

Sternanis

Antivirale und immunstärkende Pflanzenkraft



Beschreibung

Sternanis

Sternanis ist die getrocknete sternförmige Frucht und der Samen des aus Asien stammenden immergrünen Sternanisbaumes (*Illicium verum*). Beliebt und bekannt ist Sternanis vor allem als weihnachtliches Gewürz in Glühwein und Lebkuchen. Als Heilpflanze wird Sternanis aufgrund seiner schleimlösenden, antiviralen und krampflösenden Eigenschaften geschätzt.

Inhaltsstoffe

Sternanis enthält eine Vielzahl wertvoller Inhaltsstoffe. Neben ätherischen Ölen und der Shikimisäure wurden in Sternanis Anisol, Gerbsäure, Flavonoide (Rutin), Saponine und Terpene nachgewiesen. Ein Großteil der Wirkungen beruht allerdings auf seinen ätherischen Ölen (Anethole) und der enthaltenen Shikimisäure.

Shikimisäure ist ein Neuraminidasehemmer mit antiviralen Eigenschaften und zudem eine wichtige Zutat des bekannten Anti-Grippemittels Tamiflu®. Die Neuraminidase ist ein Enzym und Glykoprotein, welches sich zusammen mit Hämagglutinin an der Oberfläche von Influenzaviren befindet und für die Freisetzung von neu gebildeten Viren aus der Wirtszelle verantwortlich ist. Durch eine spezifische Hemmung wird eine weitere Verbreitung infektiöser Viren im Körper verhindert.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Sternanissamen-Extrakt	400,00 mg	**
Vitamin C	40,00 mg	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Physiologische Funktionen

- **Immunsystem:** Sternanis weist antibakterielle und antivirale Eigenschaften auf. Bei viralen Infekten unterbricht die Shikimisäure die Infektionskette, indem sie die Viren hindert, sich von der Wirtszelle zu lösen und sich weiter im Körper auszubreiten. Die Infektion wird gestoppt und die körpereigene Abwehr gestärkt.

Bei einem späteren Zeitpunkt der Erkältung eingenommen, beugt Sternanis durch seine antibakterielle Wirkung Sekundärinfektionen (der Nebenhöhlen, des Kehlkopfes, der Bronchien) vor. Außerdem wirkt Sternanis schleimlösend, weshalb er auch bei chronischem Husten sowie Bronchitis eingenommen werden kann.

Sternanis hilft vorbeugend gegen Grippe und viralen Infekten (auch bei Herpes und Herpes Zoster), aber auch zur Behandlung bereits bestehender Erkältungskrankheiten (insbesondere der oberen Atemwege). Der Heilungsprozess wird gefördert und Beschwerden gelindert.

- **Magen-Darm-Gesundheit:** Sternanis kann bei verschiedensten Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt werden. Er wirkt verdauungsfördernd und entkrampfend und hilft bei Blähungen, Völlegefühl, leichten Krämpfen, Verstopfungen, sowie Pilzinfektionen (*Candida albicans*). Die antibakteriellen Eigenschaften des Sternanis verhindern das Wachstum von *E. coli* Bakterien und lindern damit im Zusammenhang stehende Symptome wie Durchfall.

- **Schmerzlindernde Eigenschaften:** Neben den antimikrobiellen Eigenschaften zeigt Sternanis auch schmerzlindernde, entzündungshemmende und muskelentspannende Wirkungen. Sternanis kann daher auch bei schmerzenden Gelenken, Beschwerden wie Hexenschuss, Nerven- oder Zahnschmerzen Verwendung finden. Durch seinen muskelentspannenden Effekt kann Sternanis Spannungskopfschmerzen lindern.

Praxishinweis

- **Reinsubstanzen:** Bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen sollte auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen geachtet werden.
- **Synergie mit natürlichem Vitamin C:** Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und verbessert den Energiestoffwechsel der Immunzellen. Hagebutten stellen dabei eine ausgezeichnete natürliche Vitamin C-Quelle dar. Sie enthalten neben Vitamin C auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, die als sogenannte „Bio-Enhancer“ die Wirkung von Vitamin C auf natürliche Weise verstärken.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis mit viel Flüssigkeit einnehmen.
- Um Magenprobleme zu vermeiden, sollte Sternanis nicht auf nüchternen Magen eingenommen werden, da die ätherischen Öle schwer verdaulich sind und zu Aufstoßen führen können.

Anwendungsbereich

1. Vorbeugend bei grippalen Infekten
2. Grippe und grippalen Infekten
3. Atemwegserkrankungen, Bronchitis, Husten
4. Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen oder Koliken
5. Schmerzlinderung bei Gelenks-, Nerven, Zahn- oder Kopfschmerzen

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Vitamin C und Zink zur Immunsystemstärkung siehe Nährstofftipp 30035265.
- Allgemeine Stärkung des Immunsystems mit Cistus siehe Nährstofftipp 30035235.
- Bei entzündlichen Prozessen und akuten Gelenkschmerzen bewährt sich eine zusätzliche Supplementierung entzündungshemmender bzw. schmerzstillender Pflanzenstoffe wie Boswellia serrata-Extrakt oder Curcuma, siehe Nährstofftipps 30035221 und 30035202.
- Natürliche Regulation der Verdauungsfunktion mit pflanzlichen Ballaststoffen, siehe Nährstofftipp 30035261.

Wechselwirkungen

- Aufgrund möglicher hormoneller Wirkungen und fehlenden Studien, sollte auf die Einnahme von Sternanis während der Schwangerschaft und bei hormonabhängigen Erkrankungen (Endometriose) verzichtet werden.
- Für stillende Frauen: Die Einnahme von Sternanis wirkt sich auf den Hormonspiegel aus und unterstützt den Milchfluss während der Stillzeit.

Literatur

- 1) Patra JK, et al (2020). Star anise (*Illicium verum*): Chemical compounds, antiviral properties, and clinical relevance. *Phytother Res.* 34(6):1248-1267.
- 2) Liu M, et al (2020). Antiviral activity of *Illicium verum* Hook. f. extracts against grouper iridovirus infection. *J Fish Dis.* 43(5):531-540
- 3) Koch C, et al (2008). Inhibitory effect of essential oils against herpes simplex virus type 2. *Phyto-medicine.* 15(1-2):71-8.
- 4) Ebani VV, et al (2018). Antimicrobial Activity of Five Essential Oils against Bacteria and Fungi Responsible for Urinary Tract Infections. *Molecules.* 23(7):1668.
- 5) Li H, et al (2021). Multistage Extraction of Star Anise and Black Pepper Derivatives for Antibacterial, Antioxidant, and Anticancer Activity. *Front Chem.* 9:660138.

- 6) Sharafan M, et al (2022). *Illicium verum* (Star Anise) and Trans-Anethole as Valuable Raw Materials for Medicinal and Cosmetic Applications. *Molecules*. 27(3):650.
- 7) Tripathi MK, et al (2022). Identification of a promising inhibitor from *Illicium verum* (star anise) against the main protease of SARS-CoV-2: insights from the computational study. *J Biomol Struct Dyn*. 18:1-17.
- 8) Assiry AA, et al (2021). Crossover Analysis of the Astringent, Antimicrobial, and Anti-inflammatory Effects of *Illicium verum*/Star Anise in the Oral Cavity. *Biomed Res Int*. 2021:5510174.