

© Pharaoh han - CC-BY-SA-3.0 - <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>Raffi Kojian - CC-BY-SA-3.0 - <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>Raffi Kojian - CC-BY-SA-3.0 - <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>

17505

Süßholz / Lakritze

## Süßholz / Lakritze

### Glycyrrhiza glabra

Die Süßholzwurzel gehört sicherlich zu den ältesten Kräuterheilmitteln. Das mehrjährige, krautige Süßholz kann eine Wuchshöhe von bis zu einem Meter erreichen und war in Bauergärten früher wegen seiner Wirkung bei Husten, Heiserkeit und Magenproblemen eine beliebte Nutz- und Heilpflanze. Ihre hübschen hellvioletten bis weißen Schmetterlingsblüten zeigt das Süßholz im Spätsommer in lockeren Trauben. Den beliebten Süßholztees aus dem eigenen Garten können Sie ab dem dritten Jahr jetzt selbst herstellen, indem Sie Teile der stark nach Anis duftenden Nebenwurzeln im Herbst abschneiden und trocknen, denn jetzt ist der Zuckergehalt am höchsten. Übergießen

**Naturstandort:** Ursprünglich ist Süßholz in der Mittelmeerregion und in Westasien beheimatet. Durch die frühen Importe aus dem Vorderen Orient ist seine Verwendung vor allem in den Küstenregionen Europas stark verbreitet.

**Anzucht:** Die Anzucht im Haus ist das ganze Jahr über möglich. Lassen Sie die Samen für 12 Stunden in raumwarmem Wasser vorquellen, um die Keimfähigkeit zu verbessern. Verteilen Sie die Saat dann auf feuchtem Anzuchtsubstrat oder Kräutelerde und bedecken Sie sie circa einen Zentimeter mit dem Substrat. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß hell und warm bei 20 bis 25° Celsius. Halten Sie die Erdoberfläche feucht (z.B. mit einem Wassersprüher), aber nicht nass. Abhängig von der Anzuchttemperatur erscheinen die ersten Sämlinge nach zwei bis vier Wochen.

**Standort:** Das robuste Süßholz liebt einen vollsonnigen und etwas windgeschützten Platz.

**Pflege:** Gönnen Sie Ihrer Süßholzpflanze von Beginn an einen etwas höheren und größeren Topf oder Kübel, denn sie bildet zunächst eine Pfahlwurzel und später ein verholztes Rhizom mit Nebenwurzeln aus. Sie wächst gerne in Kräutelerde oder auch in durchlässiger Gartenerde. Halten Sie den Boden feucht, aber vermeiden Sie Staunässe.

**Im Winter:** Als Topf- oder Kübelpflanze überwintert das Süßholz am besten hell und kühl. Ausgepflanzt benötigt die Pflanze einen Winterschutz mit Laub oder Reisig. Im Frühjahr können Sie das Süßholz auf zehn Zentimeter zurückschneiden.

© [www.saflax.de](http://www.saflax.de)