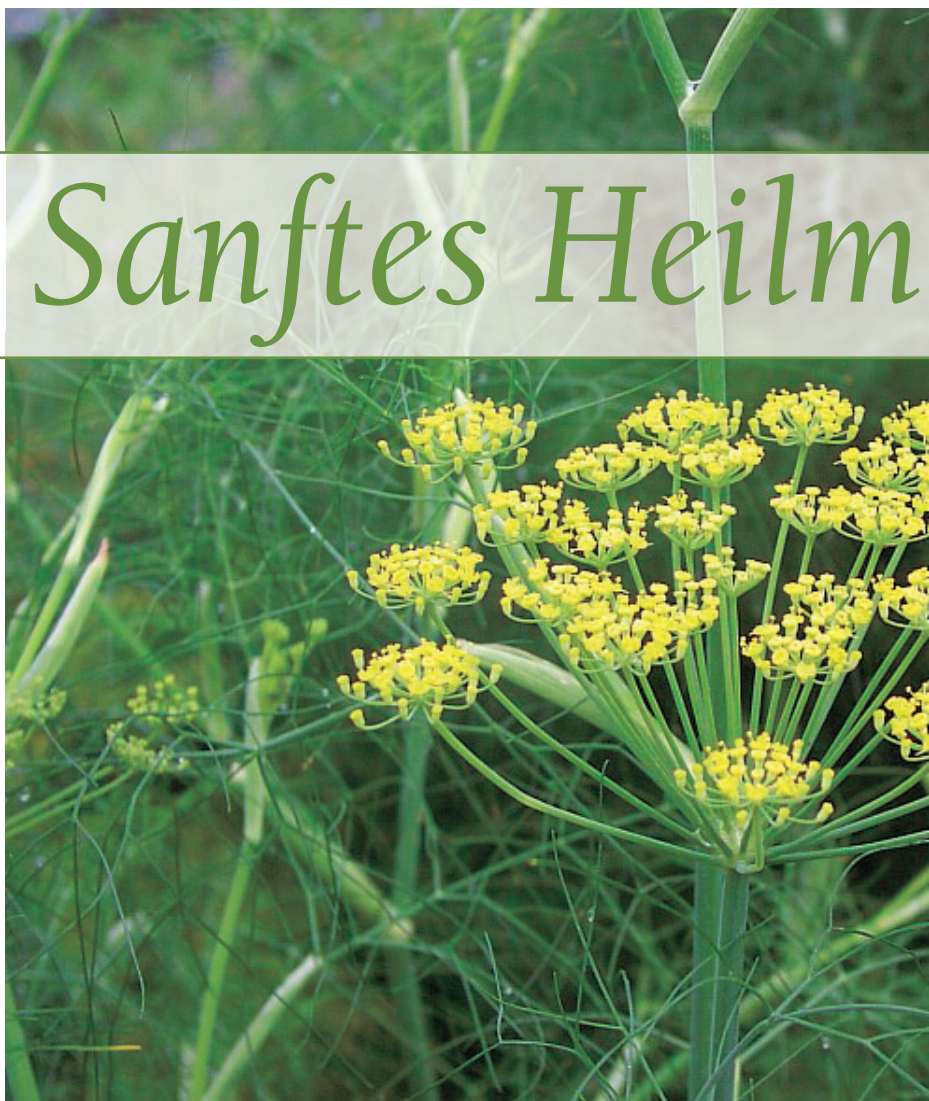


HEILKRAFT AUS DEM KÜCHENSCHAFT

Sanftes Heilm

Die Heilwirkung des Fenchels ist seit 6000 Jahren bekannt. Und bis heute wird er als Gewürz- und Arzneipflanze geschätzt.

Text: Marion Kaden Foto: René Berner



茴香

Wie viele unserer Kulturpflanzen kommt auch der Fenchel (*Foeniculum vulgare* mill.) aus dem Mittelmeergebiet. Er gehört zu den Doldengewächsen (Umbelliferae) und wird bei uns als Gemüse, Gewürz- und Arzneipflanze angebaut.

Auch roh geniessbar

Durch jahrhundertlange Kultivierungen haben sich zahlreiche Gestalten und Formen ergeben. Sie unterscheiden sich in Grösse oder Aussehen der Früchte wie auch der chemischen Zusammensetzung des Öls. Fenchel unterteilt sich in verschiedenste Unterarten. Und diese haben für die jeweilige Verwendung Bedeutung: So wird der süsse oder römische Fenchel (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*) wegen seines zarten Geschmacks, der dem Anis ähnlich ist, als Gemüse angebaut. Der Gartenfenchel bildet eine Knolle, die beispielsweise als leicht gedünstete Gemüse-

Beigabe zum Fisch häufiger in der südfranzösischen Küche eingesetzt wird.

Fein geschnitten kann die Knolle auch roh eine interessante Ergänzung zu frischen Salaten sein. Genauso die jungen Blätter und Stängel: Sie dienen als leckere Ergänzung für Kräutersaucen. Alltäglich ist ihr Einsatz wegen des delikaten Geschmacks als Würze zum Einlegen von Gurken.

Bitterfenchel: arzneiliche Verwendung

Die Züchtungen können von stark würzig riechenden, bitter-süss schmeckenden bis hin zu scharfen, beissenden Formen variieren. Wie bei allen Pflanzen wirken sich die Anbaubedingungen wie Klima oder Bodenbeschaffenheit aus. Entsprechend werden Geschmack, Grösse der Knolle, der Früchte oder Qualität des ätherischen Öls der Früchte ausfallen. Der Gehalt des ätherischen Öls kann zwischen 0,5 bis 6 Prozent sein, je nach Züchtung, Her-

kunft oder Reifegrad der Früchte. Süsser Fenchel besitzt generell einen geringeren ätherischen Öl-Gehalt.

Fenchel bildet Spaltfrüchte, in denen die Pflanze das ätherische Öl lagert. Die Früchte des süssen Fenchels werden zum Würzen von Brot, Gebäck oder zum Aromatisieren von Likören verwendet. Für die arzneiliche Verwendung kommen nur die Früchte des Bitterfenchels (*Foeniculi fructus*, *Foeniculum vulgare* Miller var.) in Frage.

Fencheltee gegen Durchfall

Hauptbestandteil des ätherischen Öls sind Anethol (50 bis 70 Prozent), Fenchon (12 bis 18 Prozent) und Estragol (2 bis 8 Prozent). Fenchon ist der Anteil, der für den bitteren Geschmack verantwortlich ist.

Damit sie ihr ätherisches Öl freigeben, müssen die Früchte des Fenchels ange-stossen werden. Genau wie Kümmel wird auch Fenchel bei Verdauungsbeschwerden wie leichte, krampfartige Magen-

ittel

Achtung Allergie

Bei Allergien gegen Fenchel oder verwandte Pflanzen dürfen Fenchelzubereitungen nicht angewendet werden. Fencheltees werden gerne auch Kindern gegen Blähungen gegeben, doch sollte man bei Säuglingen und Kleinkindern eine dauernde Anwendung vermeiden und kein reines Fenchelöl einsetzen, da Überdosierungen die Atmung beeinträchtigen können.

Darm-Beschwerden, Völlegefühl oder Blähungen eingesetzt. Doch während Kümmel ein so starkes Karminativum ist, dass es bei Säuglingen sogar über die Muttermilch wirkt, wird Fenchel wegen seiner milden Wirkweise geschätzt.

Pädiater verordnen Säuglingen, die an Verdauungsbeschwerden oder Durchfall leiden, gerne Fencheltee. Er wird nicht nur in Privathaushalten, sondern auch in vielen Geburtskliniken eingesetzt. Der anisähnliche Geschmack des Tees wird von Säuglingen und Kleinkindern gemocht und hervorragend vertragen. Der frisch angesetzte Tee kann auch zum Verdünnen von Milch oder Breinahrung verwendet werden. Die ätherischen Öle des Fenchels wirken entspannend auf die glatte Muskulatur und beruhigend auf den Verdauungstrakt. Eine weitere Indikation für Fencheltee ist seine schleimlösende

Wirkung, weshalb er bei Katarrhen der oberen Luftwege in der Kinderheilkunde verwendet wird.

Bei weiteren Beschwerden zum Arzt gehen!

Erwachsene trinken Fencheltee gerne nach längeren Fastenperioden, um die krampfartigen Beschwerden oder Blähungen zu beschwichtigen. Erwachsene benötigen eine Tagesdosis von 5 bis 7 Gramm. Der Fencheltee ist frisch zubereitet am wirksamsten und kann 2- bis 4-mal täglich zwischen den Mahlzeiten getrunken werden. Der Tee sollte nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker über einen längeren Zeitraum als 2 Wochen eingenommen werden. Halten die Beschwerden länger als zwei Wochen an, ist ein Arzt aufzusuchen. Als Nebenwirkungen können in Einzelfällen allergische Reaktionen der Haut oder Atemwege auftreten. Frisch gekaufte Fenchel Früchte, die in Apotheken oder Drogerien zu beziehen sind, halten sich bis zu 18 Monaten. Danach geht der ätherische Anteil und damit die medizinale Wirkung verloren.

Teezubereitung: Die frischen Fenchel Früchte anstossen und mit siedendem Wasser übergießen, 5 bis höchstens 10 Minuten ziehen lassen, absieben, fertig.

Uraltes Heilwissen

Welche Wertschätzung der Pflanze seit Jahrtausenden entgegengebracht wird, lässt sich daran erkennen, dass sie sogar schon auf den berühmten Keilschrifttafeln von Nippur (4. Jahrtausend vor Christus) Erwähnung findet. Eine weitere, sehr frühe Ausführung ihrer Heilwirkungen findet sich im Papyrus Ebers, einer bedeutenden medizinischen Rezeptsammlung Ägyptens von 1500 vor Christus. Bei den Chinesen galt Hui Xiang als eines der wichtigen Heilkräuter in der Augenheilkunde sowie bei Erkrankungen des Magens und des Dickdarms. Ihre Erkenntnisse und Beobachtungen können in verschiedenen Rezeptbüchern, die bis heute Teil der traditionellen Medizin sind, nachvollzogen werden. Dioskurides, ein griechischer Arzt, der 100 nach Christi lebte, lieferte ausführliche Beschreibungen der heilsamen Wirkung des wilden Fenchels Hippomarathon. Er beschrieb das wohlriechende Kraut, dessen Wurzeln als wirksam gegen Harnzwang

und Menstruation galten. Ausserdem empfahl schon Dioskurides Abkochungen des Samens gegen Durchfall. In der europäischen Erfahrungsheilkunde wird Fencheltee mit Honig als schleimlösend und als bewährtes Mittel gegen Keuchhusten oder Bronchitis geschätzt.

Die Wissenschaft hat festgestellt...

Im Januar 2002 brachte das deutsche «Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin» (BgVV) ein Hintergrundpapier heraus, das Verbraucher vor Verwendung von Pflanzeninhaltsstoffen wie Estragol warnte. Die Warnung stützte sich auf tierexperimentelle Studien, in denen sich der Wirkstoff als krebserregend erwiesen hatte. Bald darauf regte sich Widerspruch aus Fachkreisen. Im November 2004 wurde zum Beispiel eine Arbeit aus der Abteilung für Naturheilkunde des Universitätsspitals Zürich veröffentlicht. Die Autoren wandten sich gegen die Ergebnisse von Studien, bei denen Versuchsmäusen hohe Dosen von der Reinsubstanz Estragol verabreicht wurden. Die Ergebnisse seien nicht aussagekräftig, weil die verabreichten Dosen um ein Vielfaches höher waren als die natürlich vorkommenden Öl-Anteile in Gewürzen oder Arzneimitteln. Menschen seien niemals so hohen Estragol-Dosen ausgesetzt. Zudem sei der Stoffwechsel von Menschen und Mäusen sehr unterschiedlich, viele Ergebnisse deshalb nicht übertragbar. Die Autoren kritisierten die Extraktion einzelner Wirkstoffe aus pflanzlichen Auszügen mit teilweise vielen hundert von Inhaltsstoffen und betonten, dass solche Studien methodisch mehr als mangelhaft seien. Das Vielstoffgemisch Fenchel enthalte vielmehr eine ganze Reihe von Antioxidantien mit krebsschützender Wirkung. Eine zuverlässige Risikoabschätzung sei nur aufgrund von Daten gewährleistet, die am Menschen selbst und mit normalen pharmazeutischen Extrakten erarbeitet worden seien. Im Übrigen habe es weder bei der jahrhundertlangen traditionellen Verwendung von Fenchel/-tee noch bei irgendwelchen klinischen Studien Hinweise auf ein karzinogenes Potential von Fenchel gegeben. ■

Das Schriftzeichen im Hintergrund ist das chinesische Zeichen für Fenchel und heisst *hui xiang*.