



Beratung nach TRADITIONELLER CHINESISCHER MEDIZIN
DR. DORIS LANGENBERGER

FENCHEL

Lateinischer Name	Foeniculum vulgare
Verwendete Pflanzenteile	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kraut im Sommer ▪ Samen im Herbst
Inhaltsstoffe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ätherische Öl ▪ Fetttes Öl ▪ Anethol ▪ Protein ▪ Flavonoide ▪ Zucker ▪ Schleim ▪ Vitamine
Tagesdosis	2-8g
Verwendung in der westlichen Naturheilkunde	Verwendung in der TCM
	Thermik: Warm Geschmack: Süß-scharf Organe: Milz; Magen, Lunge, Dickdarm, Leber, Gallenblase, Niere, Blase, Herz

<p>Eigenschaften</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Appetitanregend ▪ Verdauungsfördernd ▪ Wurmwidrig ▪ Beruhigend ▪ krampflösend 	<p>Eigenschaften</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Erwärmend ▪ Trocknend ▪ Öffnend ▪ Spasmolytisch ▪ Zerteilend ▪ Tonisierend ▪ Augenstärkend ▪ Cholagog ▪ Diuretisch ▪ Expektorierend ▪ Desinfizierend ▪ Schleimlösend ▪ Aphrodisierend
<p>Symptome</p> <p>Foeniculum findet als aromatisches Stomachikum (magenstärkend), Karminativum (blähungstreibend) und Galaktagogum vorwiegend in der Kinderpraxis Anwendung. Im einzelnen wird es also bei</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Magen- und Darmschwäche ▪ chronischer Obstipation mit Flatulenz ▪ Flatulenz mit Kolik ▪ Durchfällen und ▪ Magen- und Darmkrämpfen gebraucht <p>Als Expektorans (auswurffördernd) wird Fenchel häufig bei</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bronchitis ▪ Tussis ▪ auch bei Krampf- und Keuchhusten ▪ und Lungenleiden genannt <p>Sehr bewährt hat sich das Mittel auch als</p>	<p>Symptome</p> <p>Wirkt auf Probleme im Mittleren Erwärmer mit folgenden Symptomen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Appetitmangel (Magen Qi Schwäche, Magen Kälte) ▪ Magenkrämpfe ▪ Aufstossen ▪ Völlegefühl ▪ Blähungen (Leber attackiert) ▪ Dyspeptische Beschwerden bei Magen- und Darmerkrankungen ▪ Diarrhö ▪ Müdigkeit <p>Leber Qi Stagnation</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Obstipation ▪ Augenschwäche oder –entzündungen (als Kompresse) ▪ Depression ▪ Verspannungen in Nacken und Schulter (heiße

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Emmenagogum (menstruationsfördernd) ▪ Diuretikum bei Blasen- und Nierenleiden <p>Zur Stärkung der Augen bei</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Asthenopie (Sehschwäche) und bei ▪ Konjunktivitis 	<p>Fenchelsäckchen auflegen)</p> <p>Lungen Qi Mangel</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bronchitis ▪ Krampfhusten ▪ Keuchhusten ▪ Asthma bronchiale <p>Nieren Qi Mangel</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Atonische Blase ▪ Nykturie ▪ Strangurie ▪ Enuresis ▪ Blasenkrämpfe
---	--

GEMEINSAMKEITEN

In der westlichen Kräuterheilkunde zeigt der Fenchel seine Stärke vor allem für den Verdauungstrakt und wirkt bei Magenschwäche/-schmerzen, Blähungen mit Koliken, Verstopfung wie auch Diarrhö und Magen- und Darmkrämpfe.

Seine auswurfördernde Wirkung erlaubt seinen Einsatz vor allem bei Lungenleiden mit Verschleimung.

Auch in der TCM wird der Fenchel vorwiegend bei Verdauungsstörungen eingesetzt, aber auch ebenso bei Problemen der Ausscheidungsorgane. Man kann daher feststellen, dass auch der Fenchel in seinen Anwendungsgebieten in der westlichen Kräuterheilkunde ident ist, mit der Anwendung in der TCM.