

Fenchel (*Foeniculum vulgare*)



Fenchelsamen enthalten bis zu sechs Prozent ätherische Öle, unter anderem Anethol und Fenchon, und das Vitamin **Folsäure**. Die Inhaltsstoffe unterstützen Magen und Darm, befreien von Blähungen und lindern Koliken. Das ätherische Öl mildert Muskel- und Rheumaschmerzen und fördert den Milchfluss stillender Mütter. Ein Mangel an Folsäure kann zu Blutarmut, Verdauungsstörungen und Veränderungen der Mundschleimhaut sowie zu Herzkrankheiten führen. Ein Aufguss aus Fenchelsamen eignet sich auch für Kompressen zur Behandlung von Bindehaut- und Augenlidentzündung.