Gartenfenchel - Foeniculum vulgare

Bei der vielseitigen Verwendung des Fenchels oder "finocchio" sind bis heute die Italiener die wahren Meister geblieben: Vor allem in der Toskana wird das Gewürz in raffinierter Kombination mit anderen aromatischen Kräutern zum Füllen von Spanferkeln und Kaninchen, oder als Zutat zu einer ihrer schmackhaftesten Salamis, der „Finocchiona" verwendet. Schon die alten Römer benutzten die Samen der im Mittelmeerraum beheimateten Staude zu fast allen Gerichten: vom Essig bis zum Brot und von eingemachten Oliven bis hin zu Fleischbrühen und Wildbret. Viele Menschen kennen das typische Fenchel-Aroma auch aus Verdauungsschnäpsen wie zum Beispiel den französischen Pernot.

Älteste Nachrichten über die Verwendung des Fenchels stammen aus dem Zweistromland aus der Zeit um 3000 vor Christus. Die großen Ärzte der Antike Hippokrates und Dioskurides benutzten die Pflanze unter anderem als Mittel zur Förderung der Muttermilch. Viele ihrer Zeitgenossen hielten sie außerdem für ein Aphrodisiakum. Den Römern ist es wohl zu verdanken, dass die bis zu zwei Meter hohe Staude auch nördlich der Alpen bekannt wurde. Sie nannten sie „Foeniculum", wahrscheinlich weil ihr getrocknetes Kraut wie Heu (lateinisch: foenum) aussieht und brachten das im Juli / August gelb blühende Doldengewächs mit den fein gefiederten, Dill-ähnlichen Blättern um die Zeitenwende mit nach Mitteleuropa.
Botaniker gliedern die Art „Foeniculum vulgare" heute in drei

Balsam für Magen, Darm und Bronchien

Varietäten: Wild- oder Bitterfenchel, Süßer-, Römischer- oder Gewürzfenchel und Gemüse- oder Zwiebelfenchel. Beim Gemüsefenchel werden die basalen Blattscheiden fleischig und es bildet sich die wohlschmeckende Knolle, aus der sich herrlich knackige Salate und leckeres Gemüse zubereiten lassen. Alle drei Sorten werden heute überall in Südeuropa, in Ägypten, Teilen Südamerikas und in Asien ostwärts bis nach China sowie seit einigen Jahren auch in den klimatisch geeigneten Gebieten Mitteleuropas angebaut.

Die ätherische Öle im Fenchel

Die aromatischen, Kümmel ähnlichen Spaltfrüchte des Fenchels reifen im September/Oktober. Verantwortlich für ihre medizinische Wirksamkeit sind die intensiv duftenden ätherischen Öle, die aus den Drüsengängen, den so genannten Ölstriemen der Samenschale beim Zerreiben oder Anstoßen frei werden.

Von diesem ätherischen Fenchelöl wissen Pharmazeuten heute, dass es bei Mensch und Tier das Abhusten von Schleim in den Atemwegen erleichtert, Blähungen vertreibt und den Magen-Darm-Trakt beruhigt. Bei stillenden Müttern und säugenden Stuten soll es außerdem die Milchbildung verbessern. Für den süßlichen, anisartigen Geschmack des Fenchels ist das im ätherischen Öl des Fenchels zu 50 - 70 % vorkommende trans-Anethol verantwortlich. Ihm wird die schleim- und krampflösende Wirkung zugeschrieben. Das bitter schmeckende und kampherartig riechende Fenchon gibt dem Fenchel die typische Note. Fenchon ist im ätherischen Öl bis zu 15% enthalten und wirkt wachstumshemmend auf Bakterien und Pilze. Ferner sind in den Früchten fettes Öl, Phenole, Cumarine, Flavonoide und antioxidativ wirkende Verbindungen enthalten.

Fenchel im Futter

Fenchelfrüchte in Futtermischungen regen bereits beim Zerkauen durch die frei werdenden Aromen die Speichelbildung an, so dass das Immunsystem Krankheitskeime bereits auf der feuchten Maulschleimhaut besser bekämpfen kann.

Bei leichten, krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden und Blähungen fördert Fenchel die Magen- und Darmbewegung und wirkt krampflösend auf die glatte Magen- und Darm-Muskulatur. Die innerliche Wirkung des Fenchels als Futterbeimischung kann mit einer Massage des Bauches mit einer Ölmischung unterstützt werden. Dazu benutzt man für Pferde 100 ml eines Trägeröls, dem je fünfzehn Tropfen ätherischen Fenchel-, Kümmel- und Anisöls beigemischt wurden. Entsprechend geringer dosierte Zubereitungen kennen Eltern als “Windsalben” oder “Windöle”, mit denen sie ihre Säuglinge von plagenden Blähungen erlösen können.

Fenchelsamen

Fenchel zu Inhalieren

Auch zur Behandlung von Husten oder Verschleimung der Atemwege bei Mensch und Tier eignen sich fenchelölhaltige Einreibung oder Inhalationen. Zum Inhalieren gibt man für Pferde je

Fenchel in der Blüte

fünf Tropfen ätherisches Fenchel- und Eukalyptusöl auf drei Esslöffel grobes Salz, verrührt diese Mischung in zwei Liter heißem Wasser und lässt die Tiere zweimal täglich fünf bis zehn Minuten inhalieren. Wichtig ist hierbei darauf zu achten, die Augen des Tieres etwa mit einem Handtuch vor den reizenden Dämpfen zu schützen.

Die fenchelölhaltigen Dämpfe wirken in den Atemwegen zweifach: Zum einen wird die Bewegung der Flimmerhärchen in den Atemwegen angeregt und zum anderen wird der Flüssigkeitsfilm verdünnt, auf dem der zähe Schleim abtransportiert wird. Die süßlich, anisartig riechende Essenz kann darüber hinaus sogar Krankheitserreger in den Atemwegen abtöten.

Fenchel zum Einreiben

Zum Einreiben des Hals- und Brustbereichs kann man täglich ein- bis zweimal je 2 bis 3 Teelöffel eines Hustenbalsams benutzen. Hierzu verrührt man für erwachsene Pferde je 15 Tropfen Fenchel-, Anis-, Eukalyptus- und Fichtennadel-Öl sowie fünf Tropfen Pfefferminz-Öl sorgfältig in zehn Esslöffel Basisfett (z.B. Vaseline oder Melkfett).

Fenchelöl zum Einnehmen

Als eines der wenigen ätherischen Öle kann man Fenchelöl auch innerlich, allerdings nur stark verdünnt in Form von Fenchelhonig oder einer Fenchel-Ölmischung, geben. Hierzu werden für Tiere mit einem Gewicht von 400 - 500 kg 10 bis 20 Tropfen ätherischen Fenchelöls mit einem Esslöffel Honig oder Sonnenblumenöl vermischt und dem Futter beigemischt (bei geringerem Tiergewicht geringer dosieren).

Fenchel in der Hausapotheke

Da keine Nebenwirkungen zu befürchten sind, greifen auch Eltern hustengeplagter Kleinkinder gern auf angenehm schmeckende Fencheltees oder Fenchelhonig zurück. Jungen Müttern, deren Baby wegen Blähungen nachts kein Auge zu bekommen, wurde durch Fencheltee schon oft zum wohlverdienten Schlaf geholfen. Zu diesem Zweck sind fertige Zubereitungen aus der Apotheke zu empfehlen, bei denen man sich auf die richtige Dosierung der hochwirksamen Essenzen verlassen kann.

Dr. Christina Paulson