

chW *Scriptum*

Phytopharmacognosie *unique*

Süßkraut, *Lippia dulcis*

ch
c.hinterseh

chW wissenschaftliches Begleitmaterial

© chW 2023

chW c.hinterseher *Wissen!*

www.c-hinterseher-wissen.com

info@c-hinterseher.de

Christoph Hinterseher

Preysingstraße 1

81667 München

Tel.: 089-4411 85 38



Inhaltsverzeichnis

Phytopharmacognosie *unique*..... 1

Süßkraut, *Lippia dulcis* 1

Einleitung..... 4

Historie 4

Nomenklatur 4

Botanik 5

Droge 5

Wirkungen 6

Wirkstoffe..... 7

Indikationen 8

Praxis 8

Contraindikationen 9

Praxis / Dosierung 9

chW Studienservert 10

chW Newsletter 10



Einleitung

... Pflanzen, Menschen und (A)Vertebraten ... Heute betritt Lippia dulcis, das Süßkraut, unsere PPG-Bühne. Zunächst wird man vermuten, der Name werde Programm sein und das Süßkraut sei eine Süßungsquelle. Darauf wird es auch an der einen oder anderen Stelle hinauslaufen. Es handelt sich dabei aber nicht um das Alleinstellungsmerkmal von Lippia dulcis. Wenn wir eine Zuckeraustauschmöglichkeit suchen, dann ist uns Stevia bereits bekannt, wenngleich zeitgleich davor zu mahnen und zu warnen ist. Das Süßkraut hingegen ist eine Zuckeraustauschmöglichkeit ohne Bedenken. Wir werden in Folge aber noch erfahren, dass die Einnahme nur ca. eine Woche, also 7 Tage, erfolgen darf und bei jeglichen Indikationen dann zunächst eine Pause eingelegt werden muss. Auch das Süßkraut ist nämlich in einer gewissen Art und Weise Glycosid-Quelle. Dass diese nicht immer nur guttut, haben wir bereits an anderer Stelle gelernt.

Vermutlich ist die traditionelle-historische Heilpflanze Lippia dulcis für viele von uns noch unbekannt. In die großen historischen Regale scheint das Süßkraut seinen Weg tatsächlich noch nicht gefunden zu haben.

Beleuchten wir nun zunächst seine Historie.

Historie

Das Süßkraut Lippia dulcis stellt eine traditionelle Azteken-Heilpflanze dar. Hier wurde sie tatsächlich historisch als Süßungsmittel genutzt. Wie bereits erwähnt, werden wir aber noch einiges mehr zu dieser besonderen Vitalpflanze erfahren. Ihr Erscheinungsbild wirkt interessanterweise fast Stevia-verwandt, auch wenn sie eigentlich nichts miteinander zu tun haben. Historisch zählt sie aber als empfehlenswerte Stevia-Alternative. Das Süßkraut ist außerdem ein aztekisches Gesamtheilmittel. Hier stehen Kräftestärkung, Antientzündung, Immunkraft und Geweberegeneration im Vordergrund. Es handelt sich dabei also um so etwas wie ein Anabolikum, ohne diesbezügliche negative hormonelle Wirkungen. Dass Lippia dulcis allerdings aus westlicher Sicht nur zeitlich begrenzt einsetzbar ist, ist im Zusammenhang ebenfalls zeitlich beschränkter Rekonvaleszenzzeiten nicht negativ zu bewerten.

Mit dem Blick auf die aktuelle Zeit und eine Long-Covid-Problematik wäre eine kurweise Abgabe von Lippia dulcis denkbar. Über genau das werden wir in Folge noch Näheres erfahren, denn als Aufpeppmittel in einer gesamtwirksamen Art und Weise, wie sie bei keiner anderen arzneiwirksamen Droge genauso vorgefunden werden kann, stellt das Süßkraut die beste Unterstützung bei Long-Covid dar.

Ein aztekisches Heilkraut hat doch sicherlich eine vorzügliche Nomenklatur mit außergewöhnlichen historischen Begrifflichkeiten. Schauen wir sie uns an.

Nomenklatur

Es ist verwunderlich, aber dem ist eher nicht so. Man spricht vom 'Aztekischen Süßkraut' und angloamerikanisch ist die Rede von 'sweet lippia' und der Marke als Zuckeraustauschstoff 'aztec sweet herbs'. Auch in diesem Kontext steht die Aussage 'Die Dosis macht das Gift' im Raum, denn eine süße Nachspeise, oder ein Bonbon, eine Praline, die wir immer wieder genießen, sind auf längere Sicht ebenfalls nicht zuträglich. Bis heute liegen aber von Lippia dulcis im Gegensatz zu Stevia keinerlei Insulinwirkungs-Studien vor. Es gilt dementsprechend vorsichtig und zurückhaltend zu sein. Trotzdem können wir eindringlich auch über die Aztekengesellschaft hinaus auf mehrere tausend Jahre aztekische Kultur-