzel kann nach 3 bis 4 Jahren im Spätherbst geerntet werden.

**4**

Bei der Herstellung von Lakritz (Bärenrecks) werden die Inhaltsstoffe aus den Süssholzwurzeln extrahiert und eingedickt. Der Rohlakritz kann bei Hals- und Magenbeschwerden gelutscht werden.

**2**

Die Wurzel wird unter anderem in schleimlösenden Mitteln bei Bronchialkatarrh oder in Salben gegen Hautprobleme verwendet.

**5**

Süssholz kann als Tee, Süssungsmittel (ca. 50-mal süsser als Zucker), Pulver oder in Form von Extrakten eingenommen werden. Die Wurzel kann auch direkt gekaut werden, was zum Beispiel bei der Nikotinentwöhnung positive Effekte mit sich bringt.

**3**

Ihre entzündungshemmende Wirkung wird bei Verdauungsbeschwerden, Magenschleimhautentzündungen, Magengeschwüren oder Magenübersäuerung genutzt. Bei stockender Verdauung kommt Süssholz als mildes Abführmittel zum Einsatz. Der Hauptwirkstoff (Glycyrrhizin) ähnelt Kortison und wirkt daher auch bei chronischen Darmentzündungen.

**6**

Auch in der Zahnpflege findet die vielseitige Wurzel Verwendung. Ihre entzündungshemmenden und antimikrobiellen Eigenschaften können vor Bakterienwachstum oder Zahnfleischbluten schützen. Zudem ist ihre Süsse nicht kariesfördernd.



**7**

Bei längerer Anwendung treten die gleichen Nebenwirkungen wie bei Langzeit-Kortisonbehandlungen auf: Bluthochdruck, Wassereinlagerungen (Ödeme) und allenfalls akute Herzrhythmusstörungen. Daher sollte die Einnahme maximal 4 Wochen dauern und die tägliche Dosis 10 Gramm getrocknete Wurzeln (etwa 3 gestrichene Teelöffel) nicht überschreiten. Personen mit Bluthochdruck oder Kaliummangelzuständen sowie Schwangere und Stillende sollten auf Süssholz verzichten.



**Nelly Richina**

Eidg. dipl. Apothekerin FPH und Geschäftsführerin der Berg-Apotheke by Medbase, Zürich, mit über 2000 Heilkräutern und Tinkturen