

HELFER FÜR  
VERDAUUNG  
& ATEMWEGE

# Fenchel-Apotheke

Seine Samen werden als Würz- und Heilmittel seit dem Altertum hoch geachtet. Bettina Fele schätzt den Fenchel ebenfalls – auch als Gemüse.

FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: ANDREA WIMMER  
PRODUKTION UND TEXT: ANGELIKA KRAUSE

Der Gemüsefenchel (*Foeniculum vulgare* var. *azoricum*) gedeiht an einem warmen Standort mit nicht zu trockenem Lehmboden. Beliebt ist die Pflanze auch bei Schmetterlingen wie dem Schwalbenschwanz





## FENCHEL-MEDIZINAL-LIKÖR

REGT DEN APPETIT AN UND FÖRdert DIE VERDAUUNG

**ZUTATEN:** 1 Handvoll Grün vom Gemüse- oder Gewürzfenchel, ½ Handvoll Fenchelsamen, ½ Liter 90%iger Alkohol, ½ Liter stilles Mineralwasser oder Quellwasser, 450 g Zucker

### ZUBEREITUNG:

1 Fenchelgrün grob zerkleinern und in eine bauchige Flasche geben. Die Samen anmörsern und hinzugeben. Alles mit Alkohol aufgießen und das Gefäß verschließen.

2 Den Ansatz 15 Tage stehen lassen, dabei täglich leicht schwenken.

3 Zur weiteren Verarbeitung den Zucker mit dem Wasser zu einem Sirup einkochen: Zucker in das Wasser einrühren, bis er sich aufgelöst hat und weitere 5 Minuten köcheln.

4 Sirup abkühlen lassen. Fenchelansatz durch ein Sieb gießen und Grünteile dabei gut ausdrücken. Die Flüssigkeit mit dem Sirup mischen und 15 Tage ruhen lassen. 5 Filtern und in Flaschen abfüllen. Im

Kühlschrank aufbewahren. Dunkel und kühl gelagert ist der Fenchellikör mindestens 6 Monate haltbar.

**ANWENDUNG:** Zur Anregung des Appetits trinken Erwachsene 30 Minuten vor dem Essen oder zur Verdauung 30 Minuten nach dem Essen ein Schnapsgläschen (3 cl). Die Wirkstoffe des Fenchels helfen bei Blähungen mit krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, bei Völlegefühl sowie bei Appetitlosigkeit.



## FÜR KÜCHE UND HAUSAPOTHEKE

Die besondere Wertschätzung, die Bettina Fele dem Fenchel entgegenbringt, hat ihre Wurzeln in Rom – wo die Kräuterfrau viele Jahre mit ihrer Familie gelebt hat. „Er spielt in der italienischen Küche eine große Rolle“, erklärt sie. „Ich hatte ihn damals schon in meinem Hausgarten gezogen. Neben dem schmackhaften Gemüse auch den Gewürzfenchel, dessen Samen als Würz- und als Heilmittel verwendet werden können.“ Nur der Gemüfefenchel bildet die essbaren, ausgesprochen aromatischen und saftigen Knollen aus, die von Juli bis Oktober erntefrisch angeboten werden. Sie sind sehr gesund und besitzen viele wertvolle Nährstoffe – vor allem die Vitamine A und C sowie reichlich Ballast- und Mineralstoffe. Darüber hinaus hat er wenig Kalorien und ist leicht verdaulich. Neben allerlei warmen und kalten Gerichten bereitet Bettina Fele mit dem Gemüse gerne Pinzimonio zu – eine ebenso schnelle wie köstliche mediterrane Vorspeise. Das Rezept dazu verrät sie auf Seite 129.

### Heilkräftige Samen

Der Gewürzfenchel und sein Bruder, der Wilde Fenchel, punkten dagegen mit ihren heilkräftigen Samen, die im Frühherbst an Dolden reifen und schon im Altertum wegen ihrer gesundheitsfördernden Kräfte geschätzt wurden. „Beide Sorten enthalten als Hauptwirkstoff ein kostbares ätherisches Öl mit krampflösenden und antibakteriellen Eigenschaften.“



### FENCHELAUFLAGE

BEI AUGENENTZÜNDUNGEN

**ZUTATEN:** 1 TL Fenchelsamen (2,5 g)

### ZUBEREITUNG:

1 Die Samen frisch anmörsern und mit 250 ml heißem Wasser übergießen.

2 7 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen und etwas abkühlen lassen.

**ANWENDUNG:** 2- bis 3-mal täglich 2 Wattepads im frischen Sud tränken und auf die Augen auflegen. 5 Minuten einwirken lassen. Die Kompresse lindert die Entzündung, beruhigt und regeneriert.



Gewürzfenchel (*Foeniculum vulgare var. dulce*), links, und Wilder Fenchel (*Foeniculum vulgare var. vulgare*) besitzen heilkräftige Samen und ein sehr aromatisches Kraut

Ähnlich wie die Früchte von Anis und Kümmel werden sie daher vor allem bei Problemen mit der Verdauung eingesetzt – etwa bei Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit oder Bauchschmerzen. Bei der Zubereitung ist wichtig, die Samen vorher mit dem Mörser etwas anzquetschen, damit die heilsamen Stoffe frei werden können“, so die Heilpflanzenexpertin, die heute am Hochrhein in Baden-Württemberg lebt und auf Anfrage Kräuterkurse durchführt (s. Kontakt).

### Gut für die Verdauung

Und weil Vorbeugung natürlich besser ist als die Behandlung von Beschwerden, werden die Samen in der Küche überall dort verarbeitet, wo es gilt, Speisen ver-

daulicher zu machen. Die Früchte des Wilden Fenchels, der auch Bitterfenchel genannt wird, weisen übrigens ein etwas herberes und intensiveres Aroma auf als die Samen des Gewürzfenchels. ▷



Im fast schon mediterranen Klima am Hochrhein kann Bettina Fele von Juli bis Oktober Gemüse- und Gewürzfenchel ernten





## GUTES HAUSMITTEL FÜR KLEINE KINDER

### FENCHELTEE

BEI VERDAUUNGSBESCHWERDEN UND ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

**ZUTATEN:** 1 TL Fenchelsamen (2,5 g)

#### ZUBEREITUNG:

- 1 Die Samen frisch anmörsern und mit 250 ml heißem Wasser übergießen.
- 2 7 Min. zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen.

**ANWENDUNG:** Zwischen den Mahlzeiten 2- bis 4-mal täglich eine Tasse warm und ungesüßt trinken. Der Tee hilft bei Problemen mit der Verdauung und kann bei Säuglingen und Kleinkindern zur Linderung von Blähungen oder Drei-Monats-Koliken eingesetzt werden. Bei Erkältungskrankheiten wird der Tee als schleimlösendes Mittel verwendet (hier mit Anis mischen) und kann mit Honig gesüßt werden. Eine Fenchelteeur nach 6 Wochen mindestens 2–3 Wochen unterbrechen.



### FENCHEL-ANIS-MILCH

BEI HUSTEN UND SCHLAFPROBLEMEN

**ZUTATEN:** je 1 TL Fenchel- und Anissamen, 250 ml Milch (ggf. auch laktosefrei, Soja- oder Reismilch)

#### ZUBEREITUNG:

- 1 Die Samen leicht anquetschen und mit der Milch in einen kleinen Topf geben.
- 2 Aufkochen, 5–7 Min. ziehen lassen, dann abseihen.

**ANWENDUNG:** Bei Husten 2- bis 3-mal täglich eine Tasse trinken. Bei Einschlafproblemen 30 Minuten vor dem Zubettgehen eine Tasse trinken. Der Tee löst festsitzenden Schleim und beruhigt die Atemwege.

### FENCHELÖL

BEI HUSTEN

**ZUTATEN:** 3 EL Fenchelsamen, 100 ml Trägeröl (z. B. Mandelöl)

#### ZUBEREITUNG:

- 1 Die Samen anquetschen und mit dem Öl in eine Flasche geben. 3 Wochen an einem warmen Platz stehen lassen, dabei täglich schütteln.
- 2 Danach abseihen und in eine saubere Flasche abfüllen. Dunkel und kühl gelagert ist das Fenchelöl mindestens 6 Monate haltbar.

**ANWENDUNG:** Bei Husten auf Brust und Rücken einmassieren. Bei Krämpfen im Magen-Darm-Bereich das Öl kreisend auf dem Bauch einmassieren. Danach mit einem Wolltuch und einer Wärmflasche auf dem Bauch ruhen.



„Bei Husten und Bronchitis ist die Anwendung von Fenchelsamen heute ebenfalls wissenschaftlich anerkannt“, ergänzt die Kräuterfrau. „Das schon angesprochene ätherische Öl kann auch bei diesen Beschwerden mit seine antibakteriellen, entzündungshemmenden und entkrampfenden Eigenschaften zur Linderung beitragen – und darüber hinaus seine schleimlösende und auswurfördernde Wirkung entfalten.“

### Entspannung bei Stress

Nicht zuletzt haben die wertvollen Inhaltsstoffe des Fenchels einen beruhigenden Einfluss auf das Nervenkostüm und helfen dabei, nach einem anstrengenden, stressigen Tag

zu entspannen – etwa als Badezusatz oder als Tee. Letzteren mögen übrigens trotz seiner Bitterstoffe auch die meisten Kinder – wie Bettina Feles Enkelin Charlotte: Als sanfte Unterstützung bei Verdauungsstörungen ist er ebenso geeignet wie als Gute-Nacht-Getränk und Einschlafhilfe.

### KONTAKT

Bettina Fele  
Kräuterwerkstatt  
Wildkräuterzeit  
78266 Büsingen  
Telefon: +49 (0) 77 34/9 36 61 23  
E-Mail: wildkraeuterzeit@web.de  
Internet: [www.wildkraeuterzeit.de](http://www.wildkraeuterzeit.de)



Flower Power zum Trinken.

## Bio Bachblüten Tee

- Wertvolle, köstlich aromatische Kräutertee-Kompositionen
- Mit ausgewählten Bio Bachblüten-Essenzen
- Mit Kräutern und Früchten aus ökologischem Landbau für ein gutes Lebensgefühl



NEU  
im Sortiment





### FENCHELBAD

BEI STRESS, NERVOSITÄT UND ERSCHÖPFUNG

**ZUTATEN:** 6–10 Tr. ätherisches Fenchelöl (z. B. von Primavera oder Farfalla), 100 g Meersalz

**ZUBEREITUNG:**

- 1 Öl und Salz mischen.
- 2 Badezusatz in die mit 37–38 Grad warmem Wasser gefüllte Wanne geben und 10–15 Minuten darin baden und entspannen.
- 3 Danach lauwarm abduschen, 20 Minuten ruhen.

**ANWENDUNG:** Nach einem anstrengenden Tag wirkt das Bad beruhigend, schmerzlindernd, ausgleichend.



### PINZIMONIO

TRADITIONELLES ITALIENISCHES ZWISCHENGERICHT FÜR DEN GESUNDEN GENUSS (REZEPT FÜR VIER PERSONEN)

**ZUTATEN:** 6–7 Karotten, 6–7 Stangen Staudensellerie, 2 Fenchel, Salz, Olivenöl

**ZUBEREITUNG:**

- 1 Das Gemüse roh in längliche Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten.
- 2 Salz und Olivenöl in kleine Schälchen füllen.

**ANWENDUNG:** Das Gemüse in Öl, dann in Salz tauchen und genüsslich knabbern. Fenchel ist reich an Kalium, Kalzium, Eisen und Vitaminen und liefert viele Vitalstoffe, die unser Organismus roh verwerten kann.

## KÖSTLICH & GESUND

### FENCHELGRÜN


BEI SODBRENNEN UND MUNDTGERUCH

**ZUTATEN:** 1 Büschel Fenchelgrün

- ZUBEREITUNG:**
- 1 Das Büschel an einem warmen Platz zum Trocknen aufhängen.
  - 2 Danach zerkleinern und in einem Glas oder in einer beschichteten Blechdose aufbewahren.

**ANWENDUNG:** Hildegard von Bingen empfahl, morgens auf nüchternen Magen 1–2 TL des getrockneten Krauts zu essen. Das soll „den üblen Schleim oder die Fäulnis in ihm vermindern und den üblen Geruch des Atems unterdrücken“.



➤ Weitere Rezepturen finden Sie kostenfrei in der neuen LandApotheke App 



Reckeweg.  
Der homöopathische Weg.

# Schmerzen

homöopathisch behandeln

**Migräne-Gastreu® M R16 Tropfen<sup>1)</sup>**  
bei migräneartigen Kopfschmerzen.

**Neuralgie-Gastreu® R70 Tropfen<sup>2)</sup>**  
bei Nervenschmerzen im Gesicht, Rücken, Nacken & in den Schultern.

GUT VERTRÄGLICH  
HOMÖOPATHISCH  
GLUTEN- & LACTOSEFREI



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: <sup>1)</sup> Besserung der Beschwerden bei migräneartigen Kopfschmerzen. Bei Kopfschmerzen, die länger andauern sowie Sehstörungen, Krämpfen oder Bewusstseinsstörungen sollte ein Arzt aufgesucht werden. Enthält 48 Vol.-% Alkohol. PZN: 04793523 (22 ml), PZN: 04793546 (50 ml). <sup>2)</sup> Besserung der Beschwerden bei Nervenschmerzen. Enthält 37 Vol.-% Alkohol. PZN: 01374234 (22 ml), PZN: 01374240 (50 ml). Mehr Infos auf [facebook.com/Reckeweg.de](https://facebook.com/Reckeweg.de) und [www.reckeweg.de/](https://www.reckeweg.de/)