



## Fenchelfrucht

### Drogenbezeichnung:

Foeniculi amari fructus

### Volkstüml. Namen:

Brotsamen, Fenikl, Frauenfenchel, Kinderfenchel, Langer Anis, Femis, Enis, Brotanis

### Stammpflanze:

Foeniculum vulgare Mill. ssp. vulgare

### Botan. Pflanzenfamilie:

Doldengewächse - Apiaceae (Umbelliferae)

### Verwend. Pflanzenteile:

Früchte

### Herkunftsländer:

Deutschland, Frankreich, Österreich, Rumänien, Bulgarien, Ukraine, USA, Brasilien

### Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, fettes Öl, Flavonoide, Fenchelwachs



## Anwendungsbereiche:

**innerlich:** bei Katarrhen der oberen Luftwege, Verdauungsbeschwerden (z.B. Blähungen, Magenverstimmung, Galle- und Leberbeschwerden), zur Appetitanregung sowie volksmedizinisch zur Förderung der Milchsekretion, gegen Mundgeruch, Depressionen, Traurigkeit und Melancholie

**äußerlich:** in der Volksmedizin für Augenwuschungen bei Augenentzündungen (nicht empfehlenswert!); ätherisches Öl zur Insektenvertreibung

**Gewürz:** für Brot, Schnäpse, eingemachte Früchte, Krautgerichte

### Teezubereitung:

1 gehäufte Teelöffel zerstoßene oder zerquetschte Fenchelfrüchte mit einem ¼ lt. kochendem Wasser übergießen, nach 10 Minuten abseihen, etwas abkühlen lassen und 2-3 Tassen über den Tag verteilt trinken. Bei Anwendung gegen Husten mit Honig süßen.

### Schleimlösendes Mittel:

10g frisch geschrotete Fenchelfrüchte in 100g Bienenhonig einrühren. 10 Tage stehen lassen und absieben. 1-2 Teelöffel davon in 1 Tasse heißem Wasser auflösen - mehrmals täglich 1 Tasse trinken.

### Besondere Warnhinweise:

- \* Bei der Anwendung von Fenchelfrüchten kann es in Einzelfällen zu allergischen Reaktionen der Haut oder der Atemwege kommen - vor allem Personen mit einer Sellerieallergie können auf Fenchel reagieren!
- \* Das reine ätherische Öl, der Fenchelsirup und der Fenchelhonig enthalten die Fenchel-Inhaltsstoffe in hohen Konzentrationen und dürfen daher nicht bei Säuglingen/Kleinkindern bzw. nur in sehr geringem Maße bei Kindern, Schwangeren und Stillenden angewandt werden! Fragen Sie dazu Ihre(n) Arzt/Ärztin oder ApothekerIn!