

## STERNANIS

- Der echte Sternanis (*Illicium verum*) ist die Frucht des immergrünen Magnolienbaumes Südostasiens
- In seiner Heimat, vor allem in Thailand, Vietnam und China ist der echte Sternanis aus der Volksmedizin nicht wegzudenken

### WIRKUNGEN

#### Viren:

- Die außerordentliche antivirale Wirkung des Sternanis ist auf seine Shikimisäure zurückzuführen, die als Neuraminidase-Hemmer wirkt
- Stoppt die Aktivität von Viren, indem deren Vermehrung verhindert wird. Die Viren können sich nicht von der Wirtszelle lösen und weiter im Körper ausbreiten. Die Infektion wird unterbrochen
- Aufgrund dieser seltenen Eigenschaft war Sternanis der ursprüngliche Ausgangsstoff für das Medikament Tamiflu. Mittlerweile wird das Anti-Grippe-Mittel aber synthetisch hergestellt
- Vorbeugend bzw. sofort bei den ersten Beschwerden eingenommen, kann Sternanis eine Ausbreitung der Infektion verhindern bzw. eindämmen
- Auch später eingenommen, wirkt der Sternanis, indem er eine weitere Ausbreitung hemmt, doch die befallenen Zellen gehen zugrunde und die Symptome halten noch eine Weile an, bakterielle Folgeerkrankungen sind seltener
- Vorbeugend und bei allen viralen Erkrankungen wie grippale Infekte, aber auch Herpes und andere Viren
- Entzündungshemmend

#### Lunge:

- Löst Schleim, lindert Hustenreiz, regt die Bronchialsekretion an, verflüssigt den Schleim und sorgt für schnellen Abtransport, bei spastischer Bronchitis, sogar bei Lungenentzündung

#### Muskulatur:

- Entkrampft und entspannt, auch bei Muskelverspannungen, dadurch bedingte Kopfschmerzen, spastischer Lähmung

#### Verdauung:

- Entblähend, entkrampfend
- Bei Verstopfung durch angespannten Darm und bei Koliken

#### Blase:

- Entspannt bei Reizblase

#### Nerven:

- Lindert Nervenentzündungen, Hexenschuss, Nervenschmerzen, Ischias, Trigeminusneuralgie, Zahnschmerzen

#### Antioxidans:

- Erhöht das Antioxidans Glutathion in der Leber

#### Psyche:

- Gibt das Gefühl von Geborgenheit, lindert, löst und tröstet
- Fördert Träume und Hellsichtigkeit

#### Stress:

- Ist ein Adaptogen, reduziert die Hormonausschüttung bei Stress und entspannt

### ZU BEACHTEN

- Zur Vorbeugung sind ein bis zwei Kapseln Sternanis täglich ausreichend
- Ist man erkrankt, kann man auch alle drei bis vier Stunden drei bis fünf Kapseln, Kinder zwei Kapseln alle drei Stunden, insgesamt drei bis viermal täglich einnehmen

- Bei viel Hitze – etwa hohem Fieber – ist er nicht mehr geeignet, da er wärmt und man bei Fieber eher Kühlung braucht, Baobab beispielsweise wirkt auch antiviral, kühlt und senkt Fieber
- Kindern kann man die Kapsel öffnen und den Inhalt auf Honig geben
- Bei Husten nachts Fußsohlen mit einem Gemisch aus Olivenöl und Sternanis bestreichen und Socken darüber geben
- Da die Wirkungen des enthaltenen ätherischen Öls auf das Hormonsystem noch nicht eindeutig geklärt sind, sollte man bei Schwangerschaft, Endometriose, sowie hormonabhängigem Prostata- und Brustkrebs eventuell darauf verzichten. Bei Überempfindlichkeit auf Anethol kann Sternanis allergische Symptome hervorrufen
- Schwangerschaft: Aufgrund möglicher hormoneller Wirkung nicht geeignet
- Stillzeit: Fördert den Milchfluss