

Glycyrrhiza glabra – Süßholz (*Fabaceae*), Arzneipflanze des Jahres 2012*

CORINNE BUCH & ARMIN JAGEL

1 Einleitung

Süßholz ist bekannt vom Raspeln und als Lakritz, vielleicht sogar als Hustenmittel. Aber wer hat schon einmal die lebende Pflanze gesehen? Im Jahr 2012 wurde die Art vom Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzen vom Institut für Geschichte der Medizin der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres gewählt. Wie schon im letzten Jahr mit der Fleischfarbenen Passionsblume (*Passiflora incarnata*) handelt es sich um eine fremdländische Art, die man in Deutschland, wenn überhaupt, nur noch in Botanischen Sammlungen finden kann. Die lebende Pflanze ist heute weitaus unbekannter als ihre Heilwirkung. In noch größerem Maße trifft dies übrigens auch auf die Heilpflanze des Jahres 2012 zu, die Koloquinte (*Citrullus colocynthis*). Der Sinn solcher Auswahlen bleibt im Unklaren. Es scheint uns geeigneter, den Botanischen Gärten die Aufgabe zu überlassen, sich solchen interessanten, aber weitgehend unbekanntem oder in Vergessenheit geratenen Pflanzen zu widmen. Bei der Wahl einer deutschen "Pflanze des Jahres" sollte man sich unserer Ansicht nach auf Arten der heimischen Pflanzenwelt konzentrieren, die man auch in der Natur zu Gesicht bekommen kann. Die Auswahl an geeigneten Kandidaten mit Heilwirkung jedenfalls dürfte für einige hundert Jahre ausreichen – oder aber man kürt gleich ein "Medikament des Jahres".



Abb. 1: *Glycyrrhiza glabra* (Süßholz), blühend
(BG Bochum, T. SCHMITT).



Abb. 2: *Glycyrrhiza glabra* (Süßholz), blühend
(BG Ulm, V. M. DÖRKEN).

2 Verbreitung

Die ursprüngliche Heimat von *Glycyrrhiza glabra* reicht vom nördlichen Mittelmeerraum bis ins westliche Asien. Die Art besiedelt dort meist feucht-warme Gebiete mit tiefgründigen, lockeren Böden und bevorzugt feuchte Standorte wie Gebüsche oder Ufer.

3 Morphologie

Süßholz ist eine krautige Art aus der Familie der Schmetterlingsblütler (*Fabaceae*) und verholzt höchstens an der Basis der Triebe. Die dunkelgrünen Blätter sind unpaarig gefiedert (Abb. 3) und unterseits durch Harzdrüsen klebrig. Die lang gestielten, blauvioletten bis gelblich-weißen Blüten stehen in länglichen Köpfchen (Abb. 1 & 2). Aus der Blüte entstehen 3-4-samige kahle oder stachelige Hülsenfrüchte (Abb. 4).

* Nachträgliche Änderung vom 31.03.2015: Nach freundlicher Mitteilung von HERRN CARL FEDTKE (Köln) handelt es sich bei den Abb. 1-4 nicht um *G. glabra*, sondern um *G. echinata*.



Abb. 3: *Glycyrrhiza glabra* (Süßholz), Blätter (BG Ulm, V. M. DÖRKEN).



Abb. 4: *Glycyrrhiza glabra* (Süßholz), fruchtend (BG Ulm, V. M. DÖRKEN).



Abb. 5 & 6: *Glycyrrhiza glabra*, Wurzeln des Süßholzes aus der Apotheke (C. BUCH).

Arzneilich genutzt wird ausschließlich die Wurzel. Der lange, spindelförmige Wurzelstock besitzt eine korkartige, bräunliche Schale und ein schwefelgelbes Inneres. Wenn man Wurzelstückchen kaut, entfaltet sich ein süßer, lakritzartiger Geschmack.

4 Anbau und Zubereitung

Süßholz wird seit dem Mittelalter als Heilmittel genutzt. In Deutschland wurde die Süßholzkultur im 15. Jahrhundert im Bamberger Raum eingeführt. Die Art wurde hier wie auch in Thüringen noch bis ins 17. Jahrhundert in größerem Umfang angebaut (HILLER & MELZIG 2003, KOKEMOOR 2011). Heute hat der Anbau in Deutschland nur noch musealen Charakter (z. B. in Bamberg). Ursprünglich gelangte Süßholz über den Seeweg aus dem Orient nach Europa. Heute sind die Hauptanbauggebiete Spanien, Italien, Türkei, Syrien und Russland.

Nach der Ernte im Herbst werden die Wurzeln zu einem Brei gekocht und dieser filtriert. Der entstandene Sirup erstarrt zu einer festen Masse, die zu schwarzbraunen Stücken, der Grundsubstanz von Lakritz, verarbeitet wird. Handelsüblichen Lakritzbonbons werden je nach gewünschtem Geschmack und Konsistenz noch weitere Zutaten wie Zuckersirup, Glukosesirup, Mehl, Stärke und Aromen zugesetzt, sodass der Süßholzanteil unter Umständen nur noch wenige Prozent beträgt.

5 Verwendung

Die offizinelle Verwendung von *Glycyrrhiza glabra* bezieht sich vor allem auf die Wirkung in Hustenmitteln. Außerdem wird Süßholz auch gegen Blähungen, bei Magenschleimhautentzündung und früher auch bei Magengeschwüren eingesetzt, da es entzündungshemmend wirkt. Aktuelle Forschungen beschäftigen sich mit einer wahrscheinlichen antiviralen, antiasthmatischen und antiallergischen Wirkung und auch auf seine Wirkung gegen Hepatitis wird Süßholz getestet (HILLER & MELZIG 2003, KOKEMOOR 2011).

Als Genussmittel wird Süßholz seit dem 18. Jahrhundert verwendet. Die erste Lakritzschnecke wurde im Jahr 1925 produziert. Weltmeister im Lakritzenessen sind die Holländer mit 2 kg im Jahr. Lakritz zum Trinken ist in Deutschland recht unbekannt und wird eher in Nordeuropa in Form von Spirituosen genossen (KOKEMOOR 2011). Daneben wird Lakritz als Süßstoff und Gewürz verwendet, wie z. B. besonders in England als Zusatz für Bier (Porter oder Ale) oder als Zugabe von Kautabak (ALBERTS & MULLEN 2003). Kurioserweise wird Lakritz aber auch gelegentlich zur Nikotinentwöhnung empfohlen.

Im Gegensatz zu vielen anderen Heilpflanzen gilt *Glycyrrhiza glabra* selbst in größeren Mengen als "praktisch ungiftig" (ROTH & al. 2012), allerdings führt zu hoher Genuss entsprechender Tees oder Lakritze z. B. zu Bluthochdruck, der sich nach Absetzen in wenigen Tagen aber wieder normalisiert (KOKEMOOR 2011). Übermäßiger Genuss von Lakritz kann die Zähne ähnlich wie bei Kaffee- und Teegenuss dunkel färben, wodurch eine professionelle Zahnreinigung angeraten sein kann.

In die Schlagzeilen geriet Lakritz, als durch verschiedene wissenschaftliche Arbeitsgruppen nachgewiesen wurde, dass sein Genuss Impotenz hervorrufen kann. Diese Wirkung beruht tatsächlich darauf, dass Glycyrrhizin im Körper ein an der Testosteronproduktion beteiligtes Enzym hemmt. Diese Störung ist allerdings kurzfristig und reversibel und zudem nur nach dem Genuss von größeren Mengen Lakritz zu erwarten (Internetquellen, s. u.).

In seiner Geschichte wurde Süßholz als Aphrodisiakum eingesetzt, das sich besonders bei Frauen großer Beliebtheit erfreute. Es war Bestandteil von Zaubertränken zur Steigerung der Begierde, zur Festigung eines Ehebundes und zur Abwehr von Nebenbuhlerinnen (ALBERTS & MULLEN 2003, MALIZIA 2002).

Der Begriff "Süßholz raspeln" leitet sich ab von der ursprünglichen Bearbeitung der Wurzeln. Wie er sich aber auf das schmeichelnde Flirten übertragen hat, bleibt unklar. Manchmal hört man, dass es sich auf die positive Auswirkung auf den Rachen beziehe, wodurch eine weiche Stimme entsteht und man dadurch beim säuselnden Einschmeicheln punkten kann. Vielleicht kann man es ja auch in dem Sinne verstehen, dass man (in heutigem Jargon) eine zwar Süße aber Hart(näckig)e angräbt.

6 Inhaltsstoffe

Der wirksame Süßstoff ist das Glycosid Glycyrrhizin. Er besitzt zwar ungefähr die 50-fache Süßkraft von Saccharose, wird aber aufgrund seines intensiven Eigengeschmacks nicht in größerem Umfang als Zuckeraustauschstoff verwendet. Weitere in Süßholz enthaltene Stoffe sind Saponine, Flavonoide, ätherisches Öl und Spurenelemente. Glycyrrhizin kommt neben seiner namensgebenden Gattung *Glycyrrhiza* auch in der Farngattung *Polypodium* (Tüpfelfarn, Engelsüß) vor (DÜLL & DÜLL 2007).

Aus der Wurzel der verwandten Art *Glycyrrhiza inflata* wird das Flavonoid Licochalcon A gewonnen, das aufgrund seiner entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkung im medizinischen und kosmetischen Bereich Anwendung findet.

Literatur

- ALBERTS, A. & MULLEN, P. 2003: Aphrodisiaka aus der Natur. – Stuttgart: Kosmos.
- DÜLL, R. & DÜLL, I. 2007: Taschenlexikon der Mittelmeerflora. Ein botanisch-ökologischer Exkursionsbegleiter. – Wiebelsheim: Quelle & Meyer.
- FRANKE, W. 1997: Nutzpflanzenkunde, 6. Aufl. – Stuttgart: Thieme.
- HILLER, K. & MELZIG, M. F. 2003: Lexikon der Arzneipflanzen und Drogen. – Berlin, Heidelberg: Spektrum.
- KOKEMOOR, E. 2011: Kein Hexenhaus ohne Süßholz. – Landwirtschaftl. Wochenblatt 51/2011: 105.
- MALIZIA, E. 2002: Liebestrank und Zaubersalbe. Gesammelte Rezepturen aus alten Hexenbüchern. – München: Orbis.
- PAHLOW, M. 1993: Das große Buch der Heilpflanzen. – München: Gräfe & Unzer.
- ROTH, L., DAUNDERER, M. & KORMANN, K. 2012: Giftpflanzen – Pflanzengifte, 6. Aufl. – Hamburg: Nikol.

Internetquellen

- www.bamberger-suessholz.de/BSG/Idee.html [29.01.2012].
- www.zeit.de/2004/13/Stimmts_Lakritz [29.01.2012].
- www.rp-online.de/gesundheit/news/potenzkiller-lakritz-1.2343589 [29.01.2012].
- www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Lakritze-Wie-gesund-ist-die-Suessholzwurzel-133771.html [29.01.2012].