



E. B. 1208.

Foeniculum vulgare.

Common Fennel.

Schwalbenschwanz-Raupe.



## Fencheltee – gute Medizin für alle!

In der Kinderheilkunde, wie auch bei Husten oder Blähungen ist Fencheltee eines der beliebtesten, sichersten und kostengünstigsten Naturheilmittel – stets griffbereit und einfach anzuwenden.

Yves Scherer

Der Fenchel in unserem Garten ist nicht zum Essen da. Ich rühre die mannshohen Stauden nicht an, denn sie beherbergen den gelb-schwarz gemusterten Schwalbenschwanz, einen wunderschönen Schmetterling, der leider selten geworden ist. Von April bis September kleben die auffälligen Tagfalter ihre Eier an das Fenchelkraut. Aus den Eiern schlüpfen Raupen, die sich vom Fenchel ernähren und sich während des Wachstums mehrmals häuten. Den ganzen Sommer über finde ich die fantastisch gemusterten Raupen an den Stängeln und Blättern der Pflanze. Mit leichten Netzen decke ich sie ab, damit die Raupen nicht von Vögeln gefressen werden. Durch eine Öffnung im Netz können später die ausgeschlüpften Falter ihre Wirtspflanze verlassen. Wenn hin und wieder ein Schwalbenschwanz ums Haus herum gaukelt, sage ich: «Danke Fenchel!»

Der Echte Fenchel aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) ist eine weltweit geschätzte Gemüse-, Ge-

würz- und Heilpflanze. Verschiedene wild wachsende Arten finden sich im gesamten Mittelmeerraum. Die zweijährige, wärmeliebende Pflanze bevorzugt einen sonnigen Standort mit mässig feuchtem, nährstoffreichem Boden. Sie wird bis zu zwei Meter hoch und bildet im zweiten Jahr gelbe Doldenblüten aus, an denen im Spätsommer die aromatischen Fenchelsamen (auch Fenchelfrüchte genannt) heranreifen. Den Echten Fenchel gibt es in drei Varietäten: Als Gemüse- oder Knollenfenchel (*Foeniculum vulgare* var. *azoricum*), Gewürz- oder Süßfenchel (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*) und Wilder bzw. Bitterfenchel (*Foeniculum vulgare* var. *vulgare*).

Für einen heilkräftigen Fencheltee werden vorwiegend die bräunlichen Samen des Bitterfenchels verwendet, der am meisten ätherisches Öl enthält. Diese Art bildet keine Knollen aus. Nördlich der Alpen lässt er sich problemlos im Garten ziehen. Lässt man einige ausgereifte Blüten stehen, sät er sich immer wieder von selbst aus.



«  
 Wenn **hin** und  
**wieder** ein  
**Schwalbenschwanz**  
 ums **Haus** herum  
**gaukelt**, sage ich:  
 ‹**Danke Fenchel!**›  
 »



Fenchelsamen.

Der gelbe doppeldoldige Blütenstand des Fenchels.

### Wohlig warmes Bauchgefühl für Gross und Klein

Ein Tee aus den Samen des Bitterfenchels hilft bei unspezifischen Magen- und Darmbeschwerden, regt den Appetit und die Verdauung an, reduziert das Völlegefühl, wirkt antimikrobiell und entzündungshemmend. Bei Erkältungskrankheiten und produktivem Husten löst er den festsitzenden Schleim und desinfiziert die oberen Atemwege. Die östrogenartigen Pflanzenhormone unterstützen die Milchbildung bei der stillenden Mutter. Über die Muttermilch gelangen die ätherischen Öle in den Verdauungstrakt des Säuglings, wo sie ihre blähungswidrige und krampflösende Wirkung entfalten. Säuglinge und Kleinkinder mögen den süsslichen Fencheltee und vertragen ihn auch gut (siehe Dosierungsempfehlung). Alternativ dazu kann der Tee zum Verdünnen der Breimahlzeit verwendet werden. Wenn Babies unter Bauchkrämpfen leiden, nützt zusätzlich zum Fencheltee eine wärmende Bauchmassage mit selbst hergestelltem Fenchel-Kamille-Massageöl (siehe Rezept).

### Die zwei Schwestern des Fenchels: Kümmel und Anis

Kümmel und Anis runden die Wirkung des Fenchels ab. Die blähungswidrige (karminative) Wirkung ist beim Kümmel am stärksten und beim Anis am schwächsten, die schleimlösende (expektorierende) Wirkung beim Anis am stärksten und beim Kümmel am schwächsten. Der Fenchel liegt jeweils dazwischen.

Die Samen des Fenchels enthalten ätherisches Öl (u. a. Anethol, Fenchon, Estragol, Pinen und Limonen), fettes Öl, Eiweiss, Zucker, Flavonoide, Cumarine, Phytoöstrogene, Mineralien sowie die Vitamine A, B und C. Diese Wirkstoffkombination macht den Fenchel zu einem hervorragenden, vielseitig verwendbaren Hausmittel.

### Tierversuch versus Erfahrungsheilkunde

Am 6. März dieses Jahres gab Swissmedic, die Schweizerische Zulassungs- und Aufsichtsbehörde für Arzneimittel und Medizinprodukte, folgende Empfehlung für Fencheltee heraus: «Anwendung bei Kindern unter 4 Jahren nur in Absprache mit einer Medizinalperson, keine Anwendung während einer Schwangerschaft und in der Stillzeit.»

Julie Morciano von der Abteilung Komplementär- und Phytoarzneimittel von Swissmedic präzisiert: «Tierversuche weisen darauf hin, dass hohe Mengen von Estragol die Entstehung einer Krebserkrankung begünstigen können.» Das Risiko sei zwar schon seit rund 20 Jahren bekannt, aufgrund der aktuellen Datenlage habe man es nun aber neu bewertet. Und sie hält fest: «Es gibt nach wie vor keine Untersuchungen, welche die konkrete Gesundheitsgefährdung beim Menschen belegen.» Weil der Estragol-Gehalt im Fencheltee stark schwanken könne, habe man nun eine Empfehlung herausgegeben (Online-Ausgabe des Tages Anzeigers vom 25. April 2024).

Das Problem an dieser Empfehlung ist, dass Fencheltee nicht identisch ist mit Estragol, einem isolierten Bestandteil des ätherischen Fenchelöls. Isolierte Einzelsubstanzen, wie sie in Tierversuchen getestet werden, existieren nur im Labor.



Der Schwalbenschwanz.



### Ein Duft aus dem Himmel

Der Zitronenstrauch verwöhnt Nase, Gaumen und Magen

Die Blätter des Zitronenstrauchs kennen wir wohl alle: In Form von Tee, der unter dem Volksnamen «Verveine» nicht mehr aus dem Küchenschrank wegzudenken ist. Zu Recht, denn dieser Aufguss mit dem feinen Zitronenaroma kann bei bronchialen und febrigen Erkältungen Linderung schaffen. Die reichlich enthaltenen ätherischen Öle lösen aber auch Krämpfe bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Magenbeschwerden und Brechreiz.

Wird Zitronenverveine in der Küche eingesetzt, zum Beispiel für fein-aromatische Aperitif-Getränke, erfrischende Füllungen oder leichte Saucen, schmeichelt man damit also nicht nur der Nase und dem Gaumen, sondern tut auch der Verdauung etwas Gutes.



### Rezept: Crema Catalana mit Verveine

#### Zutaten

#### Rezept für 4 Portionen

- Vier ofenfeste Förmchen à 1,5 dl Inhalt
- 16 Blätter Verveine / Zitronenstrauch
- 3 dl Milch
- 2 dl Vollrahm
- ½ Zitrone, Schalenabrieb
- 2 Eier
- 50 g Zucker
- 10 g Maisstärke

#### Zum Karamellisieren und Dekorieren:

- 6 EL Zucker
- 8 Himbeeren

Hier geht es zur Zubereitung  
[www.egk.ch/zitronenstrauch#rezept](http://www.egk.ch/zitronenstrauch#rezept)





Fenchelsamen lassen sich gut mit anderen Teekräutern mischen.

## Anwendungstipps

### Fencheltee für Gross und Klein:

1 TL frisch zerquetschte (!) Fenchelsamen mit 1 Tasse (150 ml) heissem (nicht mehr kochendem) Wasser übergossen und 5–7 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Je nach Geschmack kann der Tee mit etwas Honig gesüsst werden. Über den Tag verteilt trinken. Fenchelsamen bekommt man im Reformhaus, in der Drogerie oder in der Apotheke. Fencheltee in Beuteln hat nicht dieselbe Qualität.

### Dosierungsempfehlung für Fencheltee (nach Ursel Bühring):

Säuglinge: 3 x 50 ml / ab 1 Jahr: 3 x 75 ml / ab 4 Jahren: 3 x 100 ml / ab 10 Jahren: 3 x 150 ml über den Tag verteilt zwischen den Mahlzeiten. Bei täglicher Einnahme maximal sechs Wochen lang anwenden.

### Fenchelmilch:

Mag das Kind keinen Fencheltee, wird vielleicht die Fenchelmilch lieber angenommen.

Die Zubereitung ist dieselbe wie beim Tee. Anstatt Wasser wird einfach heisse Milch verwendet.

### Massageöl gegen Bauchkrämpfe:

1 EL frisch zerquetschte Fenchelsamen und 1 EL Kamillenblüten in 100 ml Mandelöl einlegen und regelmässig schwenken. Nach 2 Wochen das fertige Massageöl absieben, in ein Braunglasfläschchen füllen und beschriften. Einige Tropfen des Öls sanft im Uhrzeigersinn auf den Bauch des Säuglings einmassieren.

### In der kreativen Küche:

Der süssliche, aromatische Geschmack des Fenchels bringt Frische in die Küche. Seine zarten Blätter, die Doldenblüten und Früchte verfeinern Salate, Gemüseaufläufe, Eintöpfe, Suppen und vieles mehr. Fenchel passt hervorragend in eingemachtes Gemüse, Chutneys und Pickles.

### Fenchelhonig bei Erkältungen:

50 g frisch zerstoßene Fenchelsamen in 500 g Honig einrühren. Nach 1–2 Wochen die Fenchelsamen aus dem Honig sieben. Gegen Erkältungskrankheiten den Fenchelhonig teelöffelweise pur oder im Tee einnehmen.

### Geröstete Fenchelsamen als Verdauungshelfer:

2–3 EL Fenchelsamen in einer gusseisernen Bratpfanne anrösten bis sie eine dunklere Farbe annehmen. Abkühlen lassen und nach jeder Mahlzeit einen halben Teelöffel davon kauen.

Ein Heilpflanzentee hingegen ist ein komplexes Vielstoffgemisch, das erwiesenermassen besser vertragen wird als isolierte Einzelsubstanzen. Zudem sind Resultate aus Tierversuchen selten eins-zu-eins übertragbar auf uns Menschen.

Dass Swissmedic keine Gesundheitsgefährdung beim Menschen belegen kann, überrascht deshalb nicht. Fencheltee hat sich in der Kinderheilkunde bestens bewährt. Es gibt keinen stichhaltigen Grund, auf seine guten Dienste zu verzichten! Wie alle pflanzlichen Heilmittel sollte aber auch Fencheltee zeitlich begrenzt eingenommen werden. Bei täglichem Genuss einer Einzeldroge wird in der Regel eine Anwendungsdauer von maximal sechs Wochen empfohlen.

Es ist schade, dass durch solche Meldungen Angst vor Heilpflanzen geschürt wird, welche die Menschen seit jeher begleiten. Für eine sichere Anwendung gilt: Heilpflanzen sind keine Genussmittel, sondern sollen mit der richtigen Intention und fachgerecht angewendet werden. Naturheilmittel sind in aller Regel gut verträglich und verursachen keine unerwünschte Nebenwirkungen oder Abhängigkeit. Sie sind kostengünstig und belasten die Umwelt nicht!



Yves Scherer

Yves Scherer ist Herbalist, diplomierter Naturheilpraktiker und visueller Gestalter. Er unterrichtet Phytotherapie an verschiedenen Fachschulen und bietet eine eigene Ausbildung in Pflanzenheilkunde und Kräuterwanderungen an: [www.medizingarten.ch](http://www.medizingarten.ch) / [www.medicinwald.ch](http://www.medicinwald.ch)

## Wetterzeichen



## Gefährliche Winde bei Gewittern

Gewitter sind oft von starken Winden begleitet. Die heftigen Aufwinde in einer Gewitterwolke führen gleichzeitig zu Abwinden in der Umgebung. Diese heftigen Turbulenzen spüren wir bei einem Gewitter, das sich annähert. Es existieren jedoch noch andere gefährliche Winde. So können im Extremfall auch bei uns Tornados entstehen, die eine Spur der Zerstörung hinterlassen. Ebenso kann eine gefährliche Fallbö aus der Gewitterwolke stürzen, ein sog. Downburst.

Wenn in einer Gewitterwolke der Hagel schmilzt oder die Regentropfen verdunsten, kühlt sich die Luft ab und wird dadurch dichter, das heisst, in einem konstanten Volumen wird die Luft darin schwerer und beginnt damit abzusinken. Die fortschreitende Abkühlung verdichtet die Luft weiter und führt zu einer Beschleunigung des Falls. Trifft dieser Kaltluftschwall mit grosser Geschwindigkeit auf den Boden, entstehen heftige Winde, die sich radial nach allen Seiten hin ausbreiten, wobei die Windgeschwindigkeit mit zunehmender Entfernung vom Auftreffpunkt wieder abnimmt. Solche Winde können sehr hohe Geschwindigkeiten erreichen und schwere Schäden anrichten. Am 24. Juli 2023 entstand eine solche Fallbö über der Region La Chaux-de-Fonds. Am Flughafen Les Eplatures registrierte der Windmesser Höchstgeschwindigkeiten von 217 km/h. Dort riss der Sturm sogar den Kirchturm ab.

Für den Luftverkehr stellen Downbursts eine sehr grosse Gefahr dar, wenn das Flugzeug in diesen Fallwind gerät. Nachdem in den 1970er- und 1980er-Jahren eine Serie von schweren Unglücksfällen in der Luftfahrt auftrat, wurden Downbursts intensiv erforscht und entsprechende Detektions- und Warnsysteme in Flugzeugen und auf Flughäfen installiert.

Andreas Walker

## Saturn wird vom Mond bedeckt

Am Morgen des 21. August können wir bei schönem Wetter ein interessantes Himmelsschauspiel beobachten. Der noch fast volle Mond wird den Ringplaneten Saturn um 5.30 Uhr bedecken. Dabei tritt Saturn links oben hinter den Mond. Anders als bei einer Sternbedeckung, bei der ein Stern schlagartig bedeckt wird und augenblicklich verlöscht, dauert es bei Saturn etwa 60 Sekunden, bis er gänzlich hinter dem Mond verschwunden ist. Danach dauert es eine Stunde, bis der Planet auf der anderen Seite des Mondes wieder zum Vorschein kommt, was um 6.30 Uhr, auf der rechten unteren Seite des Mondes der Fall sein wird.

Da genau um diese Zeit die Sonne aufgehen wird, kann der Austritt hinter dem Mond nicht mehr beobachtet

werden, da der Himmel bereits zu hell ist. Die Saturn-Bedeckung vom Mond ist von blossem Auge sichtbar. Ein Feldstecher oder Teleskop lässt das Ereignis noch besser beobachten. Die nächste Saturnbedeckung durch den Mond wird bereits wieder am 4. Januar 2025 zu sehen sein. Danach müssen wir bis am 9. Dezember 2036 auf ein solches Ereignis warten.

Bedeckungen von Fixsternen durch den Mond, Planeten, Planetenmonde oder Planetoiden hatten vor dem Zeitalter der Raumfahrt noch eine grosse wissenschaftliche Bedeutung, da man durch Messung ihrer Bedeckungsdauer den Durchmesser dieser Himmelskörper bestimmen kann.

Andreas Walker

## Sternengucker

