

Arzneipflanzenportrait - Fenchel

Der Fenchel (lateinisch *Foeniculum vulgare*) ist eine stark würzig riechende, krautige Pflanze. Sie bildet eine Dolde aus kleinen gelben Einzelblüten, die Früchte bestehen aus zwei Teilfrüchten. Sie sind länglich, leicht gebogen, bräunlich bis graugelb gefärbt und haben fünf deutlich hervorspringende Rippen. Sie schmecken süßlich, oft auch leicht bitter. Die ursprüngliche Heimat des Fenchels ist der Mittelmeerraum.

Als Heilpflanze ist Fenchel äußerst vielseitig, er lindert Verdauungsprobleme, beseitigt Blähungen und hilft bei Husten und Verschleimung. Die heilenden Eigenschaften beruhen auf dem Gehalt an ätherischem Öl: es wirkt krampflösend und verdauungsfördernd, außerdem tötet es Krankheitserreger ab.

Am bekanntesten ist die Verwendung als Tee. Er ist ausgezeichnet bekömmlich und schmeckt gut. Für Babys ist er das erste Getränk. Um einen Tee zu bereiten, sollte man einen Teelöffel Fenchel Früchte im Mörser anstoßen, sie dann mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Wem das zu umständlich ist, der greift zu Teebeuteln. Arzneitees aus der Apotheke entsprechen wie die losen Früchte allen Qualitätsanforderungen des Arzneibuchs. Da die Früchte bereits zerkleinert sind, sind die Teebeutel nochmals in Folie verpackt, um das wertvolle ätherische Öl zu schützen.

Solch ein Fencheltee ist nicht nur bei Blähungen und Bauchkrämpfen hilfreich, er wirkt auch gegen Husten und das gleich dreifach: die Bronchialmuskulatur, die sich beim Hustenstoß verkrampft, wird gelockert. Das ätherische Öl regt die Bildung eines



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

dünnflüssigen Sekrets an, das den zähen Bronchialschleim verflüssigt, so daß er sich besser abhusten läßt. Dazuhin wirkt das Öl desinfizierend.

Ein altes Hausmittel ist Fenchelhonig, eine Mischung aus Fenchelöl und Honig. Er kann teelöffelweise in Tee gegeben werden. Honig sollte man nur noch nicht bei Kindern unter einem Jahr geben!

Auch in Form von Hustenbonbons leistet Fenchel gute Dienste. Das Lutschen regt die Speichelbildung an. Im Speichel enthaltene Substanzen sowie das ätherische Öl können eingedrungene Krankheitserreger unschädlich machen.

Blähungen im Säuglingsalter kann man außer mit Tee auch mit Salben und Ölen auf Basis von Fenchelöl behandeln. Dazu massiert man das Bäuchlein mit leichtem Druck im Uhrzeigersinn.

Obendrein ist Fenchel nicht nur eine Heilpflanze sondern auch Lieferant für ein leckeres Gemüse: das beweisen die vielen Rezepte aus der mediterranen Küche.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**