Süssholzwurzel

glycyrrhiza glabra

Echtes Süßholz, Lakritzpflanze, Bärenwurzel, Lakritzenwurzel, mulethi (ind.)

Kategorie

Gewürze, Schmetterlingsblütler (fabaceae)

Beschreibung



glycyrrhiza glabra

Echtes Süßholz (glycyrrhiza glabra) ist eine Pflanzenart aus der Unterfamilie Schmetterlingsblütler (faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (fabaceae). Am bekanntesten ist das Echte Süßholz durch die aus der Süßholzwurzel gewonnene Süßigkeit Lakritze. Als Teedroge findet die Pflanze ebenfalls Verwendung. Das Süßholz wurde auch als Gemeines, Kahlfruchtiges, Spanisches oder Deutsches Süßholz bezeichnet.
Süßholz ist eine mehrjährige, krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 50 bis zu 150 Zentimetern erreicht. Die Pflanze ist verzweigt. Die Stängel und die Blattstiele sind behaart oder verkahlend.Im Spätsommer (Juni bis Juli) erscheinen bläulich-violette und weiße Schmetterlingsblüten in kurzen, aufrechten und gestielten Trauben in den Achseln der Blätter. Die Schmetterlingsblüten sind 8 bis 12 mm lang. Sie sind kurz gestielt, der Kelch ist kurz glockenförmig.
Die Wurzeln werden im Herbst geerntet. Die Blütezeit ist Juni bis Juli, seltener bis in den Herbst.
Echtes Süßholz enthält Glycyrrhizin, ein Gemisch aus Kalium- und Calciumsalzen der Glycyrrhizinsäure. Dieses Glykosid, das der Lakritze ihren Geschmack verleiht, besitzt etwa die fünfzigfache Süßkraft von Rohrzucker.

Herkunft

Das Süßholz ist in der Mittelmeerregion und in Westasien beheimatet. Es ist frostempfindlich und bevorzugt volle Sonne und tiefe, humusreiche, durchlässige Erde.
In Deutschland wurde Süßholz früher in unterschiedlichen Regionen, vor allem im Süden angebaut, jedoch ging der Anbau stark zurück. Heute wird der Anbau nur noch von einzelnen Privatpersonen sowie in Bamberg von der Bamberger Süßholz-Gesellschaft betrieben.

Aroma

Das Produkt Lakritz aus Süßholz schmeckt süß, salzig, bitter oder süß. Die Süße in Lakritz kommt vom Glycyrrhizin. Diese Süße kann der von Saccharin ähneln.

Verwendung

Der Wurzelextrakt bzw. der eingedickte Saft der Wurzel des Echten Süßholzes wird zur Herstellung von Lakritze oder Lakritz genutzt. Es handelt sich dabei vor allem um Süßwaren, die in Form von Süßlakritz oder Salzlakritz konsumiert werden. Lakritz kann jedoch auch in zahlreichen anderen Produkten enthalten sein, beispielsweise in alkoholischen oder nichtalkoholischen Getränken (etwa Lakritzlikör) und sogar in Fertigsoßen; in geringen Mengen ist Süßholzextrakt auch Bestandteil von Spirituosen wie Pastis. Bei der Herstellung von Lakritz werden die Inhaltsstoffe aus den Wurzeln als Rohlakritz extrahiert und eingedickt, danach werden sie mit anderen Zutaten vermischt.

Einkauf / Aufbewahrung

© 2026 coquina.de

Lakritz-Süßigkeiten können kühl und trocken gelagert bis zu zwei Jahre haltbar sein. Eine angebrochene Packung wieder gut verschließen, damit die Lakritze nicht hart wird. Achten Sie zudem immer auf das Mindesthaltbarkeitsdatum.

Gesundheit

Süßholzwurzel (Radix Liquiritiae) wirkt aufgrund der enthaltenen Saponine, vor allem der Glycyrrhizinsäure, expektorierend (auswurffördernd), sekretolytisch (schleimverflüssigend) und sekretomotorisch (schleimlösend). Bei Süßholzextrakten wurde eine antibakterielle und antimykotische Wirkung nachgewiesen. Typische Anwendungsgebiete sind Husten, Bronchialkatarrh und andere Erkrankungen der oberen Atemwege.

Bei Gastritis und Magengeschwüren findet die Süßholzwurzel ebenfalls Anwendung. Die experimentell und klinisch belegte entzündungshemmende und krampflösende Wirkung ist noch nicht vollständig geklärt. Die nachgewiesene entzündungshemmende Wirkung der Glycyrrhizinsäure soll aber nicht durch eine Hemmung der Prostaglandinbiosynthese, sondern durch Einfluss auf die Wanderung der Leukozyten zum Entzündungsort entstehen.

Zur Behandlung der chronischen Hepatitis und der Leberzirrhose wird im ostasiatischen Raum Glycyrrhizinsäure in Kombination mit Glycin und Cystein als Infusion eingesetzt. Für Glycyrrhizin wurde eine antivirale Wirkung bei Hepatitis A und C belegt. Auch soll der Süßholzzucker die Produktion eines Virusproteins der Herpesviren blockieren, das normalerweise die Entdeckung des Erregers durch die Zelle verhindert. Ohne dieses Protein bemerken die Zellen den Eindringling und leiten ihren eigenen Tod ein. Die dafür nötige Dosis ist allerdings viel zu hoch, um durch normalen (gesundheitlich unbedenklichen) Lakritzkonsum erreicht zu werden, und wurde nicht am lebenden Menschen, sondern nur an Zellkulturen nachgewiesen. Weitere Forschungen untersuchen auch die antivirale Wirkung auf das Kaposi-Sarkom-auslösende Herpesvirus.

In der Kombination mit Ammoniumchlorid und Anisöl wird Süßholzwurzelextrakt zu Salmiakpastillen verarbeitet. Als »traditionell angewendetes Arzneimittel zur Schleimlösung im Bereich der Atemwege« bezeichnet, wurden sie bereits in Hagers Handbuch der pharmazeutischen Praxis von 1925 beschrieben.

Getrocknete Süßholzstangen werden auch zur Zahnpflege gekaut, wobei neben den enthaltenen Inhaltsstoffen auch die Eigenschaft des Holzes zum Tragen kommt, beim Kauen am Ende stark auszufasern und so eine natürliche Zahnbürste zu formen.

Geschichte

Die medizinische Wirkung der Süßholzwurzeln war schon in der Antike bekannt. Die Ägypter des Altertums schätzten Lakritze sehr und kannten ein Lakritzegetränk namens Mai sus. Theophrastos von Eresos, der um 350 v. Chr. lebte, schätzte Lakritze als Heilmittel gegen Husten und als Durstlöscher. Lakritze soll zur Standardausrüstung der römischen Soldaten gezählt haben. Tim Richardson weist in seiner Geschichte der Süßigkeiten darauf hin, dass auch französische und türkische Soldaten im Ersten Weltkrieg Lakritze im Marschgepäck hatten.

In Mitteleuropa kennt man Lakritze als Heilmittel seit dem Mittelalter. Verfälscht wurde liquiritia durch Beimischung von Honig. In Großbritannien wurden Lakritztaler zu therapeutischen Zwecken hergestellt. Erst 1760 setzte ein Apotheker namens George Dunhill aus Pontefract der Lakritze Zucker und Mehl zu, so dass sie von da an als Süßigkeit verzehrt werden konnte.

Im legendären chinesischen Arzneibuch Shénnóng Bencaojīng wurde eine Süßholzwurzel (gūncao) an prominenter Stelle beschrieben. Sie sollte allgemein kräftigend wirken. Über lange Zeit eingenommen sollte sie den Körper leicht machen und das Leben verlängern. Im 13. Jahrhundert unterschied der Arzt Li Gao in einem Buch mit dem Titel Regeln zum Gebrauch der Arzneimittel (yòngyào faxiàng) zwischen roher Süßholzwurzel (shēng gūncao) und gerösteter Süßholzwurzel (zhì gūncao), denen er unterschiedliche Wirkungsstärken und unterschiedliche Wirkungsrichtungen zuordnete. Diese Einteilung wurde noch im amtlichen chinesischen Arzneibuch von 1985 hervorgehoben, wo die rohe Wurzel zur allgemeinen Kräftigung von der Mitte (Milz/Magen) heraus, die geröstete Wurzel zur Anhebung des qì empfohlen wurde. Im Schema der chinesischen Säftelehre wird die Süßholzwurzel als allgemeine Ausgleichsarznei eingestuft (süßer Geschmack und ausgeglichene Temperaturwirkung).

© 2026 coquina.de