

Alle lieben ihn

Fenchel gehört zu den ältesten und bekanntesten Arznei- und Gewürzpflanzen. Die Römer brachten ihn nach Mitteleuropa, wo er in den Klostergärten kultiviert wurde. Noch heute wird er bei uns sehr geschätzt.



© saratm / fotolia.com

Foeniculum vulgare MILL. ist eine zwei- bis mehrjährige Pflanze, die im Mittelmeergebiet beheimatet ist. Heute wird sie weltweit in Ländern mit gemäßigttem Klima angebaut. Gelegentlich ist Fenchel auch verwildert anzutreffen.

Bitter oder süß Gewöhnlich unterscheidet man zwei Unterarten, wobei nur der Echte Fenchel oder Gartenfenchel (*Foeniculum vulgare* ssp. *vulgare*) kultiviert wird. Von diesem haben sich im Laufe der Jahrhunderte drei Varietäten herausgebildet: var. *vulgare* (Bitterfenchel) mit bitter-süß und etwas scharf schmeckenden Früchten, var. *dulce* (Süß- oder Römischer Fenchel) mit süßen Früchten und var. *azoricum* (Gemüse-, Knollen- oder Zwiebfenchel), dessen Blattscheiden am Stängelgrund fleischig zu einer wohlgeschmeckenden Knolle verdickt sind. Im Europäischen Arzneibuch (Ph. Eur.) sind der Bitter- und der Süßfenchel aufgeführt. Der Gemüfefenchel besitzt ausschließlich als Gemüse eine Bedeutung.

Typisches Doldengewächs Die Fenchelpflanze gehört zu den Doldengewächsen (Apiaceae) und je nach Varietät wird sie bis zu zwei Meter hoch. Sie entwickelt stielrunde, gerillte Stängel, die blaugrün bereift

sind und zarte, filigrane, aromatisch duftende Blätter tragen. Diese sind länglich-eiförmig und drei- bis vierfach gefiedert. Auf die schmalen, heuartig aussehenden Blattfiedern ist der Gattungsname *Foeniculum* zurückzuführen, der die Verkleinerungsform von lat. *foenum* = Heu ist. Im Juli und August erscheinen zahlreiche kleine, gelbe, meist zwittrige Blüten. Sie sind in 12- bis 25-strahligen Doppeldolden angeordnet und können einen Durchmesser von 15 Zentimetern erreichen. Aus den Blüten entwickeln sich von September bis Oktober bis zu acht Millimeter lange, grünlich-braune, süßlich-scharf schmeckende Früchte mit braunen Ölstriemen. Diese Sekretgänge bilden ein Unterscheidungsmerkmal gegenüber dem sehr ähnlichen Dill. Bei den Früchten handelt es sich um die für Apiaceen typischen Doppelachänen, die leicht in ihre Teilfrüchte (Achänen) zerfallen.

Bitter bevorzugen Medizinisch werden die reifen Früchte (*Foeniculi amari fructus* und *Foeniculi dulcis fructus*) der beiden officinellen Fenchel-Varietäten genutzt. Sie enthalten ätherisches Öl mit süß schmeckendem, anisartigem trans-Anethol und bitterem Fenchon sowie weiteren Phenylpropanen und Monoterpenen; ferner Flavonoide, Phenolcarbonsäuren und Cumarine. Das Bitterfenchelöl, meist nur Fenchelöl genannt, enthält mehr Fenchon (12 bis 25 Prozent, nach Ph. Eur. min-

NEU ab April:

Große Werbe-Kampagne für Vertigoheel®

destens 15 Prozent) als das ätherische Öl des Süßfenchels (circa ein Prozent) und gilt als qualitativ höherwertig. Das Bitterfenchelöl (Foeniculi amari fructus aetherolum) ist im Ph. Eur. monografiert.

In Maßen genießen Ebenfalls im Fenchel enthalten ist Estragol, ein Isomer des Anethols. Da Tierversuche mit isoliertem Estragol erbgutverändernde Wirkungen gezeigt haben, empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung, Lebensmittel und Arzneidrogen, die das potenzielle Karzinogen enthalten, nicht regelmäßig oder dauerhaft zu verzehren. Diese Zurückhaltung wird auch für den Genuss von Fencheltee ausgesprochen,

kretomotorischen Eigenschaften als schleimlösendes Mittel bei Husten. Vor allem in der Kinderheilkunde sind neben Fencheltees wohlschmeckende Zubereitungen wie Fenchelsirup und Fenchelhonig beliebt. In der Volksheilkunde hat es noch einen festen Platz als Laktagogum zur Förderung der Milchsekretion bei stillenden Frauen und wird bei Ermüdungserscheinungen der Augen und bei funktionellen Sehstörungen verwendet. Fenchel Früchte sind darüber hinaus Bestandteil abführender Teemischungen. Durch die erregende Wirkung des Fenchelöls auf die glatte Muskulatur kann der durch Abführmittel ausgelösten Erschlaffung des Darms entgegengewirkt werden.

»Fenchel Früchte sind erst vor Gebrauch anzustoßen, damit das ätherische Öl entweichen kann.«

zumal dieser häufig von Säuglingen, Kleinkindern und stillenden Frauen getrunken wird. Andererseits weisen Wissenschaftler auch darauf hin, dass im Fencheltee nur sehr geringe Mengen an Estragol enthalten sind, sodass erbgutverändernde Wirkungen nach derzeitigem Wissensstand beim Menschen als nicht relevant erscheinen.

Arzneiliche Verwendung Das ätherische Öl wirkt spasmolytisch und karminativ und kommt daher bei Blähungen, Völlegefühl und krampfartigen Beschwerden zum Einsatz. Außerdem dient es aufgrund seiner sekretolytischen und se-

In der Küche weit verbreitet Zudem sind Fenchel Früchte Bestandteil klassischer Gewürzmischungen, werden zur Aromatisierung von Spirituosen wie Absinth und Pastis oder bei der Brotherstellung eingesetzt. In Indien sind Fenchel Früchte mit und ohne Zuckermantelung unter dem Namen Mukhwas bekannt. Ihr Kauen nach einer Mahlzeit sorgt nicht nur für eine bessere Verdauung, sondern auch für einen frischen Atem. Fein gehackte Fenchelblätter verfeinern Salate und Saucen. ■

Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin

„Oma, jetzt ist Schluss mit dem Schwindel!“



über 230 Mio. Kontakte

Vertigoheel®.
Aktiv gegen Schwindel – für mehr Lebensqualität.



Vertigoheel Tabletten, Zul.-Nr.: 13442.00.00, Zus.: 1 Tabl. enth.: Wirkst.: Anamirta cocculus D4 210 mg, Conium maculatum D3, Ambra grisea D6, Petroleum rectificatum D8 jew. 30 mg. Gemeins. Potenzierung über die letzten 2 Stufen gemäß HAB, Vors. 40 c. Sonst. Bestandt.: Magnesiumstearat 1,5 mg. Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Versch. Schwindelzustände. Gegenanz: Keine bekannt. Vorsichtsmaßn. f. d. Anwend.: In Schwangerschaft u. Stillzeit soll vor Anwend. ein Arzt konsultiert werden. Zur Anwendg. bei Kindern unter 4 Jahren liegen keine ausreichend dok. Erfahrungen vor. Es soll deshalb bei Kindern unter 4 Jahren nicht angewendet werden. Bei anhaltenden o. unklaren Beschw. sollte ein Arzt konsultiert werden, da es sich um Erkrankg. handeln kann, die eine ärztl. Abklärung u. Behandlg. erfordern. Nebenwirk.: Keine bekannt. Hinweis: Bei der Anwendg. von homöopath. Arzneimitteln können sich vorhandene Beschw. vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). In diesem Fall sollte das Arzneimittel abgesetzt werden. Warnhinweise: Enth. Lactose. 1 Tabl. = 0,025 BE.

Biologische Heilmittel Heel GmbH
Dr.-Reckweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden, www.heel.de

-Heel
Healthcare designed by nature