

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

DIE ANDERE SEITE DES FENCHEL'S

Von der Fenchelpflanze werden «Kopf» und «Fuss» geschätzt. In der Küche findet die Knolle als Gemüse, die Samen als Gewürz Verwendung, während als Heilmittel vor allem die Samen von Bedeutung sind.

Steckbrief Fenchelsamen

Botanischer Name: Foeniculum vulgare (Miller).

Volksname: Femis, Kammfenchel.

Vorkommen: Mittelmeergebiet, als Kulturpflanze heute weltweit verbreitet.

Blütezeit: Juli-September.

Sammelzeit: September-Oktober.

Verwendeter Teil: Fructus Foeniculi (reife, getrocknete Fenchelsamen)

Hauptinhaltsstoff: Ätherisches Öl (mind. 2%) mit Anethol und Fenchon.

Nebeninhaltsstoffe: Fettes Öl, Mineralsalze.

Vom Fenchel gibt es drei Varietäten. Sowohl der Wilde Fenchel wie auch der Süss- oder Gewürzfenchel werden ausschliesslich wegen der Samen angebaut (zweijährige Kultur). Vom Knollen oder Gemüsefenchel findet die Gemüseknolle Verwendung (einjährige Kultur). Für die Samengewinnung sind Foeniculum vulgare (leicht bitter) und Foeniculum dulce (süss) von Bedeutung.

Wirkung und Anwendungsbereiche

Hauptanwendungsbereiche Fenchel wirkt magenstärkend; krampflösend bei krampfartigen Verdauungsbeschwerden; menstruationsfördernd und entkrampfend bei diesen Beschwerden; entblähend; milchtreibend bei stillenden Frauen.

Nebenanwendungsbereiche Fenchel wirkt harntreibend; auswurfsfördernd und schleimlösend bei Husten.

Anwendung

innerlich

Tee

1-2 Teelöffel Fenchelsamen
ca. 2 dl Wasser

Wasser aufkochen. Fenchelsamen kurz vor dem Aufgiessen mit einem Löffel anquetschen, mit dem Wasser übergossen, 10 Minuten ziehen lassen, absieben.

Anwendungen

- Bei Blähungen oder Bauchkrämpfen schluckweise, ungesüsst heiss trinken.
- Zur Anregung der Verdauung und zur Verhinderung von Blähungen ideal auch für Säuglinge. Entweder der Flaschennahrung beifügen (Fencheltee ca. Hälfte der verlangten Flüssigkeitsmenge) oder vor der Mahlzeit zu trinken geben.

innerlich

Fenchelöl

(süßes ätherisches Fenchelöl, *dulce*)

1 Glas Wasser, ca. 1,8 dl

GESUNDHEITSRATGEBER

Grossmutter's Hausmittelchen

Fenchelöl ist in Apotheken und Drogerien erhältlich. 1-2 Tropfen ins Wasser geben. Schluckweise trinken.

Anwendung: Bei krampfartigen Verdauungsstörungen.

äusserlich

Aufguss

50 g Fenchelsamen

1 Liter Wasser

Wie Tee zubereiten (siehe oben).

Anwendung: Bei Krämpfen im Unterleib als feuchtheisse Kompresse. (Aus Frottiertuch Rolle formen oder Tuch mehrmals falten. Heissen Aufguss auf die Mitte giessen, Kompresse so warm wie verträglich auf den Unterleib legen.)

äusserlich

Leichter Absud

8-10 Fenchelsamen

1 Glas Wasser, ca. 1,8 dl

Wasser und angequetschte Fenchelsamen zusammen aufkochen, auf Körpertemperatur abkühlen, absieben.

Anwendung: Für Augenkompresen bei überreizten und überanstrengten Augen. Entweder den Absud auf einen Baumwoll-Wattebausch, auf Gaze oder sauberen, faserfreien Lappen geben und die Augen damit auswaschen oder mit getränkten, gefalteten Tüchlein Augenkompresen machen. Absud nicht aufbewahren.

äusserlich

Einreibemittel

5 ml ätherisches Fenchelöl

2 ml ätherisches Kümmelöl

knapp 1 dl Olivenöl (93 ml)

(Fenchel- und Kümmelöl sind in Apotheken und Drogerien erhältlich. 1 ml = 20 Tropfen.) Die Öle mischen, in ein getöntes, verschliessbares Fläschchen oder Glas (z. B. Joghurtglas) füllen.

Anwendungen

- Bei krampfartigen Verdauungsbeschwerden oder Menstruationskrämpfen Bauch oder Unterleib mit dem Öl massieren. Es durchwärmt den ganzen Verdauungstrakt und löst die Krämpfe.
- Bei 3-Monatskrämpfen des Säuglings das Kleinkind mit dem Öl zwischen Nabel und Brustbein sanft einreiben.
- Zur Anregung der Milchbildung stillender Frauen: Brüste täglich sanft mit dem Öl massieren. Brustwarzen auslassen.

Rezept

Fenchelsalat

3-4 Fenchel (500-600 g), Fenchelgrün beiseite legen

2 Esslöffel Fenchelsamen

SAUCE

GESUNDHEITSRATGEBER
Grossmutter's Hausmittelchen

3 Esslöffel Apfelessig
4-5 Esslöffel Öl
1 Zwiebel, fein gehackt
Fenchelgrün, gehackt
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Fenchel: halbieren, im Dämpfkörbchen knapp weich garen. Fenchelsamen in einer Bratpfanne ohne Fett leicht rösten.

Sauce: Alle Zutaten verrühren, würzen.

Fenchelsalat: Fenchel noch heiss in beliebig dicke Scheiben schneiden, mit der Sauce mischen, kurz ziehen lassen. Fenchelsamen darüber streuen, Salat lauwarm oder kalt servieren.