



Fenchel (*Foeniculum vulgare*)



Ursprünglich kommt der Fenchel aus Südeuropa, kommt bei uns aber in vielen Gärten vor. Manchmal wächst er auch verwildert. Der Fenchel ist eine zweijährige Pflanze. Aus dem Wurzelstock wächst ein bis zu zwei Meter hoher glatter Stängel, der bläulich und gestreift ist. Die bläulichen Blätter sind sehr dünn, wie Fäden, und gefiedert. Ab Juli blüht die gelbliche Doldenblüte. Aus den Blüten wachsen Samen, die ab September reif sind.

Außer den Fenchelsorten, die vorwiegend für die Samenproduktion angebaut werden, gibt es auch noch Sorten, bei denen sich in Erdnähe eine Knolle verdickt, die man als Gemüse essen kann.

Die Heimat des Fenchels ist der Mittelmeerraum und Westindien. Bereits von den Römern und Griechen wurde er im Altertum als Heilpflanze genutzt, um

Krankheiten zu bekämpfen und gesund zu bleiben.

Sie trugen den Fenchel sogar in ihren Siegeskränzen, nach großen Schlachten. Römische Frauen nutzten den Fenchel dagegen als Mittel um schlank zu bleiben. Auch als Gewürz war er sehr beliebt. Im 16.



Jahrhundert galt er als Helfer bei Augenkrankheiten und Schlangenbissen. Als Gemüse wurde er erst im 17. Jahrhundert verzehrt. Bis heute glauben manche Menschen an die magische Heilwirkung, so soll Fenchelsamen im Wein, das Liebesleben in Schwung bringen.

In allen Kräuterbüchern des Mittelalters wird Fenchel beschrieben. Ob im „Circa insatans“ (12. JH), bei Karl dem Großen oder bei Hildegard von Bingen. Sie empfiehlt Fenchel bei Bindehautentzündung, Melancholie, Mundgeruch und Magen-Darm-Koliken.

Im Mittelalter galt Fenchel als eines der Lieblingskräuter von Hildegard von Bingen. Sie empfahl das Knollengemüse zusätzlich bei Mundgeruch und Augenschmerzen. Darüber hinaus fand Fenchel auch bei Depressionen und klassischen Frauenleiden Anwendung



„Wie auch immer der Fenchel gegessen wird, macht er den Menschen fröhlich und vermittelt ihm angenehme Wärme und guten Schweiß, und er verursacht gute Verdauung“ Hildegard von Bingen

Fenchel bildet knapp über der Erde fleischige Früchte, welche sich durch ihre weiße bis hellgrüne Knolle kennzeichnen.

Oberirdisch ist der Fenchel an feinen, krautartigen Blättern mit gelb blühenden Dolden zu erkennen, an welchen die Samen wachsen. Die Pflanze ist mehrjährig und bildet tiefe Wurzeln. Auch die Samen werden für Tees gerne verwendet.

Unterschieden wird zwischen Bitter- und Süßfenchel. Die bittere Variante schmeckt auch etwas bitter und ist mehr gelblich oder grün-bräunlich. Der Süßfenchel ist heller und hat ein leicht süßliches Aroma. Angebaut wird er heute im Mittelmeerraum, Asien, Afrika und Südamerika.

Kurzfilm auf Youtube, der Fenchel: <https://www.youtube.com/watch?v=VlixKelGn20>

Inhaltsstoffe

Es gibt zwei Fenchelarten, die arzneilich genutzt werden: Bitter- und Süßfenchel. Die wirksamen Inhaltsstoffe befinden sich in den Fenchelfrüchten, denn sie beinhalten reichlich ätherisches Öl. Bei bitterem Fenchel enthält das Öl zu 50 bis 70 Prozent die Substanz trans-Anethol, daneben Fenchon und Estragol.

Süßer Fenchel weist wesentlich mehr des süß schmeckenden trans-Anethols auf: etwa 80 bis 95 Prozent. Dafür finden sich nur wenig Fenchon und Estragol. In beiden Fenchelsorten kommen fettreiches Öl sowie Flavonoide vor, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören.

Anwendung

Schon in der Antike wurde die würzige Knolle gegen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Durchfall oder Sodbrennen eingesetzt.

Aus den Früchten des Fenchels werden wiederum die heilpflanzlich wertvollen Samen gewonnen. Deren Anwendungsmöglichkeiten sind äußerst vielfältig und reichen vom altbewährten Fencheltee bis hin zur Herstellung von Extrakten wie Fenchelsirup oder Fenchelöl. Außerdem ist Fenchel auch als Mischzutat für heilpflanzliche Kombinationsrezepturen äußerst beliebt, was vor allem an seiner leicht bekömmlichen Art und seinem sanften Wirkungscharakter liegt.

Husten und Schnupfen

Medizinisch kommt vor allem bitterer Fenchel zum Einsatz. Das ätherische Öl, insbesondere die Substanzen trans-Anethol und Fenchon, lösen festsitzenden Schleim aus den Bronchien und fördern zugleich dessen Abtransport aus den Atemwegen. Fenchel Früchte können daher Erkältungsbeschwerden wie Husten und Schnupfen lindern.

Verdauung

Das Fenchelöl wirkt verdauungsfördernd und krampflösend, weshalb Fenchel als Tee gegen Blähungen und Völlegefühl hilft. Hierbei wird Fenchel häufig mit ähnlich wirkenden Kräutern kombiniert – meist mit Anis und Kümmel.

Bauchmassage mit Fenchelöl

Zur äußeren Anwendung bei Blähungen führt man insbesondere bei Kindern gerne eine sanfte Bauchmassage mit Fenchelöl durch. Das Öl wird zu diesem Zweck mit angewärmten Händen auf dem Bauch verteilt und anschließend mit kreisenden Handbewegungen im Uhrzeigersinn ins Bauchgewebe einmassiert.

Die Bewegung im Uhrzeigersinn hat ihren Grund, denn auch die Dickdarmschlingen verlaufen im Uhrzeigersinn, weshalb Gasansammlungen im Darm durch Massagen in die Verlaufsrichtung leichter zum Darmausgang geleitet werden können. Wichtig hierbei ist, dass die Hände keinen zu starken Druck auf den Bauchraum ausüben, was gerade Kindern schnell unbehaglich werden könnte. Kombiniert wird Fenchel bei der Ölherstellung gerne mit Anis, der ebenfalls gut gegen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen hilft.

Fencheltee mit Honig gesüßt

ist ein bewährtes Volksheilmittel bei Keuchhusten und Bronchialasthma. Der Fenchel zählt zu den ältesten Heilpflanzen in der Geschichte der Heilkräuterkunde.

Fenchel in der Tiermedizin:

Dem Fenchel-Futter beigemengte Samen vertreibt die Freßlust der Tiere.

Eine flache Schale Fencheltee, mit Honig gesüßt, stellt man den Bienen auf, um diese gesund zu erhalten.

Im alten Kräuterbuch ist zu lesen:

Fenchel in Wein gesotten ist gut für allerlei Leiden der Nieren und der Blase, treibt den Stein und hilft denen, die mit Not und Schmerzen nur harnen können. Fenchel fördert die Monatszeit der Frauen, ist gut für Leber und Milz und verteilt das geronnene Blut im Innern.

Blähungs-Teemischung

Zutaten:

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

Anleitung: Einen Esslöffel Teemischung pro Tasse mit heißem Wasser aufbrühen, 10-15 min ziehen lassen, anschließend filtern und den Tee in kleinen Schlucken trinken.

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.

Literaturhinweis:

Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag Linz

Heilpflanzensignaturen, Christian Raimann, Haug-Verlag

Handbuch der Kloster Heilkunde, Dr. Johannes Gottfried Mayer, Zabert Sandmann

<https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/fenchel-anwendung-und-wirkung/>

<https://www.heilkraft-der-natur.com/fenchel/>

<https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/fenchel-gut-fuer-die-verdauung-733119.html>

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