



Bild: mahirart/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



Fenchel

Foeniculum vulgare

Familie

Fenchel gehört, wie auch weitere bekannte Kräuter (Dill, Anis, Kümmel) zu den Doldenblütlern (*Apiaceae*).

Beheimatet

Er stammt aus dem Mittelmeerraum und war auch schon im Altertum aufgrund seines Aromas beliebt, wodurch er sich über die Jahre hinweg in Südosteuropa, Indien und in den nördlichen Regionen des Mittelmeerraumes ausbreitete. Doch sogar in Südamerika und Japan kann man den Fenchel finden.

Verwendete Pflanzenteile

Die Früchte und die Wurzel werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Der Fenchel punktet vor allem mit ätherischen Ölen (z.B. *Fenchon*, *Estragol*). Außerdem enthält er Phenolsäure und Flavonoide, sowie wichtige Bitterstoffe.

Anwendung

Der Fenchel gehört zu den am vielseitigsten einsetzbaren Pflanzen. Er ist in der Küche sehr beliebt, vor allem im Mittelmeerraum und kann auch zur Linderung von Beschwerden eingesetzt werden. Er hat einen sehr besonderen und unverkennbaren Geschmack – leicht lakritzartig. Wenn es um die Behandlung körperlicher Probleme geht, ist er in der Naturheilkunde schon lange einer der Spitzenreiter und soll schon seit mehr als 5000 Jahren Verwendung finden. Im Mittelalter hieß es schon, dass der Fenchel stärkend auf den Magen wirkt, Blähungen reduziert und bei Völlegefühl Abhilfe schaffen kann. Damals wurde seine Verwendung auch bei Blasenentzündungen und bei Nierenbeschwerden geraten. Auch heute wird der Fenchel noch sehr geschätzt und oft empfohlen. Seine Wirkung ist speziell den enthaltenen ätherischen Ölen zuzuschreiben. Eines davon (*Trans-Anethol*) soll besonders antibakteriell, krampflösend und schleimlösend wirken. Das *Fenchon* soll zudem vor allem mit einer keimhemmenden Wirkung überzeugen. Aus diesen Gründen wird der Fenchel gerne bei der unterstützenden Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden, aber auch Erkältungen und Husten angewendet.