

Fenchel

Fenchel (*Foeniculum vulgare*) gilt in vielen Teilen der Welt als Heilpflanze. Das meist mehrjährige Kraut stammt aus dem Mittelmeerraum und verbreitete sich in der Antike nach Europa und in den Vorderen Orient. In Indien wurde der zu den Doldengewächsen zählende Fenchel, der ein Gemüse und ein Gewürz ist, immer schon stark eingesetzt. Die geschätzte Ayurvedapflanze besänftigt Vata und überhitztes Pitta, kühlt also, stärkt jedoch das Verdauungsfeuer und hilft bei der Ausleitung von Ama (Stoffwechselrückstände wie Verdauungstoxine, Schlacken und Giftstoffe).

Wohlgefühl im Bauch

Die Hauptwirkungen des Fenchelsamens umfassen neben der Beruhigung des Magens bei Magenverstimmung (Breachreiz lindernd) und Übersäuerung, auch Völlegefühl, Appetitlosigkeit und andere dyspeptische Beschwerden. Er fördert die Darmbewegungen, hemmt Entzündungen und entspannt die glatte Muskulatur im Darm. Daher ist er bei Koliken, Reizdarm und Darm-schmerzen sowie bei Bauchkrämpfen und Durchfall bei Säuglingen so gut geeignet. Schließlich ist der Fenchel auch für seine entblähende Wirkung bekannt.

Öffnet die Lymphe und reinigt

Wird Entgiftung und Entschlackung des Gewebes angestrebt, ist das dafür zuständige Transportsystem, die Lymphe, maßgeblich und nicht nur eine gute Leber- und Nierenfunktion gefragt. Bleibt die Lymphe träge, können Abfallprodukte, die etwa bei Ayurveda-Massagen gelöst werden – nicht schnell genug entfernt werden. Es entstehen Staus, Schwellungen und unnötige Belastungen. Fenchel öffnet die Lymphe, fördert die Ausleitung und unterstützt somit die Reinigung des Gewebes.

Stärkt das Verdauungsfeuer

Fenchel stärkt nicht nur das Verdauungsfeuer und sorgt so für eine bessere Verstoffwechslung der Nahrung, ähnlich dem Bild eines Ofens, der besser verbrennt und eines Rauchfangs, der weniger verrußt, wenn er gut zieht. Der Fenchel fördert dazu auch noch die Ausleitung von Verdauungstoxinen (im Ayurveda Ama) und die Fettverbrennung, entlastet Leber und Galle. Insbesondere hilft er bei Kopfschmerzen, die durch schlechte Verdauung ausgelöst werden.

Beliebtes Beruhigungsmittel

Der Fenchel ist insbesondere als einfaches und harmloses Beruhigungsmittel für Kinder bekannt. Er unterstützt bei nervöser Schwäche, Konzentrationsproblemen und geistiger Müdigkeit.

Lindert Husten

Auch gegen Husten, Schnupfen und leichtes Fieber ist der Doldenblütler sehr wirksam. Seine Inhaltsstoffe Anethol und Fenchon haben schleimlösende Wirkung. Deshalb ist die Anwendung von Fencheltee bei Atemwegs-entzündungen anerkannt. Bei Keuchhusten und Asthma wirkt er zudem krampflösend.

Phytohormone für die Milchbildung

Frauen hilft der Fenchel aufgrund seiner Phytohormone beim hormonellen Ausgleich, wirkt menstruationsfördernd und hilft bei Regelschmerzen und bei der Milchbildung. Außerdem lindert er Brustentzündungen. Während der Schwangerschaft sollte Fencheltee allerdings nicht in größeren Mengen getrunken werden, da es Hinweise auf gebärmutterbewegende Wirkung gibt.

Antibakteriell und entzündungshemmend

Fenchel ist oft das Erste, das man bei einer Bindehautentzündung zur Hand hat und er wird äußerlich auch traditionell dafür eingesetzt. Im Ayurveda geht man zudem von einer immunstärkenden Wirkung aus.

Bei Hautkrankheiten

Bei Akne und anderen Hautkrankheiten hilft die entzündungshemmende und reinigende Wirkung des Fenchels. Die Haut ist ein Ausleitungsorgan, das bei Überforderung der anderen Ausleitungsorgane als letztes Glied in der Kette reagieren kann. Hier wird im Ayurveda gerade ein Dekokt aus Fenchel, Kreuzkümmel und Koriander empfohlen.

Entlastung für Niere und Blase

Fenchel unterstützt aus der Sicht des Ayurveda außerdem bei Nierenkrankheiten, Reizblase, Harnverhalten und funktionellen Beschwerden der Blase.

Bei Herz-Kreislauf-System

Fenchel wird im Ayurveda bei Herzbeschwerden durch Blähungen (Roemheld-Syndrom), leichten Formen der Herzschwäche und Altersherz empfohlen, kann bei Bluthochdruck etwas unterstützen.

Fördert den Transport

Fencheltee ist ein Transportmedium für ayurvedische Mittel, die so besser wirken.

Dekokt oder Tee?

Für einen Ayurveda-Verdauungstee mischt man je ½ Teelöffel (nicht mehr!) Fenchel, Kreuzkümmel und Koriander. Die ganzen Samen werden in etwa einem Liter Wasser fünf bis zehn Minuten lang gekocht, abgeseiht, in der Thermoskanne aufbewahrt und über den Tag verteilt warm getrunken. In der Ayurveda-Anwendung spricht man deshalb von einem Dekokt statt einem Tee. Das ist eine andere Zubereitungsweise als bei Tee, wo zerriebener Fenchel nur mit kochendem Wasser überbrüht wird. Denn in der Kuranwendung geht es um die wasserlöslichen Teile des Samens und nicht um die flüchtigen ätherischen Öle, die hingegen bei Husten und Erkältung gewünscht sind.

Zu beachten:

Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegenüber Doldengewächsen sowie Anethol.

Anwendung bei:

- Akne
- Appetitlosigkeit
- Asthma
- Atemwegs-entzündung
- Bakterien

- Bauchkrämpfen
- Beruhigung
- Bindehautentzündung
- Blähungen
- Brechreiz
- Brustentzündung
- Darmschmerzen
- Durchfall bei Säuglingen
- Dyspeptischen Beschwerden
- Entgiftung
- Entschlackung
- Entzündungen
- Fettverbrennung
- Fieber
- Harnverhalten
- Hautkrankheiten
- Herzschwäche
- Husten
- Keuchhusten
- Koliken
- Konzentration
- Kopfschmerzen
- Immunsystem
- Leberentlastung
- Leberfunktion
- Lymphöffnung
- Magenverstimmung
- Milchbildung
- Nervöser Schwäche
- Nierenkrankheiten
- Regelschmerzen
- Reizblase
- Reizdarm
- Roemheld-Syndrom
- Schleim
- Schnupfen
- Schwellungen
- Staus
- Übersäuerung
- Unruhe
- Verdauungsfeuer
- Verstopfung