

Fenchel *Foeniculum vulgare* *Foeniculi fructus* /- aetheroleum (M)

 wildkrauterwerkstatt.de/fenchel-foeniculum-vulgare-foeniculi-fructus-aetheroleum-m/

Schon in den alten Hochkulturen in Ägypten, China und Arabien war Fenchel ein geschätztes Heilmittel. Im Jahre 838 n. Chr. beschrieb der junge Abt WALAHFRID STRABO von der Insel Reichenau in seinem wunderbaren Gedichtband „Hortulus“ den Fenchel: „...sein Same, mit Milch einer Mutterziege getrunken, lockre, so sagt man, die Blähung des Magens und fördere lösend alsbald den zaubernden Gang der lange verstopften Verdauung...“ Fencheltee hat sich bis heute in der Kinderheilkunde bewährt, nicht nur, weil er die schmerzhaften Koliken lindern hilft, sondern weil er so gut schmeckt. Stillenden Müttern schenkt er mehr Milch, und über die Muttermilch den Babys das Heilmittel gegen Blähungen



Fenchel

Inhaltsstoffe: 2–5 % ätherisches Öl mit trans-Anethol und Fenchon, fettes Öl, Eiweiß, Flavonoide.

Wirkungen: Blähungshemmend, krampflösend, appetitanregend, Förderung der Magensekretion und der Magen-Darmmotilität. Auswurfördernd, keimhemmend im Bronchialbereich, erhöht die Aktivität der Flimmerhärchen, schleimlösend.

Indikationen: Bei Blähungen, Säuglingsdyspepsie mit Durchfall: Fencheltee und Fasten. Als krampflösendes und blähungshemmendes Mittel insbesondere bei Säuglingen und Kleinkindern, als schleimlösendes Mittel bei Erkältungskrankheiten vor allem bei Kindern (Fenchelhonig), zur Appetitanregung (Aperitif) und als Geschmackskorrigens.

Darreichungsformen: Tee, Fenchelhonig, Fenchelsirup, Aperitif, Fertigpräparate.

Tagesdosis: Fenchel Früchte: 5–7 g Droge. 10–20 g Fenchelsirup oder Fenchelhonig.

Nebenwirkungen: Für Teezubereitungen nicht bekannt. Ätherisches Fenchelöl kann bei äußerlicher Anwendung in Einzelfällen allergische Haut- oder Atemwegsreaktionen hervorrufen und sollte bei Schwangerschaft und für Säuglinge und Kleinkinder nicht angewendet werden.

Gegenanzeigen: Für Teezubereitung nicht bekannt.

Präparate: Kneipp Flatuol Tbl, Fenchelsaft N mit Bienenhonig, Gastricholan-L Tr. (mit Kamille und Pfefferminz), Pascoepankreat novo Tr. (mit Condurangorinde, Kamille, Kümmel- und Mariendistel Früchten)

Teezubereitung: 1 TL frisch gequetschte Fenchelfrüchte (2,5 g) mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 5 Min. bedeckt ziehen lassen. Mehrmals täglich 1–2 Tassen trinken.

Kommission E: Früchte und ätherisches Öl: Dyspeptische Beschwerden wie leichte, krampfartige Magen-Darm-Beschwerden, Völlegefühl, Blähungen. Katarrhe der oberen Luftwege.

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt