



## Fenchel (*Foeniculum vulgare*)



Der **Fenchel** ist die einzige Pflanzenart der Gattung *Foeniculum* innerhalb der Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Es ist eine heute weltweit verbreitete Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze. Fenchel ist eines der ältesten Gewürze der Welt. Fenchel wurde zur Arzneipflanze des Jahres 2009 gekürt.

Fenchel wird bis zu zwei Meter hoch und besitzt einen aufrechten, kahlen, fein gerillten Stängel. Die Blätter sind mehrfach fiederschnittig, die oberen fädig. In hüllenlosen Dolden ordnen sich gelbe Blüten in vier bis 25 unterschiedlich langen Strahlen an.

Fenchelfrüchte dienen als Heilpflanze, die Wurzelknolle als aromatisch schmeckendes Gemüse.

Es gibt zwei Fenchelarten, die angebaut werden: Bitter- und Süßfenchel. Die Frucht der beiden unterscheidet sich durch folgende Merkmale: Die des bitteren Fenchels sieht gelblich-bis grünlich-braun aus, riecht stark würzig und schmeckt leicht bitter. Die des süßen Fenchels ist in ihrer



Farbe deutlich heller, riecht würzig und weist ein süßliches Aroma auf.

Welche Wertschätzung der Pflanze seit Jahrtausenden entgegengebracht wird, lässt sich daran erkennen, dass sie sogar schon auf den berühmten Keilschrifttafeln von Nippur (4 Jahrtausend vor Christus) Erwähnung findet. Eine weitere, sehr frühe Ausführung ihrer Heilwirkungen findet sich im Papyrus Ebers, einer bedeutenden medizinischen Rezeptsammlung des Ägypten 1500 vor Christus. Bei den Chinesen galt Hui Xiang (Fenchel) als eines der wichtigsten Heilkräuter in der Augenheilkunde, sowie bei Erkrankungen des Magen und Dickdarms. Ihre Erkenntnisse und Beobachtungen können in verschiedenen Rezeptbüchern, die bis heute Teil der traditionellen Medizin sind, nachvollzogen werden. Dioskurides, ein griechischer Arzt, der 100 nach Christi lebte, lieferte ausführliche Beschreibungen der heilsamen Wirkung des wilden Fenchels. Er beschrieb das wohlriechende Kraut, dessen Wurzeln als wirksam gegen Harnzwang und Menstruation galten. Außerdem empfahl schon Dioskurides Abkochungen des Samens gegen Durchfall.

Im neunten Jahrhundert brachten Benediktinermönche diesen Doldenblütler, der als süßer und bitterer Fenchel vorkommt, auch in unsere Breiten. Medizinisch verwendet wird nur der bittere Fenchel.

Hildegard von Bingen verwendete ihn zum Beispiel bei Melancholie, heute Depression genannt.

Sammelzeit: Fenchel blüht von Juli bis Oktober. Die reifen Samen erntet man zwischen September und Oktober, abhängig von der Jahresvegetation.

Nähere Informationen zum Fenchel auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=qhup4ZbPnpk>

Fenchelgemüse zubereiten: [https://www.youtube.com/watch?v=Ej2c6DoY\\_pY](https://www.youtube.com/watch?v=Ej2c6DoY_pY)

Fenchel-Antipasti: <https://www.youtube.com/watch?v=q43G5p3FMDw>

### Heil- und Wirkstoffe:

Fenchel verdankt seine medizinische Wirkung vor allem dem **ätherischen Öl**, das in den Fenchelfrüchten (Fenchelsamen genannt) enthalten ist: Das Fenchelöl besteht bis zu 70 Prozent aus Anethol und anteilig aus Fenchon:

- **Anethol** sorgt für den **süßlichen, anisartigen** Geschmack von Fenchel,
- **Fenchon** verleiht dem Fenchel einen **bitteren** Geschmack.

Das ätherische Öl von Fenchel hat eine krampflösende Wirkung, weil es die Beweglichkeit der glatten Muskulatur im Verdauungstrakt fördert. Dies steigert auch den Appetit und die Verdauung. Außerdem beschleunigen die Inhaltsstoffe des Fenchelöls an der Bronchialschleimhaut die Schlagfrequenz der Flimmerepithelien, was die Wirksamkeit von Fenchel als Schleimlöser erklärt. Die antibiotische Wirkung von Fenchel geht ebenfalls auf das ätherische Fenchelöl zurück.

Fenchel enthält unter anderem sogenannte Flavonoide, fettes Öl, Antioxidantien und den östrogenähnlichen Stoff Estragol.<sup>1)</sup>

### Anwendung

Eines seiner wichtigsten Anwendungsgebiete ist Husten mit festsitzendem Schleim, von dem viele während der kalten Winterzeit betroffen sind. Besonders für Kinder ist das gut verträgliche Heilmittel, der Fenchel, gern und häufig verordnetes Mittel bei Husten und Bronchitis.

Das zweite Anwendungsgebiet ist der Magen-Darmtrakt. Bei Blähungen und Druckgefühl in der Bauchgegend ist der Fenchel ein wirkungsvolles Mittel. Fenchel regt die Ausscheidung von Darmgasen und des Harns an, reguliert Verdauung und lindert Krämpfe. Er verhindert ungesunde Darmentzündungen, wie er die Bakterienvermehrung zügelt und antiseptisch wirkt.

Die Samen und auch die Wurzel vom Fenchel wird besonders gern in Tees gegen Blähungen und Husten eingesetzt. Durch seinen aromatischen Wohlgeschmack wirkt er nicht nur gegen die Beschwerden, sondern bereichert den Tee auch geschmacklich.

## **Fencheltee**

Für einen Fenchel-Tee verwendet man ein bis zwei Teelöffel getrocknete Fenchelsamen pro Tasse Tee. Wenn möglich, zerstößt man die Samen direkt vor der Teezubereitung mit einem Mörser. Denn dadurch werden die Samen geöffnet und die wertvollen ätherischen Öle des Fenchels gelangen besser in den Tee. Die Fenchelsamen werden mit kochendem Wasser übergossen und 10 bis 15 Minuten ziehen gelassen. Dann filtert man den Tee ab und trinkt in kleinen Schlucken.

## **Husten-Tee**

Diese Husten-Teemischung ist aus einigen der 12 Hausapotheken-Kräuter zusammengestellt. Sie wirkt in mehrfacher Hinsicht gegen Husten.

Fenchel und Thymian befreien den Atem, Spitzwegerich löst den Schleim, Fenchel wirkt krampflösend und alle drei Kräuter wirken entzündungshemmend und antibakteriell.

Mischen Sie:

- 40 gr Fenchel-Früchte
- 30 gr Spitzwegerich-Blätter
- 30 gr Thymian-Blätter

## **Verdauungs-Tee**

Der Verdauungstee wirkt allgemein verdauungsstärkend. Er kann getrunken werden, wenn man zu schwer gegessen hat. Er hilft aber auch bei Entzündungen und Infektionen von Magen und Darm. Auch bei krampfartigen oder nervösen Beschwerden von Magen und Darm kann diese Teemischung lindernd wirken.

Mischen Sie:

- 30 gr Fenchel-Früchte
- 20 gr Kamillen-Blüten
- 20 gr Pfefferminz-Blätter
- 10 gr Brennnessel-Blätter
- 10 gr Johanniskraut-Kraut
- 10 gr Ringelblumen-Blüten

## **Blähungs-Teemischung**

Ein Tee aus Fenchel oder eine Kombination aus Fenchel und Anis können schnell wirkende Mittel gegen Verdauungsprobleme sein, denn das ätherische Öl des Fenchels hilft, die Verdauungssäfte anzuregen. Besonders für Säuglinge, die häufig Verdauungsbeschwerden haben, ist Fenchel ein hilfreiches Mittel zur Linderung der Symptome.

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

Ein Esslöffel Teemischung für eine Tasse Tee aufbrühen, 10-15 Minuten ziehen lassen, dann filtern und den Tee schluckweise trinken.

Man trinkt den Fencheltee bei Bedarf und so lange wie die Beschwerden bestehen, im Zweifelsfall 3 mal täglich, maximal sechs Wochen am Stück. Für Babies sollte der Fencheltee nur schwach sein und unbedingt körperwarm, da sie keinen heißen Tee vertragen.

## **Fenchel-Honig**

Für die Anwendung bei Kindern wird im Handel Fenchelhonig angeboten. Dabei wird ein Fenchelauszug mit Honig gemischt. Man kann ihn gegen Bauchschmerzen und Husten einsetzen. Nicht für Babies!

Zum Selberrmachen zerstößt man Fenchelsamen und übergießt sie mit Honig. 6 Wochen ziehen lassen, dann abfiltern.

## **Ätherisches Fenchelöl**

Das reine ätherische Fenchelöl ist eine sehr intensive Substanz. Daher sollte das ätherische Fenchelöl nicht unverdünnt angewendet werden. Stark verdünnt mit einem guten Pflanzenöl kann man das Fenchelöl zum Einreiben des Bauches verwenden, wenn man unter Blähungen und Bauchkrämpfen leidet.

## **Einreibung gegen Blähungen**

Gegen Blähungen, vor allem bei Säuglingen, kann man das ätherische Fenchelöl mit fettem Öl verdünnen und im

Uhrzeigersinn auf dem Bauch einmassieren. Ergänzend kann man den Kleinen handwarmen Fencheltee zu trinken geben.

## Frauen

Wie der Anis fördert der Fenchel die Milchbildung bei stillenden Müttern.  
Der Fenchel wirkt leicht menstruationsfördernd und lindernd bei Perioden-Krämpfen.  
Auch in den Wechseljahren kann er Linderung bringen.

## Fenchelsamen gegen Grippe

Maurice Messegue – ein französischer Heilkräuter-Experte – empfiehlt das Kauen von Fenchelsamen um der Grippe vorzubeugen. "Echte Medikamente" hat die moderne Medizin für grippale Infekte und die echte Grippe alias Influenza auch nicht wirklich parat. Warum also nicht ein paar Fenchelsamen naschen und knabbern? [Quelle: Kräuter-Lexikon von Maurice Messegue](#)

## Fenchel in der Küche

Fenchel ist äußerst bekömmlich und auch als Gemüse zu empfehlen, denn der Gemüse-Fenchel ist reich an Vitamin A und C und wirkt sogar entschlackend, was zum Beispiel beim Abnehmen von Vorteil sein kann.  
Auch in der indischen Küche sind Fenchelsamen sehr beliebt und verbreitet. Sie sind Bestandteil von Gewürzmischungen (Panch Phoron) und werden häufig nach dem Essen – sowohl mit als auch ohne Zuckerummantelung – als *Munderfrischer* gegessen.



Fenchelsamen

*... stärcket die leiblichen Geister  
und mehret den natürlichen Samen  
richtet die hangenden Mannsruten  
wieder auf ...*

*Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.*

## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 24. September 2015** 19<sup>00</sup> Uhr  
**Kräuterstammtisch:** Die Heilkräuter Fenchel und Labkraut  
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
- **Samstag und Sonntag 24.10. und 25.10. 2015** mit **Anton Styger:**  
**Vortrag „Wie beschütze und befreie ich mein Kind“**, Samstag den 24. Oktober 2015, von 15.00 - 17.00 Uhr  
**Heilungsgespräch mit Ablösungen von krankmachenden Mustern**, Samstag den 24. Oktober 2015, von 18.30 - 20.00 Uhr  
**Sonntag den 25. Oktober 2015, von 10.00 - 17.30 Uhr**  
**Seminar: Frau sein im Hier und Jetzt** Mein Platz als Frau in der heutigen Zeit. Befreiung von unerlösten Erfahrungen  
**Wo: Saudstr. 17, 88699 Frickingen-Altheim**, Anmeldung: [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de)  
[siehe beigefügten Flyer](#)

### Literaturhinweis:

Lexikon der Heilpflanzen, L. Thurzova, Lingen Verlag Köln  
Pater Simons Hausapotheke, Kosmos-Verlag  
Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag

<sup>1)</sup><http://www.onmeda.de/heilpflanzen/fenchel-inhaltsstoffe-und-wirkung-2301-2.html>

<http://heilkraeuter.de/lexikon/fenchel.htm>

<http://www.heilpflanzen-online.com/heilpflanzen-a-z/fenchel.html>

<http://www.heilkraut-ratgeber.de/heilkrauter/>

<http://www.diana-apotheke-zerf.com/heilkraut-fenchel-entspannt-den-darm/>

<http://www.heilpflanzen-welt.de/2011-09-Fenchel-ein-sanftes-Heilmittel/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Fenchel>