

Entspannend für Magen und Darm

Mit Kümmel und Anis hat er so einiges gemeinsam, neben der weitläufigen botanischen Verwandtschaft vor allem die entblähende und krampflösende Wirkung seines Samens. Anders als bei seinen beiden Cousins ist aber der Geschmack mild und daher kennt hierzulande schon jedes Kleinkind den Fenchel – als Tee oder Sirup zur Beruhigung von Magen und Darm. Das ätherische Öl des Fenchels regt Verdauungssäfte an, wirkt krampflösend und entschäumend. Die Knolle gilt als passendes Beilagengemüse zum Fisch und gibt buntem Salat eine spezielle anisartige Note. Das ist nicht jedermanns Sache, soll aber Fett- und Giftstoffe im Darm binden und somit ist Fenchel als Rundum-Verdauungshilfe beliebt und bekannt.

Unser Tipp: Fenchel

So fördert Fenchel die Bekömmlichkeit von Speisen, wirkt also Blähungen entgegen: Ein Teelöffel gequetschte Fenchelfrüchte mit einer Tasse Heißwasser aufgießen, 5 bis 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen. In Kombination vielfach mit bitteren Pflanzen wie Wermut, Kalmus oder Baldrian im Einsatz, dazu vielleicht noch die klassischen Tausendsassa-Kräuter zur Geschmacksveredelung wie Kamille und Pfefferminze sowie besagte Cousins Kümmel und / oder Anis.

Sebastian Kneipp empfahl übrigens, kranke – und auch gesunde – Augen durch Augenbäder zu stärken, ein Leintuch in Kräutertee zu tauchen und auf die Augen zu legen:

„Man kann einen Kaffeelöffel zerstoßenen Fenchel in einem Viertelliter Wasser sieden, abseihen, den Lappen eintauchen und ganz naß auflegen; es soll die Flüssigkeit auch ins Auge kommen.“
(Sebastian Kneipp)

Das ätherische Öl des Fenchel wirkt außerdem sekretlösend bei Husten. Verdrücken Sie einen viertel Teelöffel Fenchel, verrühren Sie ihn mit Honig und lassen Sie dieses Hausmittel in winzigen Mengen auf der Zunge zergehen.

Tipp am (Weges-)Rande: In manchen asiatischen Ländern gibt es nur ein gemeinsames Wort für Anis und Fenchel.

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde
Charité Universitätsmedizin Berlin*