

ARTE – [www.arte-tv.com](http://www.arte-tv.com)

Arte – 27.05.05 – Dokumentarfilm zu Anis

S.75 – **Anis** und **Fenchel** / Gewürze und Heilmittel / auch hier wieder geschichtliches

Fenchel – Römer in Brot; Bratengewürz; als Arznei bei Römern

Anis – europäisches Doldengewächs, *Pimpinella anisum* / Verdauung – bei Römern

Haider-Pregler; Hilde + Birgit Peter; Der Mittagseßer - eine kulinarische Thomas-Bernhard-Lektüre; ;

Suhrkamp; ; FFM ; 2001

# Anis



Dieser Artikel behandelt die Pflanze; zum geologischen Zeitabschnitt Anis *siehe* [Anisium](#).

## Anis



 Anis (*Pimpinella anisum*)

### Systematik

- Unterklasse: [Asterähnliche](#) (Asteridae)  
Ordnung: [Doldenblütlerartige](#) (Apiales)  
Familie: [Doldenblütler](#) (Apiaceae)  
Unterfamilie: [Apioideae](#)  
Gattung: [Bibernellen](#) (*Pimpinella*)

<u>Art:</u>	Anis
	<b>Wissenschaftlicher Name</b>
	<i>Pimpinella anisum</i> <u>L.</u>

**Anis** (*Pimpinella anisum*) ist eine [Gewürz](#)- und [Heilpflanze](#) in der [Familie](#) der [Doldenblütler](#) (*Apiaceae*).

Der Name geht auf das griechische Wort *ανηθον* für [Dill](#) zurück, mit dem der Anis verwechselt wurde.

#### Inhaltsverzeichnis

[\[Verbergen\]](#)

[1\\_Merkmale](#)

[2\\_Areal](#)

[3\\_Anbau](#)

[4\\_Verwendung](#)

[5\\_Heilwirkung](#)

[6\\_Anis im Aberglauben und Brauchtum](#)

[7\\_Anis \(Vorname\)](#)

[8\\_Weblinks](#)

[9\\_Siehe auch](#)

## Merkmale [\[Bearbeiten\]](#)

Die Anispflanze ist [einjährig](#) und wird etwa 25 bis 60 cm hoch. Der Stängel ist aufrecht und leicht behaart. Die Grundblätter sind herzförmig rundlich und am Rand eingeschnitten gesägt, die Stängelblätter sind dreizählig bis fiederteilig. Die kleinen weißen [Blüten](#) sind in hüllenlosen, meist zwölfstrahligen zusammengesetzten [Dolden](#) (sogenannte Doppeldolde) angeordnet und blühen von Juli bis September. Die Früchte, die im August/September geerntet werden können, sind 3 mm lang, eiförmig und mit grauen Härchen überzogen.

## Areal [\[Bearbeiten\]](#)

Ursprünglich im östlichen [Mittelmeerraum](#) beheimatet, wird Anis heute weltweit in Gebieten mit [gemäßigtem Klima](#) angebaut. Hauptanbaugebiet ist [Südrussland](#).

## Anbau [\[Bearbeiten\]](#)

Anis ist eine lichtliebende Pflanze, die reiche Böden bevorzugt. Während der Wachstumsperiode muss der Boden gleichmäßig feucht bleiben. In der Erntezeit wirken sich wechselnde trockene und feuchte Perioden negativ auf die Erntequalität aus. Die [Dolden](#) reifen nicht gleichzeitig, sondern nacheinander, und auch innerhalb einer Dolde reifen die Samen nur uneinheitlich. Die Temperatur bestimmt die Dauer der [Vegetationsperiode](#). Anis wird im August/September geerntet, wenn die Stängel gelb werden. Früher wurde dabei das Kraut mit der [Sense](#) abgemäht und die Früchte ausgedroschen.

Im [Mittelalter](#) wurde die Pflanze auch nördlich der [Alpen](#) angebaut, obwohl hier das Wetter nicht verlässlich genug war, um die Früchte in jedem Sommer ausreifen zu lassen. Anbauggebiete waren zu dieser Zeit beispielsweise die Gegend um [Erfurt](#), [Bad Langensalza](#), [Mühlhausen](#) und [Magdeburg](#), wo es auch [Anisölbrenner](#) gab, die das [ätherische Öl](#) durch [Destillation](#) mit [Wasserdampf](#) gewannen.

## Verwendung [\[Bearbeiten\]](#)



Anisgetränk mit Wasser gemischt

In der [westlichen Küche](#) wird Anis heute vor allem in [Brot](#) und [Backwaren](#) verwendet. Hauptsächlich wird Anis jedoch [Spirituosen](#) und [Likören](#) beigemischt, wie etwa [Sambuca](#), [Raki](#), [Ouzo](#), [Absinth](#), [Pastis](#), [Aguardiente](#) und [Anisette](#) (siehe [Anisee](#)). Anis wird hier jedoch zunehmend vom [Sternanis](#) (*Illicium verum*) abgelöst, der aus [China](#) kommt. Sternanis hat einen ähnlichen Geschmack, sieht aber völlig anders aus und ist nicht näher mit dem echten Anis verwandt.

Daneben spielt Anis eine Rolle bei der Herstellung von [Süßwaren](#). So werden beispielsweise im kleinen französischen Dorf [Flavigny-sur-Ozerain](#) (Département [Côte-d'Or](#)) die berühmten [Anis de Flavigny](#)-Bonbons hergestellt.

Das Aroma wird von [Anethol](#) bestimmt, das mit 90 % der Hauptbestandteil des ätherischen Öls ist. Pflanzen mit sehr ähnlichem Aroma sind [Fenchel](#) (der den

Anis in Asien vollständig ersetzt) und die heutzutage selten verwendete [Süßdolde](#) (*Myrrhis odorata*).

Anis wird seit langem sowohl in der Küche als auch in der [Duftindustrie](#) verwendet. Ausgrabungen auf [Santorini](#) ergaben, dass die Verwendung von Anis im [16. Jahrhundert v. Chr.](#) allgemein üblich war und die alten [Kreter](#) würzten ihre Weine neben [Koriander](#), [Wacholder](#), [Dost](#) auch mit Anis. Schon im [7. Jahrhundert v. Chr.](#) betrieben [Athen](#) und [Korinth](#) einen lebhaften Handel mit Duftölen, in denen auch der Anisduft eine Rolle spielte. [Pythagoras von Samos](#) bezeichnete um 550 v. Chr. mit Anis gewürztes Brot als köstliche Delikatesse. Bei den [Römern](#) hielt der Anis Einzug in die Feinbäckereien; [Kuchen](#), die bei hohen Festlichkeiten gereicht wurden, waren mit Anis-Früchten gewürzt. So berichtet [Vergil](#) von [Aniskeks](#). Bei Ausgrabungen im römischen [Kolosseum](#) entdeckte man Anisfrüchte, die die Zuschauer der [Gladiatorenkämpfe](#) zwischen den Sitzreihen verloren hatten.

## Heilwirkung [\[Bearbeiten\]](#)

Das aus den Früchten (*Anisi fructus*) durch [Destillation](#) gewonnene Anisöl wird aufgrund seiner schleimlösenden Wirkung als [Hustenmittel](#) verwendet. Es wirkt aber auch [antibakteriell](#) und gegen [Krämpfe](#) und [Blähungen](#).

Anis regt die Drüsen des [Magen-Darm-Traktes](#) an. Anistee wird daher bei Verdauungsbeschwerden, Blähungen, [Kolik](#)en und Krämpfen eingesetzt. Für Anistee überbrüht man 1 Teelöffel Anis mit 1 Tasse kochendem Wasser und lässt die Mischung 10 Minuten ziehen. Da die [ätherischen Öle](#) teilweise über die [Lungen](#) wieder ausgeschieden werden, findet Anis auch in vielen Hustentees Verwendung.

## Anis im Aberglauben und Brauchtum [\[Bearbeiten\]](#)

Der Aniskringel ist eine sehr alte Opferspeise, die in [Norddeutschland](#) bei [Gildegelagen](#), [Erntefesten](#), beim [Ringreiten](#) und [Frühlingsfesten](#) ins süße Bier – oder noch früher in [Met](#) – eingebrockt wurde. Auch an ihrem Hochzeitstag teilte die Braut dieses Gebäck an bevorzugte Gäste aus. Wenn sie aus der Kirche kam, setzte sie sich vor „dat Hörnschapp“ (Eckschrank). Jede Frau, die ihr ein Geschenk machte, bekam dafür aus einer zinnernen Schale einen Löffel voll süßem Bier mit eingebrockten Kringeln.

Anis galt in vielen ländlichen Gebieten als [Aphrodisiakum](#). Im Herbst, wenn man sich nach der Feldarbeit wieder häuslichen Pflichten zuwandte, bereiteten die Frauen und Mädchen ihren Männern anishaltige Getränke. Am 30. November


([Andreastag](#)) sollte er besonders zauberkräftig sein. In [Böhmen](#) hieß dieser Tag *Anishtag*.


Gemäß dem *Handbuch des Deutschen Aberglaubens* spielte Anis auch eine Rolle bei der Eingewöhnung von [Tauben](#): Gekauften Tauben gab man Anis, um sie an den Schlag zu fesseln (so in Thüringen). In anderen Gegenden backte man an [Darstellung des Herrn](#) Anisbrote und fütterte damit vier Wochen lang die Tauben, damit sie recht gedeihen sollten. Andernorts bestrichen Bauern ihren [Taubenschlag](#) auch mit Anisöl, um Tauben an den neuen Schlag zu gewöhnen.

## Anis (Vorname) [\[Bearbeiten\]](#)

In einigen [muslimischen](#) Ländern ist Anis ein [Vorname](#), der aber außerhalb der [arabischen](#) Länder kaum verbreitet ist; es bedeutet so viel wie *freundlich* oder *liebenswert*.

## Weblinks [\[Bearbeiten\]](#)

 [Wiktionary: Anis](#) – Bedeutungserklärungen, Wortherkunft, Synonyme und Übersetzungen

 [Commons: Anis](#) – Bilder, Videos und Audiodateien

## Siehe auch [\[Bearbeiten\]](#)

### [Liste der Küchenkräuter und Gewürze](#)

**Kategorien:** [Doldenblütler](#) | [Gewürzpflanze](#) | [Gewürz](#) | [Heilpflanze](#)

[www.uni-graz.at/~katzer/germ/Pimp\\_ani.html](http://www.uni-graz.at/~katzer/germ/Pimp_ani.html) – weiterführende Informationen

# Anis (*Pimpinella anisum* L.)

## Synonyme

([Namen dieser Pflanze in allen 67 Sprachen anzeigen](#))

pharmazeutisch	<i>Fructus Anisi</i>
Albanisch	Anason, Glikanxo
Altgriechisch	Ἄνητον, Ἄννησον, Ἄνισον Aneton, Anneson, Anison
Arabisch	أنيسون, كمون حلو, ينسون, حبة الحلوة يائسون, حبة الخلوة
	Habbet hilwa, Habbu al-hulwah, Yansoon, Yansun, Anisun, Kamun halu, Kamoon halou
Armenisch	Անիս
	Anison
Baskisch	Anis
Bengali	Sulpha
Bulgarisch	Анасон
	Anason

Chinesisch	Pa chio, Yan kok
Chinesisch (Kantonesisch)	大茴香 [daaih wùih hēung], 洋茴香 [yèuhng wùih hēung] Daai wuih heong, Yeung wuih heong
Chinesisch (Mandarin)	大茴香 [dà huí xiāng], 洋茴香 [yáng huí xiāng] Da hui xiang, Huei hsiang, Yang hui xiang
Dänisch	Anis, Grøn anis
Englisch	Anise, Aniseed, Sweet cumin
Esperanto	Anizo
Estnisch	Harilik aniis
Farsi	باديان رومی, انیسون Anisun, Badiyan romi
Finnisch	Anis, Anisruoho
Französisch	Anis vert, Boucage
Friesisch	Anys
Gälisch	Ainis
Galizisch	Anís
Georgisch	ანისულო Anisuli
Griechisch	Γλυκάνισο, Άνισον Glikaniso, Glykaniso, Anison
Gujarati	Variyali વરિયાલિ
Hebräisch	אָנִיס Anis
Hindi	छोटी साँफ़, पतली साँफ़, साँफ़, साँफ़, विलायती साँफ़ Choti saunf, Patli saunf, Saunf, Saumph, Vilayati saunf
Indonesisch	Jinten manis
Irisch	Ainíse
Isländisch	Anís
Italienisch	Anice, Anice verde
Japanisch	アニス Anisu
Jiddisch	ענעס Enes
Kannada	ಲಕ್ಕೋ ಸೊಂಪು Lakko sompu
Katalanisch	Anís, Comí
Koreanisch	아니스, 에니스이드 Anisu, Enisidu
Kroatisch	Aniš
Lateinisch	Anesum
Lettisch	Anīss
Litauisch	Anyžius, Anyžinė ožiažolė, Anyžių sėklos
Makedonisch	Анасон Anason
Marathi	बडीशेप Badishep, Shauf

Nepali	सौंफ Sop
Niederländisch	Anijs, Wilde pimpernel, Nieszaad, Groene anijs
Norwegisch	Anis
Polnisch	Anyż, Biedrzeńiec anyż
Portugiesisch	Anis, Anis verde, Erva-doce
Provençalisch	Anis
Rumänisch	Anason
Russisch	Анис Anis
Sanskrit	Shatapushpa
Schwedisch	Anis
Serbisch	Анис, Аниш Anis, Aniš
Slovenisch	Janež, Vrtni janež
Slowakisch	Aníz, Bedrovník anízový, Anyž, Bederník anyžový
Spanisch	Anís, Matalahuga
Tagalog	Anis
Tajikisch	Арпабодиён Arpabodiyon
Tamil	அனிசு, மகம்பூ, நட்சத்திரசீரகம் Anisu, Magambu, Natchattirajiragam
Telugu	సొంపు Sompu
Thai	เทียนสัตตบุษย์ Thian sattapussyat
Tschechisch	Anýz, Anýz vonný
Türkisch	Anason, Enisen, Enison, Ezertere, Mesir otu, Nanahan, Raziyaneyi-rumi
Ukrainisch	Анис Anis
Ungarisch	Ánizs
Urdu	انيسوان Anisuan
Uzbekisch	Арпабодиён Arpabodiyon
Vietnamesisch	Cây hòi, Tiểu hòi Cay hoi, Tieu hoi
Weißrussisch	Анис Anis



Anisfrüchte

### Verwendeter Pflanzenteil



Früchte (zumeist als „Anissamen“ bezeichnet, obwohl das botanisch nicht korrekt ist).

#### **Pflanzenfamilie**

[Apiaceae](#) (Doldenblütengewächse).

#### **Geruch und Geschmack**

Süß und stark aromatisch, lakritzenartig. Für eine Zusammenstellung süßer Gewürze, siehe [Süßholz](#). Über andere Gewürze mit anisartigem Aroma, siehe [Süßdolde](#).

#### **Inhaltsstoffe**

Das Aroma der ätherischen Öls (bis zu 3% in den getrockneten Früchten) wird vom *trans*-Anethol bestimmt (max. 90%). Weitere Aromakomponenten sind Estragol (*iso*-Anethol, 2%), Anisaldehyd (*p*-Methoxybenzaldehyd, weniger als 1%), Anisalkohol, *p*-Methoxyacetophenon und die Terpene Pinen, Limonen,  $\gamma$ -Himachalen (2%). Eine ungewöhnliche Verbindung ist der Phenolester (4-Methoxy-2-(1-propen-yl)-phenyl)-2-methylbutyrat, der für Anis charakteristisch ist (5%).

Hinweise über Coniingehalt von Handelsanis durch Besatz mit den hochgiftigen Früchten des Schierlings (*Conium maculatum*) scheinen heute nicht mehr aktuell zu sein; man muß also nach dem Genuß eines Aniskekses nicht befürchten, Sokrates' Schicksal zu teilen (über die Analyse, siehe bei [Melchior und Kastner](#)).



Anisblüten

#### **Herkunft**

Östliches Mittelmeergebiet (Ägypten?) oder Westasien. Die Türkei ist auch heute noch ein wichtiger Produzent, aber bessere Qualitäten kommen aus Spanien.

In fernöstlichen Küchen (Indien, Iran, Indonesien) macht man oft keinen Unterschied zwischen Anis und [Fenchel](#) (siehe unten); deshalb gibt man auch beiden Pflanzen denselben Namen. Auf den Philippinen wird auch der [Sternanis](#), der dort ein beliebtes Gewürz ist, nur als „Anis“ bezeichnet.

#### **Etymologie**

Die Pflanze erhielt ihre klassischen Namen (Latein *anisum*, von Griechisch *anison* [ἄνισον] oder *anneson* [ἄννησον]) durch Verwechslung mit [Dill](#), der auf griechisch *aneton* [ἄνητον] genannt wurde.

Die Namen von Anis in praktisch allen europäischen und einigen nichteuropäischen Sprachen leiten sich vom lateinischen *anisum* ab, wobei ziemlich wenig Variation beobachtet wird: So ist der Name *anis* unter anderem im Norwegischen, Kroatischen, Finnischen, Russischen (geschrieben анис), Ukrainischen (geschrieben аніс) und



Hebräischen (geschrieben אַנִּיז) gültig. In anderen Sprachen findet man Variationen wie z.B. isländisch *anís*, lettisch *anīss*, ungarisch *ánizs*, tschechisch *anyž*, polnisch *anyż*, estnisch *aniis*, italienisch *anice*, rumänisch *anason*, arabisch *al-yansun* [اليانسون], Urdu *anisuan* [انیسوان] und Farsi *anisun* [انیسون].

Sanskrit *shatapushpa* [शतपुष्प], bedeutet wörtlich „hundert Blüten“ und bezieht sich wohl auf den Blütenstand (Dolde). Dieser Sanskrit-Name wurde aber auch für andere, ähnliche Pflanzen verwendet, und in verschiedenen Bedeutungen in moderne Sprachen entlehnt. So ist etwa *thian sattapusyat* [เทียนสัตตบุษย์] die Bezeichnung für Anisfrüchte in der thailändischen Kräutermedizin, aber in der südindischen Sprache Telugu steht *shatapushpamu* [శతపుష్పము] für „[Dill](#)“.

Der Hindi-Name *saunf* [सौंफ] bedeutet eigentlich [Fenchel](#), als dessen ausländischer Ersatz Anis oft interpretiert wird und mit dem er in vielen Rezepten austauschbar ist. Um Anis von Fenchel zu unterscheiden, werden gelegentlich die eingeschränkten Bezeichnungen *patli saunf* [पतली सौंफ] „dünnere Fenchel“ oder *vilayati saunf* [विलायती सौंफ] „fremder Fenchel“ verwendet.

Manche Sprachen benennen Anis als „süße“ Variante anderer, verwandter Gewürze, z.B. englisch *sweet cumin*, indonesisch *jinten manis* und arabisch *kamun halu* [كمون حلو] „süßer Kreuzkümmel“. Vgl. auch arabisch *habbu al-hulwa* [حبة الحلوة] „süße Körner“. Das portugiesische *erva doce* „süße Pflanze“ wird außer für Anis auch für [Fenchel](#) und gelegentlich andere Pflanzen wie z.B. Süßblatt (*Stevia rebaudiana*) gebraucht.

In Regionen, in denen Anis seltener oder weniger bekannt als [Sternanis](#) ist, wird er oft als „kleinere“ oder „körnige“ Variante davon bezeichnet. Beispiele sind vietnamesisch *hat hoi* [hạt hòi] „körniger Sternanis“, Farsi *badiyan romi* [بادیان رومی] „römischer Sternanis“ (wobei „Rom“ hier für den Westen, also Europa, steht) und uzbekisch *arpa-bodiyon* [арпабодиён] „gerstenähnlicher Sternanis“.

#### Ausgewählte Links

[Indian Spices: Anise Seeds \(indianetzone.com\)](#) [A Pinch of Anise \(www.apinchof.com\)](#) [The Epicentre: Anise Medical Spice Exhibit: Anise \(via archive.org\)](#) (via archive.org) [Transport Information Service: Aniseed Pflanzen des Capitulare de Villis: Anis \(biozac.de\)](#) [chemikalienlexikon.de: Anethol](#) [chemikalienlexikon.de: Anisaldehyd](#)

---



Blühende Anispflanzen

[www.botanikus.de](http://www.botanikus.de)

Die Verwendung von Anis ist in der westlichen Küche zum größten Teil auf Brot und Kuchen beschränkt; auch Fruchtprodukte kann man damit würzen. In sehr kleinen Mengen ist Anis jedoch auch oft in Gewürzmischungen für Würste oder Eintöpfe enthalten. Seine Hauptanwendung bleiben jedoch mit Anis parfümierte Schnäpse und Liköre, etwa der türkische *Raki*, der griechische *Ouzo* [Oύζο] und der französische *Pernod*; siehe auch [Beifuß](#) über Absinth. Vielfach wird in diesen Getränken der teure Anis durch den billigeren [Sternanis](#) ersetzt.

Im Osten ist Anis recht wenig bekannt, da [Fenchel](#) und [Sternanis](#) leichter erhältlich sind. Anis kann den Fenchel in nordindischen Gerichten gut ersetzen, aber für Sternanis in der chinesischen Küche ist er ein schlechterer Ersatz.

Anis taucht gelegentlich in mexicanischen Rezepten auf, aber ich bin mir nicht sicher, ob mexicanische Köche ihn wirklich verwenden, wenn sie ihre eigenen anisduftenden Gewürze zur Verfügung haben ([Winterestragon](#) und [mexicanisches Pfefferblatt](#)). Anis gibt einen geeigneten Ersatz für beide ab, allerdings ist [Estragon](#) noch besser geeignet.

Viele Pflanzen weisen ein dem Anis vergleichbares Aroma auf. Innerhalb der Familie der Doldenblütengewächse ([Apiaceae](#)) imitieren sowohl [Fenchel](#) als auch [Süßdolde](#) das Anisaroma fast perfekt; in geringerem Ausmaß erinnern auch [Kerbel](#) und [Dille](#) an Anis, obwohl ihr Aroma weniger rein als das der zuvor erwähnten Arten ist. Siehe [Süßdolde](#) über weitere anisduftende Pflanze.

---

## Anis



---

und den südöstlichen Mittelmeerländern. In unseren

Seine süßlich schmeckenden Früchte sind in der Weihnachtsbäckerei und in Schnäpsen (z.B. Ouzo) bekannt.

In der Heilkunde hilft Anis bei Husten, Blähungen und bei der Milchbildung.

---

## Steckbrief

<b>Heilwirkung:</b>	antibakteriell, entspannend, harntreibend, krampflösend, schleimlösend, tonisierend, Appetitlosigkeit, Blähungen, Verdauungsschwäche, Bronchitis, trockener Husten, Asthma, Halsinfektionen, Milchbildung, Magenkrämpfe, Kopfschmerzen, Epilepsie (unterstützend), Schlaflosigkeit, Insektenstiche,
<b>wissenschaftlicher Name:</b>	Pimpinella anisum
<b>Pflanzenfamilie:</b>	Doldenblütler = Apiaceae
<b>englischer Name:</b>	<a href="#">Aniseed</a>
<b>volkstümliche Namen:</b>	Anais, Arnis, Brotsamen, Enes, Enis, Einis, Jenes, Römischer Fenchel
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	Früchte (sie sehen wie Samen aus)
<b>Inhaltsstoffe:</b>	ätherisches Öl, Anethol, Isoanethol, Aniseton, Anissäure, Acetaldehyd, Acetylcholin, Azulen, Bergapten, Bor, Kampfer, Carvon, Chamazulen, Eugenol, Kaffeesäure, Cumarine, Myristicin, Salicylate, Thymol, Umbelliferon, Xanthotoxin, Vitamin C,
<b>Sammelzeit:</b>	Frühherbst (kommt kaum wildwachsend vor)

---

---

## Anwendung

Anis ist Bestandteil vieler Teemischungen, weil er nicht nur eine ausgeprägte Wirkung gegen viele Beschwerden hat, sondern Kräutermischungen auch geschmacklich aufwertet. Der Geschmack von Anis ist süßlich, blumig und mild.

Durch seinen freundlichen Geschmack ist Anis auch besonders für Kinder geeignet.

Das ätherische Öl des Anis wird nach der Einnahme über die Lunge ausgeschieden und wirkt dadurch durch die Lungenbläschen und Bronchien von innen.

Auch die Verdauungsvorgänge werden auf milde Weise angeregt. Blähungen lösen sich durch die krampflösende Wirkung in Wohlgefallen auf.

Stillenden Müttern hilft Anistee bei der Milchbildung.

Das ätherische Anisöl kann man, verdünnt mit fetten Ölen oder als Salbe, zu Einreibungen verwenden. So hilft es bei Brusteinreibungen gegen Husten und bei Baucheinreibungen gegen Blähungen und Magen- und Darmkrämpfe.

Siehe:

- [Rezepte: Anis-Fenchel-Öl](#)

In der Küche ist der Anis, vor allem bei Süßspeisen und Gebäck sehr beliebt. Auch hier hilft er, die Verdauung zu unterstützen und fördert die Atmung.

## **Blähungs-Teemischung**

Zutaten:

- 40 gr Anis-Früchte (=Samen)
- 40 gr [Fenchel](#)-Früchte (=Samen)
- 20 gr [Kamillen](#)-Blüten

Anleitung:

1. Brüh einen Tee auf mit einem Esslöffel Teemischung pro Tasse.
2. Lass den Tee 10-15 Minuten ziehen.
3. Filter den Tee anschliessend ab.
4. Trink den Tee in kleinen Schlucken.

Anis ist Bestandteil der Carminativum-Tinktur, die Blähungen lindert:

- [Rezepte: Carminativum](#)
- 

## **Pflanzenbeschreibung**

Heimisch ist der Anis im südöstlichen Mittelmeerraum und Asien. Nach Mitteleuropa kam der Anis durch Mönche und Nonnen in Klostergärten.

Der Anis ist eine einjährige Pflanze. Er wird etwa 50 cm hoch.

Die Blätter im unteren Bereich sind dreilappig, weiter oben sind sie gefiedert. Ganz oben sind die Blätter schmal gelappt.

Im Juli und August blüht der Anis in weissen Dolden.

Aus den Blüten entstehen die Früchte mit ihrer eiförmigen Form, die sich nach oben verjüngen.

Vom tödlich giftigen Schierling kann man den Anis am leichtesten durch den angenehmen Duft unterscheiden.

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/anis.htm>