

## Arzneipflanze des Jahres 2009

**Würzburg - Der Fenchel ist die Arzneipflanze des Jahres 2009. Der Doldenblütler sei oft das erste Arzneimittel, mit dem der Mensch in seinem Leben in Berührung komme, begründete das Institut für Medizingeschichte an der Universität Würzburg seine Wahl.** So bekommen viele Säuglinge Fencheltee, der ihre Blähungen lindern soll. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) gab zu bedenken, dass Fencheltee zwar bei Beschwerden gezielt eingesetzt werden könne, so eine Sprecherin. „Wir raten aber zur Vorsicht bei Dauerkonsum.“ (dpa)



**Fenchel, Bitterfenchel, Wilder Fenchel, *Foeniculum vulgare*:** eine ein- oder mehrjährige, bis 2 m hohe Pflanze aus der Familie der Doldengewächse (Umbelliferae). Der F. bildet eine spindelförmige Wurzel, die einen aufrechten, nach oben ästigen, stielrunden, fein gerillten und bläulich bereiften Stengel austreibt. Die wechselständigen Blätter haben lange Blattscheiden und eine 2bis 3fach gefiederte Blattspreite mit

fadenförmigen Zipfeln. Die kleinen gelben Blüten sind 5zählig und stehen in 4 bis 25 Döldchen, die meist ungleich lange Stiele besitzen. Sie sind zu einer Dolde mit einem Durchmesser von etwa 15 cm vereinigt. Die Frucht ist eine Spaltfrucht, die in 2 Teilfrüchte zerfällt. Die ganze Pflanze ist unbehaart. Die Früchte des sehr ähnlichen Süß-F. (Gewürz-F., Römischer F.) werden in einigen Ländern (z. B. Schweiz, Österreich) ebenfalls arzneilich verwendet.

*Blütezeit:* Juni bis August.

*Vorkommen:* der F. ist im Mittelmeergebiet heimisch. Er wird in Europa, Asien, Teilen Afrikas und Südamerikas angebaut. Die Pflanze ist nur in Kulturen anzutreffen.

*Drogengewinnung:* die Früchte des F. werden zur Reifezeit im September und Oktober geerntet. Die beste Qualität wird durch manuelles Ernten der reifen Dolden gewonnen (KammF.). Vorwiegend sind jedoch der maschinelle Schnitt des Krautes und das Ausdreschen der Früchte üblich. Die so gewonnene Droge enthält infolge des ungleichmäßigen Reifegrades größere und kleinere Früchte. Die Trocknung erfolgt mit künstlicher Wärme bei Temperaturen bis 40°C.

*Drogenbeschreibung:* die Droge (F.früchte, *Foeniculi fructus*) besteht aus den getrockneten gelblichgrünen oder gelbbraunen Spaltfrüchten, die häufig in ihre beiden Teilfrüchte zerfallen sind. Die F.frucht ist oft leicht gekrümmt, bis 12 mm lang und bis 4 mm breit. Jede Teilfrucht besitzt 5 hellere, starke Rippen. Die Randrippen treten am meisten hervor. Am oberen Ende sind das Griffelpoister, am unteren Ende häufig Reste des Fruchtstiels vorhanden. Die Droge besitzt, besonders beim Zerdrücken, einen stark würzigen, charakteristischen Geruch. Der Geschmack ist anfangs süßlich, dann etwas brennend und bitter. Der Süß-F. besitzt diesen schwach bitteren Geschmack nicht, sein Teeaufguß ist weniger aromatisch.

*Inhaltsstoffe:* die F.früchte enthalten mindestens 40% ätherisches Öl, das zu 50 bis 70% aus dem süßlich schmeckenden trans-Anethol und zu mindestens 10% aus dem bitteren Fenchon besteht. Daneben kommen Methylchavicol, Anisaldehyd und Terpenkohlenwasserstoffe vor. Außerdem sind in den F.früchten fettes Öl, Proteine, Flavonoide, Zucker und Schleim vorhanden.

*Wirkung und Verwendung:* die Droge wirkt aufgrund des ätherischen Ölgehaltes schleimlösend, auswurfördernd, antiseptisch, schwach krampflösend und blähungstreibend. Die F.früchte werden vor allem gegen Blähungen und krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, besonders bei Säuglingen und Kleinkindern, sowie zur Schleimlösung in den Atemwegen verwendet. Zur Bereitung des Teeaufgusses wird 1 Eßlöffel Droge (5g; für Kleinkinder 1 Teelöffel) gequetscht, mit 1 Tasse (150 ml) siedendem Wasser übergossen und 10 bis 15 Minuten bedeckt stehengelassen. Der Teeaufguß wird durch ein Sieb abgossen. Zur Erleichterung des Abhustens und bei Blähungen wird 2- bis 4mal täglich eine Tasse Tee warm zwischen den Mahlzeiten getrunken. Bei Säuglingen und Kleinkindern kann der Tee auch der Milch oder Breinahrung 'zugesetzt werden. Das Quetschen der Früchte ist erforderlich, um das in Ölstriemen befindliche ätherische Öl freizusetzen. In der Volksmedizin wird der F.tee auch zur Förderung der Milchbildung bei stillenden Müttern verwendet. Die Abkochung diente als Augewasser bei Ermüdungserscheinungen der Augen. Eine Selbstbehandlung der Augen ohne ärztliche Anweisung ist aufgrund möglicher Schädigungen nicht zu empfehlen. Die F.früchte sind Bestandteil zahlreicher Teemischungen gegen Husten, Magen- und Darmbeschwerden und Stuhlverstopfung. Insbesondere der Zusatz der F.früchte zu abführenden Drogen hat sich aufgrund der etwas erregenden Wirkung des F.öls auf die Darmmuskulatur bewährt. Die Droge wird außerdem zur Herstellung von F.honig und -sirup sowie Hustenbonbons verwendet. Diese Zubereitungen dienen zur unterstützenden Behandlung von Rachenkatarrh und Husten. Die F.tinktur wird Hustenmixturen zugesetzt und als Gäschnackskorrigenz für Arzneien verwendet. Die F.früchte werden auch in der Likörindustrie verarbeitet.

*Nebenwirkungen:* nicht bekannt.

*Geschichtliches:* wahrscheinlich wurde der im Mittelmeergebiet beheimatete F. bereits im alten Ägypten kultiviert. Bei Dioskürides hieß er Marathon und fand eine ausführliche Darstellung als Arzneipflanze. Plinius empfahl ihn in seinem Heilmittelbuch vor allem als Augemittel. Von den Römern übernahmen die Deutschen die Pflanze mit ihrem lateinischen Namen Foeniculum. Der F. fand in dem Capitulare de villis ebenso Erwähnung wie im St.-Gallener Klosterplan von 816 und in der "Physica" der Hildegard von Bingen. In den Gärten des 16. Jahrhunderts war der F. bereits weit verbreitet. Er wurde hauptsächlich als Arzneipflanze gezogen und fand vor allem als Augen- und Hustenmittel, als beruhigendes, verdauungsförderndes und milchtreibendes Mittel vielfache Verwendung. Der F. war aber auch eine Würzpflanze. Die Samen dienten als Gewürz für Salate, Käse und Backwaren, die Blätter bildeten einen Bestandteil der Aalsuppe.

**Fenchelhonig:** Mischung aus Fenchelsirup und Bienenhonig etwa im Verhältnis 1:1. Mitunter enthält die Mischung auch noch etwas Fenchelöl. Der F. wird als mildes Hustenmittel besonders für Kinder verwendet.

**Fenchelsirup:** aus einem Fenchelextrakt mit Zucker hergestellte Zubereitung. Dazu werden 50 g Fenchelfrüchte zerquetscht, mit 25 g Alkohol (Primasprit, Weingeist) vermischt und mit 3 Liter Wasser übergossen. Die Mischung wird 24 Stunden bei Zimmertemperatur unter öfterem Umrühren stehengelassen und anschließend durch ein Leinentuch gegossen und abgepreßt. Aus 200 g der Flüssigkeit und 300 g Zucker wird durch Erhitzen (bis zum Lösen des Zuckers) der F. bereitet. Er wird als mildes Hustenmittel besonders für Kinder verwendet.

**Fenchel, Wilder** ↑ Fenchel.

**Literaturstellen in der Zeitschrift für Phytotherapie:** 2/87; 139/89; 168/89; 190/92; 115/03