Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 2: Demenz : wer kümmert sich um Mama-Papa?

Artikel: Nicht nur für Naschkatzen
Autor: Flemmer, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554244

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Nicht nur für Naschkatzen

«Süssholz raspeln» ist nicht nur gut, um sein Gegenüber positiv zu beeinflussen, es soll auch gesund sein. Raspeln Sie mit Mass: Zuviel Lakritze kann schaden.

Andrea Flemmer

Lakritze, wissenschaftlich «Glycyrrhiza glabra» genannt, auch als Süssholz oder Bärendreck bezeichnet, gehört zur selben Familie wie Erbsen und Bohnen, nämlich zu den Hülsenfrüchten. Es handelt sich um einen mehrjährigen Strauch, der bis zu einem Meter hoch wird. Man erntet die Wurzeln im Herbst.
Die Pflanze ist in der Mittelmeerregion und in Westasien beheimatet. Man kennt sie in Spanien, Frankreich, der Türkei und Italien. Sie ist frostempfindlich, bevorzugt viel Sonne und tiefe, humusreiche Erde.

Charlie Chaplins Lakritze

Lakritze ist in vielen Ländern als Schleckerei sehr beliebt. Es gibt die schwarze, geschmacksintensive Süssigkeit in unzähligen Formen, Variationen und Geschmacksrichtungen. Vor allem in Skandinavien wird der Lakritze Salmiak beigemischt; auch in Norddeutschland lutscht man Salmis (Salmiakpastillen) gerne. Typisch skandinavisch sind auch salzige Lakritzbonbons. In den meisten europäischen Ländern kennt man nur die süsse Lakritze. Aus Grossbritannien beispielsweise stammt das bunte Lakritzkonfekt, bei dem Lakritzstücke mit verschieden aromatisierten Schichten umhüllt oder gefüllt werden.
Abenteuerlich mutet an, dass Charlie Chaplin im Film «Goldrausch» seine Schuhe samt Schnürsenkeln verspeiste. Weniger abenteuerlich ist, dass sie aus Lakritze bestanden! Das muss das Proben der Szene doch erleichtert haben.

Die Herstellung

Lakritze wird aus dem konzentrierten Wurzelsaft der Süssholzpflanze hergestellt. Der eingedickte Saft wird mit Gelatine, Stärke, Agar-Agar, Anis, Fenchelöl, Pektin, Zuckersirup und schwarzer Farbe vermischt – natürlicherweise ist die Wurzel nicht so dunkel.

Süssholzwurzelextrakt wird mit Salmiak (Ammoniumchlorid) und Anisöl zu Salmiakpastillen verarbeitet. In dieser Form stellt er ein traditionelles Arzneimittel zur Schleimlösung der Atemwege dar. Der Salmiakgehalt ist aber ab einer gewissen Menge problematisch. Ammoniumchlorid kann den Elektrolythaushalt des Körpers beeinflussen und zu Bluthochdruck und Kopfschmerzen führen. Der Grund dafür ist, dass Salmiak dem Körper in höherer Dosierung Kalzium entzieht.

Lang bekannt: Lakritze als Medizin

Bereits in der Antike war bekannt, dass Süssholzwurzeln eine medizinische Wirkung besitzen – seit über 4000 Jahren schon wird der Saft der süssen Wurzel als Arznei verwendet! Die alten Ägypter kannten ein Lakritzgetränk als Heilmittel gegen Husten. Von den Griechen und Römern wurde die Süssholzwurzel zur Behandlung von Geschwüren und Asthma eingesetzt. Sie soll sogar zur Standardausrüstung der römischen Soldaten gehört haben. Im ersten Weltkrieg hatten französische und türkische Soldaten den «Bärendreck» im Marschgepäck.

Bei uns kennt man Lakritze seit dem Mittelalter als Heilmittel. Als Leckerei wird sie erst seit 1760 eingesetzt. Der britische Apotheker George Dunhill mischte Lakritztalern – die ursprünglich zu therapeutischen Zwecken hergestellt worden waren – Zucker bei. Damit war die beliebte Süssigkeit aus der Taufe gehoben.

Gesundheitliche Wirkung von Lakritze

Die Süssholzwurzel enthält so genannte Saponine, wie auch Gemüsepflanzen (z.B. Sojabohnen, Erbsen, Spinat und Kartoffeln) und Kräuter. Zu dieser Substanzgruppe gehört die Glycyrrhizinsäure (auch Glycyrrhetinsäure genannt), die in Lakritze in unterschiedlicher Menge vorkommt.

Glycyrrhizinsäure hilft gegen Bakterien, Pilze und sogar gegen Viren. Sie hat schleimlösende Wirkung und wird daher typischerweise gegen Husten, Bronchialkatarrh und andere Erkrankungen der oberen Atemwege angewendet. Auch ein entzündungshemmender und krampflösender Effekt ist bekannt. Gegen Magengeschwüre soll Glycyrrhizinsäure ebenfalls helfen. Man sagt ihr eine positive Wirkung bei einer akuten Magenschleimhautentzündung nach und sogar eine vorbeugende Wirkung gegen deren chronische Form. Dies liegt vermutlich an der bakterientötenden Eigenschaft der Säure, wodurch sie die Magenschleimhaut vor einer Besiedlung mit dem Erreger Helicobacter pylori schützt.

In der chinesischen Medizin wird Lakritze als Tonikum für das Herz, bei Geschwüren, Erkältungen und Hautunreinheiten verwendet. Ganz allgemein setzt man Glycyrrhizinsäure im ostasiatischen Raum in Kombination mit den Eiweissbausteinen Glycin und Cystein als Infusion zur Behandlung der chronischen Hepatitis und Leberzirrhose ein.

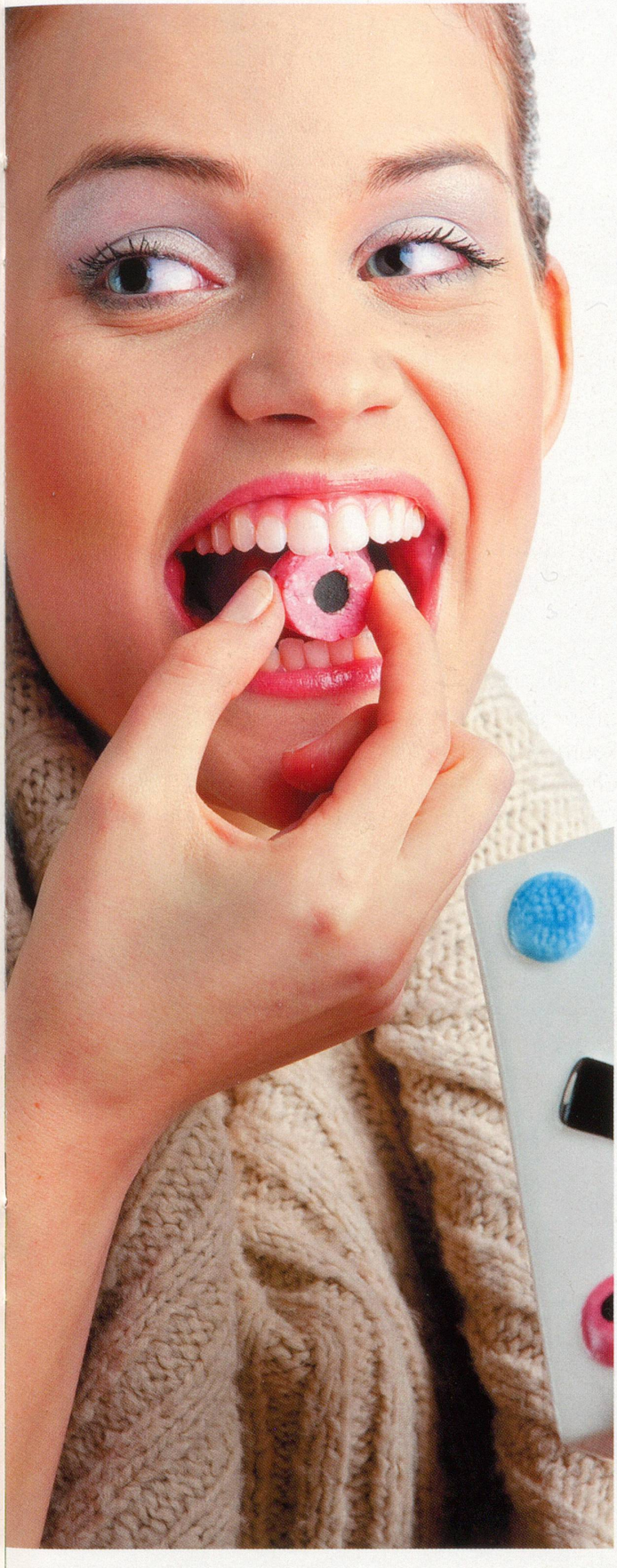
Schlank mit Lakritze?

Aus Italien kommt die Meldung, dass regelmässiger Lakritzekonsum die Fettpolster schmelzen lässt. Bei Versuchspersonen, die täglich ein Stückchen Lakritze assen, sank der Fettanteil am Körpergewicht. Warum, ist noch nicht erforscht. Möglicherweise dämpfen Inhaltsstoffe des Süssholzstrauches den Appetit. Aber Vorsicht: Lakritze enthält nicht nur gesundheitsfördernde Substanzen.

Die dunkle Seite

Die Glycyrrhizinsäure der Lakritze ist ein natürlicher Inhaltsstoff, der in Konzentrationen zwischen sechs und 14 Prozent enthalten ist. Aber von ihr kann auch eine gesundheitsgefährdende Wirkung ausgehen, wenn man sie in zu hohen Mengen verzehrt. Hoher Blutdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Ödeme, Muskelschwäche etc. können dann die Folge sein.

Das ist darauf zurückzuführen, dass durch die Säure Natrium und Wasser im Körper zurückgehalten wer-



den sowie vermehrt Kalium ausgeschieden wird. Bereits bei einem regelmässigen Genuss von 50 Gramm Lakritze mit hohem Glycyrrhizinsäure-Gehalt können bei empfindlichen Personen gesundheitliche Probleme auftreten.

Damit man nicht zu viel Glycyrrhizinsäure bekommt, sollte man bei Importware grundsätzlich vorsichtig sein. Leider werden gerade diese Produkte oft bevorzugt gekauft. Vorsichtshalber sollte man davon nicht ständig und in grösseren Mengen essen. Besonders Risikogruppen wie Diabetiker, Personen mit hohem Blutdruck und/oder mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schwangere sollten darauf achten.

Für Kinder ist Lakritze aufgrund des Salmiakanteils eigentlich gar nicht geeignet. In Deutschland dürfen Lebensmittel ohne Warnhinweis auf der Verpackung nicht mehr als zwei Prozent Salmiak enthalten; ist es mehr, muss im Falle der schwarzen Süssigkeit der Warnhinweis «Erwachsenenlakritz – kein Kinderlakritz» auf der Verpackung stehen.

Selbstverständlich können ähnliche Symptome auch bei süssholzwurzelhaltigen Arzneimitteln, beispielsweise Hustensaft, auftreten. Deshalb sollte bei einem Medikament auf Neben- und Wechselwirkungen hingewiesen werden. Auch die Anwendungsdauer muss begrenzt sein.

Ein Mittel gegen Herpes?

Im Jahr 2005 entdeckte man, dass Lakritze Herpesviren bekämpfen kann. Dies wurde nicht am lebenden Menschen, sondern im Labor an Zellkulturen festgestellt.

Biologisch läuft folgendes im Herpesvirus ab: Die Glycyrrhizinsäure blockiert die Produktion einer speziellen Eiweissart. Dieses Eiweiss verhindert üblicherweise die Entdeckung des Erregers durch die Zelle. Wird es nicht gebildet, bemerken die Zellen den Krankheitserreger und leiten ihren eigenen Tod ein. Das bedeutet: Die betroffenen Zellen sterben ab und es wachsen neue, gesunde nach. Allerdings ist die für diesen Effekt benötigte Dosis viel zu hoch, um dies mit einem normalen – gesundheitlich unbedenklichen – Lakritzkonsum zu erreichen.