



Botanischer Name:	<i>Foeniculum vulgare</i>
Deutscher Name:	Fenchel
Familie:	Apiaceae (Doldenblütler)
Inhaltsstoffe:	Ätherisches Öl (z.B. Anethol), fettes Öl, Flavonoide, Zucker, Schleim
Verwendete Pflanzenteile:	Frucht, Kraut
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Kraut im Sommer, Samen im Herbst
Zubereitung:	1 Teelöffel zerstossene Früchte werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 5 Minuten ziehen gelassen, danach abgiessen.
Geschichte und Herkunft:	3-mal täglich eine Tasse trinken. Der Fenchel ist ursprünglich nur im Mittelmeerraum heimisch. Heute wird er in ganz Europa kultiviert. Die Fenchelpflanze wurde bereits 3000 v. Chr. von den Sumerern genutzt.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	verdauungsfördernd, beruhigend, krampflösend, milchflussfördernd
<i>Äusserlich:</i>	antientzündlich, desinfizierend
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Bauchkrämpfe, Blähungen, Erkältungskrankheiten
<i>Äusserlich:</i>	Bindehautentzündung, Brustentzündung als Komresse, Inhalationen
Verwendung in der Küche:	Gewürz, Salatbeigabe, Honig, Süssspeisen
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.