

| | |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Botanischer Name: | Foeniculum vulgare |
| Deutscher Name: | Fenchel |
| Familie: | Apiaceae (Doldenblütler) |
| Inhaltsstoffe: | Ätherisches Öl (Anethol), fettes Öl, Flavonoide, Zucker, Schleim |
| Verwendete Pflanzenteile: | Früchte, Kraut |
| Vermehrung: | Samen |
| Sammelzeit: | Kraut im Sommer, Samen im Herbst |
| Zubereitung: | 1 Teelöffel Früchte zerstoßen werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 5 Minuten ziehen lassen. Danach abgessen. 3-mal täglich eine Tasse trinken. |
| Geschichte und Herkunft: | Der Fenchel ist ursprünglich nur im Mittelmeerraum heimisch. Heute wird er in ganz Europa kultiviert. Die Fenchelpflanze wurde bereits 3000 vor Christus von den Sumerern genutzt. |
| Wirkungsweise: | |
| <i>Innerlich:</i> | <i>verdauungsfördernd, beruhigend, krampflösend, milchflussfördernd</i> |
| <i>Äusserlich:</i> | <i>antientzündlich, desinfizierend</i> |
| Verwendung in der Heilkunde: | |
| <i>Innerlich:</i> | <i>Bauchkrämpfe, Blähungen, Erkältungskrankheiten</i> |
| <i>Äusserlich:</i> | <i>Bindehautentzündung, Brustentzündung als Komresse, Inhalationen</i> |
| Verwendung in der Küche: | <i>Gewürz, Salatbeigabe, Honig, Süßspeisen</i> |
| Warnhinweise: | Keine |
| Mythologischer Hintergrund: | Fenchel ist Bestandteil des Heiltrankes gegen den Teufel. Im Mittelalter galt Fenchel als Mittel gegen Trunkenheit. Römische Damen würzten mit Fenchel um schlank zu bleiben. Wie Senf, Mohn und Hirse gehörte es zu den Mitteln mit denen die Wahrsager verzauberte Personen heilten. |

