



HARA SHIATSU KBN

Kleine Hausapotheke · Tipp 09/09

Sternanis

Der Sternanis ist in Vietnam und China beheimatet und ist benannt nach dem ähnlich duftenden Anis. Er wird bekannterweise häufig für die Weihnachtsbäckerei eingesetzt. Im Tee wirkt der Sternanis heilend auf das Verdauungssystem und den Atmungsapparat und ist auch hilfreich gegen Bakterien.

Anwendung

- Zerkleinert kann man die Sternanis-Früchte als Tee oder in Teemischungen gegen Verdauungsbeschwerden oder Husten trinken.
- Gegen Mundgeruch kaut man die Hüllen der Sternanis-Samen.
- Auch die Verdauung wird durch das Kauen der Samen angeregt.
- Durch seine antibakterielle Wirkung kann man Sternanis-Tee unterstützend bei Bronchitis, Mandelentzündung (Angina) oder Entzündungen des Verdauungsapparates verwenden.
- Das ätherische Öl der Sternanis wirkt gegen Zahnschmerzen wenn die betroffene Stelle damit eingerieben wird.
- Beim Kochen und Backen wird die Frucht vorrangig wegen des Geschmacks eingesetzt.
- Bei Hexenschuss wirkt Sternanistee entspannend

Wirkung

Der Sternanis wirkt antibakteriell, anregend, entspannend, schleimlösend und harntreibend.

Er wird eingesetzt bei

- Magenkrämpfen, Blähungen, Darmkrämpfen,
- Mundgeruch, Zahnschmerzen,
- Bronchitis, Mandelentzündung,
- Hexenschuss, Ischias und Nervenschmerzen

Gute Erfolge wünscht
Karen Binder-Neschi

