

Foeniculum vulgare / Foen.

(Fenchel, Foeniculum vulgare L./ MILL.)



Pflanze:

Der Fenchel ist ein ursprünglich im Mittelmeerraum beheimateter Doldenblütler. Nördlich der Alpen wird Fenchel angebaut, kommt aber bisweilen auch verwildert vor. Die zweijährige bis ausdauernde Pflanze kann eine Wuchshöhe von bis zu 2 Metern erreichen und gehört zu den beliebtesten Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanzen. Der medizinische Gebrauch von Fenchelsamen ist schon seit der Antike bekannt. Die therapeutischen Wirkungen gehen vor allem von den ätherischen Ölen aus.

Name und übliche Potenz

der pharmazeutischen Zubereitung:

Foeniculum vulgare spag. Zimpel Ø

Verwendete Pflanzenteile:

In der Regel die getrockneten und zerstossenen Früchte.

Wirkaspekte:

phytotherapeutisch, aromatherapeutisch

Eigenschaften:

- verdauungsanregend
- entblähend
- krampflösend
- entzündungswidrig
- schleimlösend
- milchbildend
- beruhigend

Indikationen:

- Verdauungsschwäche
- Blähungen
- Bauchkrämpfe
- Bronchitis
- Brustverschleimung
- Asthma bronchiale
- Krampfhusten
- entzündliche Augenleiden

- Milchbildungsschwäche
- nervöse Schlafstörungen

Wirkprofil im körperlichen Bereich:

Mit *Foeniculum vulgare* besitzt die Pflanzen-Spagyrik eine Essenz mit beruhigender und entspannender Wirkung auf die Verdauungsorgane. Dies zeigt sich in erster Linie in einem entkrampfenden Effekt auf die Darmmuskulatur, was bei Bauchkrämpfen verschiedenster Ursache hilfreich ist. *Foeniculum vulgare* passt vor allem dann, wenn eine starke Gasansammlung zu krampfartigem Schmerz führt. Die Essenz unterstützt eine gute Verdauung und hilft, eine Schwäche von Magen und Darm zu regulieren. Zudem lindert sie entzündliche Reizungen an den Schleimhäuten. Das zeigt sich bei *Foeniculum vulgare* hauptsächlich im Bereich der Atemwege. Man gibt das Mittel daher gerne bei Atemwegsinfektionen mit Verschleimung und Husten. Durch die zusätzlich krampflösende Wirkung passt die Essenz ebenso bei Krampfhusten und Asthma bronchiale. Aber auch entzündliche Augenerkrankungen wie Bindehaut- oder Lidrandentzündungen werden damit behandelt, vor allem in Form äusserlicher Anwendungen.

Fenchel unterstützt die Milchbildung während der Stillzeit und ist Bestandteil vieler Stilltees. Auch als spagyrische Essenz kann *Foeniculum vulgare* die Milchproduktion fördern. Gleichzeitig hat sie einen beruhigenden und entspannenden Effekt und unterstützt einen ruhigen und erholsamen Schlaf.

Transformationsziele:

- Die Verdauungsprozesse in Magen und Darm störungsfrei ablaufen lassen.
- Entzündliche Reaktionen an den Schleimhäuten von Atemwegen und Augen gut ausheilen können.
- Während der Stillzeit eine gute Milchbildung gewährleisten.

Wirkprofil im seelisch-geistigen Bereich:

Emotional ist *Foeniculum vulgare* geschwächt und gehemmt. Vom Wesen her sind diese Menschen sehr weich, empfindlich und willensschwach. Es fällt ihnen schwer, sich gegen äussere Einflüsse zu wehren und ihre eigenen Vorstellungen durchzusetzen. So erscheinen sie oft als die «stillen Dulder», die sich den Umständen beugen und daher leicht zum Spielball anderer werden können. Darunter leiden sie sehr, da sie eigentlich sozial und menschenfreundlich eingestellt sind. Sie gehören zu den Menschen, die bereit wären für Schwache und Notleidende «das letzte Hemd» herzugeben. Müssen sie aber erleben, dass man sie lediglich ausnutzt und sie zum Spielball fremder Interessen werden, wird ihr Vertrauen in die Mitmenschen zerstört und sie verlieren ihre soziale Geborgenheit. Statt sich zu wehren, ziehen sich enttäuscht zurück und vermeiden weitere Kontakte.

Transformationsziele:

- Mutig zu den eigenen Bedürfnissen und Ideen stehen und sie aktiv angehen.
- Persönliche Ziele formulieren und dynamisch an ihrer Umsetzung arbeiten.
- Hilfsbedürftige aktiv unterstützen und ihnen mutig unter die Arme greifen.