

Fenchel



FENCHEL

DER FENCHEL IST REICH AN PHYTOÖSTROGENEN, ER STEIGERT DEN MILCHFLUSS BEI STILLENDEN FRAUEN, ZUDEM WIRKT ER MENSTRUATIONSFÖRDERND. MAN KENNT IHN ALS MITTEL GEGEN KOLIKEN UND BLÄHUNGEN, BESONDERS AUCH BEI KLEINKINDERN.

Der Fenchel ist eine ausdauernde Pflanze mit tief in den Erdboden reichenden Wurzeln. Er hat hohle Stängel und glänzende, wie gefiederte Blätter.

Seine Blüten sind dumpf gelb, sie wachsen im Sommer in Dolden, danach bilden sich ovale braune Samen daraus.

Verwendung finden die Blätter, die Stängel, die Wurzeln, die Samen und das ätherische Öl des Fenchels.

Das ätherische Öl des Fenchels ist reich an Phenylpropanoiden, Anethol, Fenchon, Limonen und Pinen. In den Samen des Fenchels finden sich verschiedene Flavonoide.

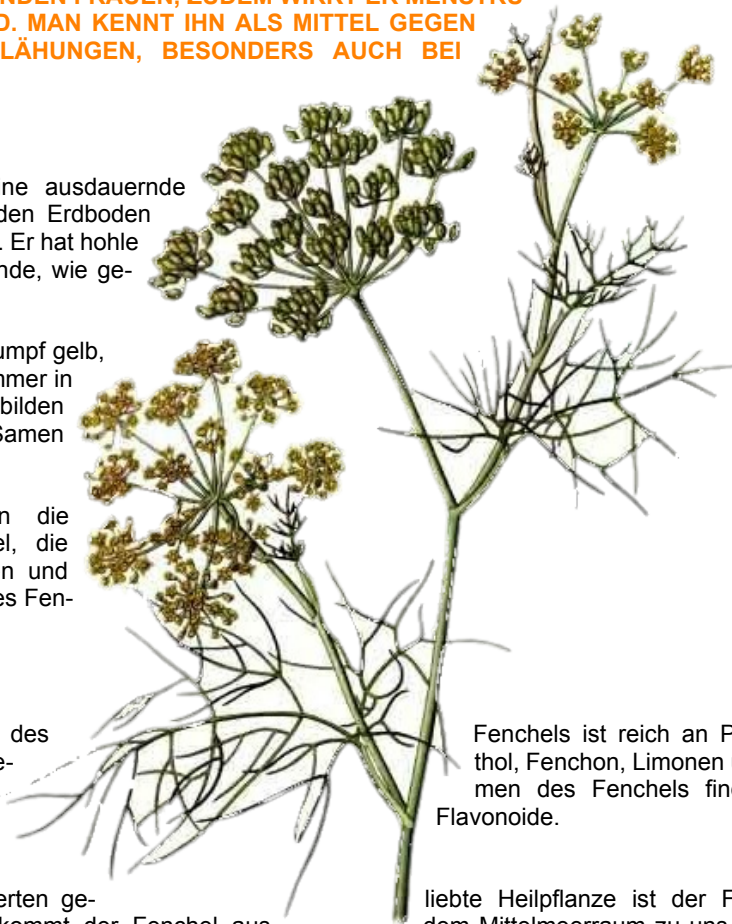
Eine seit Jahrhunderten geliebte Heilpflanze ist der Fenchel. Ursprünglich kommt der Fenchel aus dem Mittelmeerraum zu uns, da er viel Wärme und kalkreiche Böden liebt.

Der Fenchel (*Foeniculum vulgare*) ist nicht nur ein Gemüse für die Küche oder ein Gewürz, er ist auch eine Heilpflanze, die man schon im Altertum kannte. Die heilige Hildegard von Bingen verwendete ihn zum Beispiel schon bei Melancholie, heute Depression genannt.

EIN HEILKRAUT AUS DEM MITTELMEERRAUM

Fenchel kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, wo er auch noch heutzutage überwiegend angebaut wird. In wilder Form kommt er bei uns kaum vor, lediglich in Gärten ist er bei uns zu finden.

Der Fenchel wird bis zu 2 Meter hoch, er hat gestielte, blau-grüne, bis zu 6 cm lange fadenartige und glänzende Blätter. Der Stängel ist fein und kahl, er glänzt und wächst



verzweigt. Die Heilpflanze bildet kleine gelbe Blüten aus, die in großen Dolden wachsen. Die Samen sind dunkelgrau und länglich. Sein Geruch ist aromatisch, sein Geschmack ist würzig und leicht bitter.

Der zwei- bis mehrjährige Fenchel erblüht von Juli bis September. Im September und im Oktober, wenn die Früchte gereift sind, ist die Hauptsammelzeit. Danach wird er getrocknet und gut verschlossen gelagert.

FÜR JUNGE MÜTTER UND BABYS

Viele Mütter kennen den Fenchel in Form eines Tees, der den Babys wichtige Hilfe leistet: Das untrainierte Verdauungssystem eines Neugeborenen kommt mit der Nahrung noch nicht zurecht und neigt dazu, Bauchschmerzen und Blähungen zu verursachen. Viele Mütter wissen natürlich inzwischen, dass neben Fürsorge, Zusprache und Streicheleinheiten auch der Fenchel hilft, der genau gegen diese Beschwerden hilft.

Was der Fenchel bei Babys kann, kann er natürlich auch bei Erwachsenen. Bei Blähungen hilft am besten Fencheltee. Dazu pro Tasse einen Teelöffel Fenchelsamen mit kochendem Wasser aufbrühen.

ABER FENCHEL KANN NOCH MEHR

Der Fenchel reduziert Schmerzen und Fieber. Der Saft aus der frischen Pflanze oder aus den Früchten hilft bei chronischem Husten und bei Katarrhen der oberen Atemwege, auch bei Kindern.

Die Fenchelwurzeln werden gegen Erkrankungen der Harnwege verwendet.

Fenchel steigert den Harnfluss, er erhöht die produzierte Milchmenge bei stillenden Frauen, er soll auch die Brüste größer werden lassen, er unterstützt die Verdauung bei ihrer Tätigkeit, er mildert die Auswirkungen eines Reizdarmes, er wirkt sich positiv auf Nieren, Milz und Leber aus.

Frauen schätzen auch die menstruationsfördernde Wirkung des Fenchels.

Fenchel wird oft auch gegen Angstzustände und depressive Verstimmungen verwendet, ebenso bei Sodbrennen und bei Ödemen.

Fenchel soll eine die Libido steigernde Wirkung besitzen, das heißt, er soll die Lust auf die Lust steigern.

Fenchel hilft auch bei Problemen mit den Atemwegen, etwa bei Husten, man findet ihn zum Beispiel in verschiedenen Hustensaftrezepten.

Fenchel wird oft auch gegen Angina pectoris empfohlen, gegen Asthma, bei Angstzuständen und depressiven Verstimmungen, bei Sodbrennen und bei Ödemen.

Ein weiteres Einsatzgebiet ist hoher Bluthochdruck.

Fenchelblätter kann man in Salate geben, oder als Beilage zu Fischen und Schnecken verwenden.

Die Fenchelsamen eignen sich als Gewürz in Brot, Gebäck oder Wurst.

FENCHEL NACH EINER CHEMOTHERAPIE

Neuere Forschungen halten den Fenchel auch nach Bestrahlungen und einer Chemotherapie für angezeigt, da der Fenchel hier den Wiederaufbau des Verdauungssystems sehr positiv unterstützen kann.

FENCHELTEE GEGEN LEBENSMITTELVERGIFTUNGEN

Fencheltee hilft, laut alten Überlieferungen, gegen Schlangenbisse, gegen Insektenstiche oder auch gegen Lebensmittelvergiftung.

ÄUSSERLICHE ANWENDUNG DES FENCHELS

Äußerlich hilft der Fenchel als Mundwasser bei Zahnfleischerkrankungen oder bei Halsentzündungen. Das Fenchelöl eignet sich gut als Zutat in Salben, die man zum Beispiel bei Bronchialerkrankungen auf die Brust aufträgt.

Das ätherische Öl hilft in der Aromatherapie gegen Angstgefühle, es schenkt uns neuen Mut und neue Kraft.

Fenchelöl gilt als Tonikum für die Leber, die Nieren und die Milz, es kann zum Beispiel auch gegen einen Kater helfen.

Massagen mit Fenchelöl helfen gegen Cellulitis, Bauchmassagen mit Fenchelöl gegen Verstopfung und Blähungen.

Das Öl hat eine reinigende und stärkende Wirkung auf die Haut und kann auch Falten in Schach halten.

GESUNDHEITLICHE EIGENSCHAFTEN DES FENCHELS

Fenchel ist wärmend, blähungswidrig, krampflösend, gilt als Stärkungsmittel, fördert den Milchfluss bei stillenden Müttern, magenstärkend, harntreibend, schweißtreibend, antimikrobiell, schmerzlindernd, fiebersenkend.

SCHNELLÜBERSICHT ZUM FENCHEL

INHALTSSTOFFE

Ätherische Öle, Limonen, Camphen

VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Als Tee, als Honig, als Gewürz, auch als Gemüse, in Backwaren, in der Homöopathie

WISSENSCHAFTLICHES ZUM FENCHEL

Fenchel enthält antibakterielle und antivirale Inhaltsstoffe, er ist zudem beruhigend und entkrampfend. Die Kommission E und die ESCOP empfehlen den Fenchel bei Magen- und Darmproblemen als auch bei Entzündungen in den Atemwegen.

Fenchel hat noch eine Vielzahl anderer positiver gesundheitlicher Eigenschaften, zum Beispiel hilft er bei Gicht, Krämpfen u.v.m.

Der Fenchel ist gut bei Heiserkeit und Halsschmerzen, in diesem Fall kann man einen Tee als Gurgelmittel verwenden.



VERWENDETE PFLANZENTEILE DES FENCHELS

Verwendet werden die Früchte

SAMMELZEIT

Gesammelt werden die jungen Blätter, die Wurzel (mindestens einjährig) und die Samen (im September und Oktober).

Speziell geeignet auch für Säuglinge und Kleinkinder.

Typ: Früchte kurz vor der Zubereitung mit dem Mörser zerkleinern.

ANWENDUNGSBEISPIELE UND ALTE REZEPTE RUND UM DEN FENCHEL

Tee

1 Esslöffel gemörserter Fenchelsamen mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen. Einige Minuten ziehen lassen und mit Honig gesüßt genießen.

Augenwasser

1 Esslöffel Samen mit 1/4 l Wasser aufkochen lassen, 1 Teelöffel Augentrost und 1/4 Teelöffel Kochsalz dazu, 10 Minuten ziehen lassen. Mischung abfiltern und die Kräuter im Tuch als Augenpresse verwenden.

Der Sud eignet sich als Augenspülung.

GEGEN BLÄHUNGEN

1 Teelöffel Fenchelsamen mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen. Lauwarm trinken.

FENCHEL FÜR SCHÖNE HAUT UND SCHÖNE HAARE

Hildegard empfahl Fencheltee für schöne Haare und eine schöne Haut. Pro Tag einen Liter Fencheltee trinken, das ist laut Hildegard das beste, was Sie für Haut und Haare tun können.

Zudem reinigt der Fenchel den Magen und den Darm, er klärt die Augen und verbessert den eigenen Körperduft.

Ein solcher leicht zuzubereitender Fencheltee erfrischt zudem besonders im Sommer.

VERWECHSLUNGSGEFAHR

Es besteht eine Verwechslungsgefahr mit dem Dill, dessen Blattscheiden maximal 2 cm lang sind. Die Samen des Dills sind linsenförmig.

Zudem kann der Fenchel mit dem Wasserfenchel verwechselt werden (eine Sumpfpflanze, die an Gewässern wächst). Die Blüten sind weiß. Die Wirkung des Wasserfenchels ist stärker als die des Fenchels, man setzt den Wasserfenchel z. B. bei Atemwegserkrankungen oder auch bei Verdauungsbeschwerden ein.

Die Samen des Fenchels können mit denen des Kümmels verwechselt werden.

FENCHEL ALS NAHRUNGSMITTEL

Fenchel hat einen leichten Lakritzgeschmack und wird in Indien nach fast jedem Essen in kleinen Mengen als Verdauungshilfe gegessen.

Fenchelhonig ist eine Delikatesse, die in Feinschmeckerrestaurants gereicht wird - zum Teil findet man auch Fenchelpollen auf deren Speisekarte.
Der Fenchel passt in der Küche als Gewürz gut zu Fisch und zu leichtem Sommergemüse.

FENCHEL IM GARTEN

Er mag lockere und durchlässige Böden, zudem bevorzugt er zum Ausreifen seiner Samen einen sonnigen Standort.

Fenchel kann man inzwischen als fertige Pflanze kaufen oder aber auch im April und Mai selbst im Garten aussäen.

Einzelne Fenchelpflanzen sollten im Abstand von mindestens 40 cm angepflanzt werden, damit sie genug Platz haben, sich zu entfalten. Bevor der Winter hereinbricht sollte man den Fenchel handhoch über dem Erdboden abschneiden und dann mit Reisig abdecken.

Im zweiten Wuchsjahr kann man im späten Sommer die halbmondförmigen Früchte ernten.

FENCHEL - GESCHICHTLICHES UND SAGEN

Traditionell bekamen Frauen nach der Entbindung Fenchel geschenkt... um Fliegen vom Baby abzuhalten und um mit einem daraus zubereiteten Tee die Milchproduktion anzuregen.

Im alten Ägypten kannte man den Fenchel wegen seiner blähungstreibenden Wirkung.

Im antiken Rom beschrieb Plinius (23 - 79 n. Chr.) die gute Wirkung auf die Verdauung.

"Mit Wasser getrunken sänfftiget er den Unwillen und die Hitze deß Magens"
Dioskurides empfahl den Fenchel bei Unwohlsein des Magens und Sodbrennen.



Fenchel am Johannistag in die Schlüssellöcher des Hauses gesteckt, ließ die unerwünschten Geister das ganze Jahr nicht mehr herein!

MACHT MÜDE MÄNNER MUNTER

"Begierde zum Essen, stärcket die leiblichen Geister und mehret den natürlichen Samen/
richtet die hangenden Mannsruten wieder auf"
Plinius

"Der Fenchel wirkt gegen Krämpfe und kräftigt den Magen."

Der Duft von Fenchelöl

Das ätherische Öl vom Fenchel ist bekannt für seinen würzigen Geruch. Abhängig von der jeweiligen Zusammensetzung erinnert der Duft beispielsweise an Anis und Menthol, oder in anderen Fällen auch an den etwas bitteren Kampfer.

Fenchelöl - Ätherisches Öl

Das ätherische Öl vom Fenchel hat verschiedene Anwendungsgebiete. Besonders bekannt und immer wieder gern verwendet wird es allerdings bei Verdauungsschwierigkeiten. Hier hilft es beispielsweise bei der Linderung von Magenkrämpfen, Milderung des Völlegefühls, Beruhigung der gesamten Verdauung, Lösung von Blähungen oder zur Beruhigung des Magens nach zu viel Essen.

Ein weiteres beliebtes Einsatzgebiet des ätherischen Fenchelöls sind Erkältungen oder sonstige Atemwegserkrankungen. Die Verwendung kann dabei in verschiedenen Formen erfolgen. Folgende Möglichkeiten sind bekannt: Als Einsatz in Form von Salben oder zum Inhalieren von Lösungen mit dem ätherischen Öl.

Wer mit entzündeten Augen zu kämpfen hat, kann es mit Lösungen versuchen, in denen das ätherische Fenchelöl seine entzündungshemmende Wirkung zeigen kann.

Die entzündungshemmende Wirkung kann ebenso gebraucht werden, wenn man Gurgellösungen durchführt.

Zur Linderung akut auftretender Beschwerden ist es hilfreich, ein paar Tropfen des ätherischen Fenchelöls in ein Taschentuch zu tropfen und den Geruch dann direkt einzuatmen.

Die Frauenheilkunde macht auch immer wieder Gebrauch von dieser Heilpflanze. So hilft der Fenchel beispielsweise bei Periodenbeschwerden. Ebenso kann er bei Frauen eingesetzt werden, die gerade stillen, da die Pflanze zur Anregung der Milchproduktion beiträgt.

Beim Fenchel handelt es sich außerdem um einen Stoff, der häufig ein Bestandteil in verschiedenen Produkten der Körperpflege ist. Insbesondere Badezusätze oder auch Shampoos verwenden dieses ätherische Öl häufig.

Auch die Lebensmittelindustrie greift immer wieder auf die Gewürzpflanze Fenchel zurück. So ist sie Bestandteil verschiedener Aromamischungen. Beispielsweise beim Ouzo sind die Fenchelazüge unersetzlich.

Duftrichtung des Fenchelöls

Mild, warm und süßlich-würzig.

Harmoniert mit

Anis, Kümmel, Koriander, Melisse, Minze, Rose, Sandelholzöl, Korianderöl, Rosenöl, Irisöl

Wirkung von Fenchel auf die Seele

-Als Raumduft wirkt Fenchelöl wie ein Nerventonicum. Es kann die Psyche ausgleichen und stärken.

-Es baut auf und ermutigt.

-Ordnet die Gefühle, schafft Klarheit.

-Psychischer Instabilität.

Hilft bei Verlassenheitsgefühlen, mangelndem Selbstbewusstsein und Nervosität.

Ermutigt gefühlkalte Menschen, sich zu öffnen.

Anwendung in der Duftlampe

6 Tr. Fenchel, 2 Tr. Pfefferminze und 2 Tr. Eukalyptus. Wirkt super bei Erkältungen.

Der angenehme Duft verbreitet eine Aura von Geborgenheit, die angestrengte Nerven beruhigt und Gefühle fließen lässt. Husten, Heiserkeit oder Bronchitis werden durch die krampf- und schleimlösende Wirkung der Essenz gemildert. Zutaten: 6 Tr. Fenchel, jeweils 2 Tr. Pfefferminze und Eukalyptus.

Fenchelwasser

...gibt es fertig in der Apotheke zu kaufen. Hilft in Form von Augenbädern bei Augenentzündungen und als feuchtwarmer Wickel auf Abszessen. Bei Stauungen des Milchflusses in den Brüsten helfen warme Kompressen aus Fenchelwasser.

Ein Aromabad

Eine äußerst entspannende Mischung bei Stress, Nervosität und nach einem anstrengenden Tag.

Zutaten: 3 Tr. Fenchel, 2 Tr. Rose und 3 Tr. Geranie auf 1/2 Becher Sahne (ins laufende Wasser geben). Massageöl

Ein wunderbares Heilmittel bei Blähungen sind Bauchmassagen mit Fenchelöl

Zutaten: 2-3 Tr. auf 1 EL Mandelöl; bei Kindern die Hälfte. Massieren Sie mit sanften, kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn.

NEBENWIRKUNG UND BESONDERE HINWEISE

Es kann in Einzelfällen zu allergischen Reaktionen der Haut und der Atemwege kommen.

Fenchelzubereitungen sollten ohne Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker nicht über längere Zeiträume (mehrere Wochen) eingenommen werden.

Bei Einnahme von Fenchelsirup oder Fenchelhonig müssen Diabetiker den Zuckergehalt von... (nach Angabe des Herstellers) BE beachten.

Gegenanzeigen bei einer bestehenden Schwangerschaft sind möglich, ausgenommen sind Tees. Besonders Fenchelöl sollte nicht in der Schwangerschaft oder auch in der Stillzeit verwendet werden.

Es kann zu allergischen Reaktionen kommen. Kreuzreaktionen mit Sellerie sind nicht ausgeschlossen.

Es besteht eine Verwechslungsgefahr mit anderen Doldengewächsen.

Wenn Sie Fenchel selbst sammeln, sollten Sie ihn also eindeutig kennen.

Mehr Infos auf der Website zum Buch

www.kraeuter-verzeichnis.de

www.aetherische-oele.net