

## ÜBER DIE AUTORIN



**Herta Maria Oberrauch**, geboren 6.5.1978

Ausgebildete DGKS (Diplomierte Gesundheits- und Kranken-Schwester), mit Schwerpunkt Demenz, ehemalige Stationsleiterin einer Demenz-Pflegestation.

6850 Dornbirn  
Österreich

Im Auftrag und Copyright: Michael Hinterauer, "Stübener Kräutergarten",  
Stüben 6, 6850 Dornbirn, Österreich, 0043 699 1020 0992

[www.der-bio-shop.info](http://www.der-bio-shop.info) [www.hinterauer.info](http://www.hinterauer.info) [info@hinterauer.info](mailto:info@hinterauer.info)

# Wertvolles aus der Natur Das Fenchelöl



**Herta-Maria  
Oberrauch  
2015, 2016**

## NEBENWIRKUNGEN

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt.

**Hinweis:** Der Inhaltsstoff **Anethol** wirkt östrogenartig aufgrund seiner hormonmodulierenden Eigenschaften, ist jedoch **kein Östrogen** und hat auch nicht die Nebenwirkungen östrogenhaltiger Präparate. Trotzdem sollte der Einsatz bei östrogenabhängigen Krebserkrankungen und bei schwangeren Frauen unterlassen werden.

Beachten sie auch die Angaben in "Allgemeine Information", welche separat veröffentlicht wurde.

## QUELLEN

Wurde tieferes Interesse bei ihnen durch dieses Heft geweckt ?

Dann empfehle ich ihnen eine weitere Vertiefung durch folgende Quellen:

- Wikipedia, Inhaltsstoffe, Beschreibungen der Pflanzen und Inhaltsstoffe
  - Praxis Aromatherapie, Monika Werner, Ruth von Braunschweig, Karl F. Haug Verlag, 2006
  - Aromapflege Handbuch, Evelyn Deutsch, Bärbl Buchmayr, Marlene Eberle, Aromapflege.com Thomas Grasl, 2013
  - D. Martinetz, R. Hartwig, Taschenbuch der Riechstoffe, Verlag Harri Deutsch Frankfurt/M, 1998.
  - D. Wabner, C. Beier (Hrsg.), Aromatherapie, Urban & Fischer München, 2009.
  - E. Keller, Aromatherapie, Ullstein Buchverlage GmbH Berlin, 2006.
  - Fischer-Rizzi, Susanne, "Himmlische Düfte", AT Verlag
  - Hinterauer, Michael, "Kräuter in deinem Garten und deiner Umgebung", Eigenverlag
  - Hönig, Sabine, "Aromaküche: Gaumenfreuden mit ätherischen Ölen", Stocker Verlag
  - Keller, Erich, "Das Handbuch der ätherischen Öle", Goldmann Verlag
  - M. Kraus, Einführung in die Aromatherapie, Verlag Simon & Wahl Egweil, 2003.
  - Price, Shirley & PRICE, "Aromatherapie. Praxishandbuch für Pflege- und Gesundheitsberufe", Deutsche Ausgabe, Verlag Hans Huber
  - Roth - Kormann, "Duftpflanzen - Pflanzendüfte", EcoMed, Verlag, 1997
  - Schirner, Markus, "Aroma Öle - Beschreibung und Anwendung von über 200 ätherischen Ölen", Schirner Verlag
  - Schnaubelt, Kurt, "Praxis der Neuen Aromatherapie", vgs verlagsgesellschaft
  - Sticher / Heilmann / Zündorf "Hänsel / Sticher Pharmakognose, Phytopharmazie", Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2015
  - Werner, "Praxis Aromatherapie - Grundlagen - Steckbriefe - Indikationen?", Karl F. Haug Verlag
  - Zimmermann, Eliane, "Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe", Sonntag Verlag
  - Zimmermann, Eliane, "Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe: Kursbuch für Ausbildung und Praxis", Sonntag Verlag
- Bildquelle/Copyright: Michael Hinterauer

Vielen Dank für ihr Interesse an diesem Heft, freut mich sehr !

Ich arbeite laufend an Verbesserungen und Ergänzungen meiner vielen Veröffentlichungen. "Fertig !" gibt es nicht. Gerne dürfen sie mir Ergänzungswünsche senden oder mich auf Fehler (auch Tippfehler) aufmerksam machen. :-)

info@hinterauer.info

Herta-Maria Oberrauch

Die Fenchelsamen werden in verschiedenen Backwaren und als Gewürz in Schwarzbrot zur Verfeinerung mit gebacken.

In der Kosmetikindustrie wird der Duft des Fenchels in der Komposition von Kräutern- und Fougère-Düften eingesetzt, z.B. für Reinigungsprodukte und Seifen verwendet. Für die größte Verwendung der weltweiten Produktion wird das Fenchelöl als Aromastoff für Mundpflegeprodukte wie Zahnpasta benötigt.

Das Fenchelöl ist als Fertigarzneimittel in Kombination mit anderen Wirkstoffen erhältlich. Dazu gehören Hustensaft, Lutschpastillen, Flüssigkeiten zum Gurgeln und ölige Einreibungen gegen Erkältungskrankheiten, sowie Massageöle. Diese Produkte sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.

### **Geschichte**

Schon in der Antike wussten die Menschen über die Heilkräfte der Fenchelpflanze Bescheid. Im Mittelalter wurde der Fenchel zum Schutz gegen böse Geister und Hexen angewendet.

Karl der Große ein großer Liebhaber der Pflanze ließ ihn in den Klostergärten anbauen. Dioskurides fand heraus, dass das Kraut und die Früchte des Fenchels die Milchsekretion bei Stillenden Müttern unterstützt. Die abgekochten Blütenstengel wurden bei Blasen- und Nierenproblemen verwendet. Mit Wein vermischt soll der Fenchel die Symptome von Schlangenbissen lindern.

In vielen Kräuterbüchern des Mittelalters wird der Fenchel beschrieben. Hildegard von Bingen erkannte seine Schleimlösende Wirkung. Hieronymus Bock erkannte seine Wirkung bei Augenleiden und Vergiftungen.

In China werden schon seit Jahrhunderten Fenchelsamen als "Huai-hsiang" gegen Nierenleiden verwendet.

## **Fenchel süß (=Foeniculum vulgare var.dulce)**

### **HERSTELLUNGSVERFAHREN**

Das ätherische Fenchelöl wird durch Wasserdampfdestillation der Samen (Früchte) gewonnen. 50 kg getrocknete Samen ergeben ca.1 Liter Öl.

### **Destillation**

Ist die gebräuchlichste Art der Gewinnung ätherischer Öle. In der Dampfdestille befinden sich an unterster Stelle der beheizte Wassertank. Dieser erzeugt Dampf der in den nächsten Behälter gelangt, in dem sich das Pflanzengut befindet. Der Wasserdampf löst nun die Öltropfen aus der Pflanze , dadurch werden ätherische Öle freigesetzt die gemeinsam mit dem Dampf nach oben steigen. Dort wird das Ölgemisch über ein gekühltes Rohrsystem abgeleitet, gekühlt und kondensiert. Im letzten Auffangbehälter trennt sich dann das Kondensat in Hydrolat (Wasser) und ätherisches Öl. Ätherisches Öl ist leichter als Wasser und zudem nicht wasserlöslich, d.h. es schwimmt sichtbar an der Oberfläche als Ölfilm bzw. Ölschicht. Diese Eigenschaft wird genutzt um das ätherische Öl unproblematisch ab zu schöpfen.

Das kondensierte Wasser in dem noch Spuren des ätherischen Öls enthalten sind, wird als Hydrolat bezeichnet.

**CHARAKTRISIERUNG**

Das Öl ist eine farblose bis gelbliche Flüssigkeit und besitzt einen typisch charakterischen süß-warmen Duft, mit Camphernoten.

**Botanik**

Der Fenchel (*Foeniculum vulgare*) gehört zur Gattung *Foeniculum*. Er gehört der Unterfamilie Apioidea in der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) die in der Ordnung der Doldenblütlerartigen (*Apiales*) steht. Je nach Klima wächst der Fenchel als zwei bis mehrjährige krautige Pflanze heran. Sie kann eine Wuchshöhe von 50 - 200 cm erreichen. Die gesamte Pflanze riecht nach dem charakterischen Fenchelduft. Der Stängel des Fenchels ist rund und weist eine bläuliche Bereifung auf. Seine Speicherblätter wachsen zu knolligen Zwiebeln heran. Seine Laubblätter sind geschlitzt und bis zu dreifach gefiedert. Die gelben Blütenstände die doppeldoldig angeordnet sind haben einen Durchmesser von 5-10cm. Diese Blüten bilden wiederum 20-40 weitere Döldchen. Die bestäubten Blüten bilden die kleinen, zylindrischen Früchte (=Samen).

Der Fenchel ist eine alte Kulturpflanze, die in Mitteleuropa eher verwildert. Sie bevorzugt warme Standorte, mit mäßig trockenem, nährstoffreichen eher lehmigen Böden.

Der Fenchel ist eine heute weltweit verbreitete Gemüse-, Gewürz und Heilpflanze. Er wurde zur Arzneipflanze des Jahres 2009 gekürt.

Im Volksnamen wird er: Fenikel, Brotanis, Brotsamen, Kinderfenchel, Frauenfenchel und Römisches Fenchelöl genannt.

**Herkunft**

Ursprünglich stammt der Fenchel aus dem Mittelmeerraum wie Frankreich, Spanien und Italien. Er ist jedoch in Indien schon seit langer Zeit bekannt und beheimatet, -wächst ebenso in Marokko und Mazedonien.

Aufgrund seiner hormonähnlichen Eigenschaften ist es bei Menstruationsbeschwerden wie Regelschmerzen, Ausbleiben der Periode, oder Verlängerung des Monatszyklus hilfreich. Dazu wird das Öl oft als Zusatz von Einreibungen, als Auflage oder als Ölbad verwendet. Bei stillenden Müttern unterstützt der Fenchel den Milchfluss.

Bei Atmungsproblemen wie erschwerte Atmung, Asthma bronchiale kann die Inhalation mit Fenchel verengte Bronchien wieder weiten. Es verflüssigt den Schleim und der Abtransport des Sekretes wird erleichtert.

Als Duftöl in der Duftlampe wird das ätherische Fenchelöl aufgrund seiner aktivierenden Wirkung auf die gesamte Psyche sehr geschätzt. Bei allgemeiner Müdigkeit und in Stresssituationen wirkt es entspannend. In kalten Wintermonaten wirkt es gegen depressive Verstimmungen.

**Wo hat sich der Fenchel bewährt ?**

Als Tee wird er zur Beruhigung bei Magen-Darmbeschwerden oder Menstruationskrämpfen eingesetzt. Durch seinen mild-süßlich schmeckenden Geschmack wird er gerne bei Kindern eingesetzt. Er wird sogar als "Kindermedizin" bezeichnet und hilft bei Bauchkrämpfen von denen oft kleine Kinder geplagt werden.

Gegrillter Seebarsch wird auf getrocknetem Fenchel flambiert. Der Fenchelsamen wird außerdem in Saucen und im Hackfleisch beigemischt. Der Knollenfenchel findet vor allem Anwendung in der Küche und wird in Salaten, Gemüsegerichten oder als Beilage zu Fischgerichten serviert.

Traditionell wird die "Genfer Longeole" mit Fenchelsamen aromatisiert. In der Indischen Küche darf der Fenchel nicht fehlen. Er ist Bestandteil vieler Gewürzmischungen wie z.B.: "Panch Phoron", -diese werden nach dem Essen mit oder ohne Zuckerummantelung als Munderfrischer gegessen.

Fenchel ist auch in Spirituosen enthalten. Dabei sorgt er für eine geschmackliche Abrundung im Getränk, wie z.B. im Absinth und Pastis.

und Blähungen. Monoterpenketone wirken stark antibakteriell sowie antiviral. Früher wurden Pflanzen mit hohem Monoterpenketongehalt wie Schopflavendel, Salbei, und Ysop zum Räuchern eingesetzt. Vor allem die Schamanen verwendeten ihn, damit sie durch Einatmen des Rauchs in tranceähnliche Zustände kamen. In zu hoher Dosierung vor allem bei Regelmäßigkeit innerlicher Anwendung kann der Inhaltsstoff neurotoxisch wirken.

**Monoterpenole** wie Fenchol sind Stoffe die die Stresshormonproduktion regulieren, sodass eine übermäßige Erregbarkeit zurückgefahren wird. Hingegen bei Lethargie können sie stimulierend wirken.

**Oxide** wie 1,8-Cineol wirkt auf die Atmungsorgane vor allem in der Lunge und den Nebenhöhlen bakterizid und schleimlösend ein. Es hemmt sogar Neurotransmitter die für die Verengung der Bronchien verantwortlich sind. Der Wirkstoff unterstützt bei Erkältungs- und diversen Atemwegserkrankungen.

In der Zahnmedizin wird das 1,8 Cineol bei der Revision von Wurzelfüllungen verwendet. Auch in der Veterinärmedizin zeigt der Inhaltsstoff Erfolge.

**Aromatische Aldehyde** wirken entzündungshemmend, antimykotisch, antibakteriell, entkrampfend und kämpfen gegen chronische Schmerzen an. Auf die Psyche wirken diese Inhaltsstoffe euphorisierend ein und vermitteln Wärme, Geborgenheit und Harmonie. Sie fördern die Serotoninausschüttung, was zu Gelassenheit führt und für gute Stimmung sorgt. Vor allem in den Wintermonaten wirken diese Inhaltsstoffe antidepressiv.

### Wirkung des Fenchelöls

Das Fenchelöl besitzt verdauungsfördernde und krampflösende Eigenschaften. Deshalb wirkt es bei Verdauungsstörungen, Blähbauch, übermäßiges Luftschlucken, blähungstreibend und entkrampfend. Außerdem fördert es den Gallenfluss.

### Arten des Fenchelöls

Hiervon gibt es zwei unterschiedliche Öle

- **Fenchel süß**-wird in der Aromapflege- und Aromatherapie verwendet, da der Gehalt von Fenchon gering ist und deshalb verträglicher.
- **Fenchel bitter**-wird vor allem für pharmazeutische Präparate verwendet. Er befindet sich in Hustensäften, in Bonbons, diversen Kosmetika, Parfüms und wird zum Aromatisieren von Tabak verwendet. Der Gehalt von Fenchon ist hierbei höher als bei Fenchel süß.

### Arten des Fenchel

Es gibt drei verschiedene Sorten, die sich in Wuchs und Verwendung unterscheiden.

- **Gemüsefenchel** (Knollen-, Zwiebelfenchel, -Foeniculum-vulgare var.azoricum)
- **Gewürzfenchel** (Süßfenchel, -Foeniculum vulgare var.dulce)
- **Wilder Fenchel** (Bitterfenchel, -Foeniculum vulgare var.)

**WISSENSWERTES**

Natürlich sind in ätherischen Ölen sehr viel unterschiedliche Wirkstoffe enthalten, die einerseits für den charakteristischen Duft verantwortlich sind, und andererseits positive Wirkung auf Körper und Geist haben. Sie enthalten natürlich auch Reizstoffe, die in der richtigen Dosis unbedenklich sind, bzw. auch positive Effekte haben können, z.B. bei Massagen durchblutend wirken und so Verspannungen lösen können. Zur besseren Hautverträglichkeit werden ätherische Öle mit einem Trägeröl vermischt.

**Reizstoffe**

Durch sie wird die Haut leicht gereizt und indirekt wird die Produktion körpereigener Entzündungshemmer wie schmerzstillende Stoffe angeregt. Auf Muskeln, Nerven und Gelenke hat diese Reizung positive Eigenschaften. Diese erwünschte Wirkung der Hautreizung wird "Counterirritant Effekt" bezeichnet. Dieser Zustand ist schon lange bekannt und wurde experimentell bewiesen.

**Wirkungsspektrum**

Hier ein kleiner Einblick in die Welt einiger interessanter Inhaltsstoffe des Fenchelöls und deren Wirkung. Mit diesem Wissen, erhalten wir auch ein besseres Verständnis für das Wirkungsspektrum des ätherischen Öls.

**INHALTSTOFFE**

**Ether** (trans-Anethol), **Monoterpene** (alpha Pinen, Limonen) , **Monoterpenketone** ( Fenchon)**Monoterpenole** (Fenchol), **Oxide** (1,8-Cineol) **Aromatische Aldehyde**;

**Ether** wie trans-Anethol ist für die krampflösende Wirkung des Anisöl verantwortlich und wirkt entblähend. Die Magensekretion wird angeregt und die Magen-Darm-Motilität wird gefördert. Zusätzlich regt Anethol den Gallenfluss an, was wiederum Leberentlastend wirkt. In der Lunge wirkt der Inhaltstoff schleimlösend und leicht antibakteriell. Zudem hat er östrogenähnliche Eigenschaften und kann bei Frauenbeschwerden hilfreich sein. Bei stillenden Müttern fördert er beispielsweise die Milchbildung.

Auf psychischer Ebene haben Ether einen starken Einfluss auf das zentrale Nervensystem indem es gestärkt wird und gegen geistige Müdigkeit und Reizbarkeit ankämpfen kann. Entscheidungen aus dem Bauch werden gefördert. Anethol wirkt sich positiv auf die Serotoninausschüttung aus. Gut zu wissen ist auch, dass das Glückshormon Serotonin nicht nur vom Gehirn produziert wird sondern im hohen Maßen im enterischen Nervensystem, unserem "Bauchhirn".

**Monoterpene** wie Pinen und Limonen wirken schmerzstillend, erwärmend und entzündungshemmend. Sie beeinflussen auch positiv das vegetative Nervensystem. Vor allem die glatte Muskulatur der verschiedenen Organsysteme (Nieren und Magendarm). Die Monoterpene sind außerdem Immunstimulierend, sie sind in der Lage das Abwehrsystem zu aktivieren. Auf psychischer Ebene wirken sie konzentrationsfördernd und strukturierend. Fördert logisches Denken und wirkt angstlösend.

Pinen haben außerdem eine Hautreizende Eigenschaft. Deshalb darf es nicht pur aufgetragen werden. In einem Massageöl kann diese Art der Hautreizung durchaus erwünscht sein. Zum Beispiel für eine Behandlung eines verspannten Rücken oder als Hauteinreibungen bei Muskelverspannungen. Die Haut wird dadurch angeregt und besser durchblutet, dies kann gleichzeitig Schmerz lindern und Verspannungen lösen. (siehe Reizstoffe)

**Monoterpenketone** wie Fenchon wirken vor allem auf die Psyche ein. Sie haben einen starken Einfluss auf unseren Gehirnstoffwechsel, sind stimulierend aber auch entspannend. Sie beeinflussen den Neurotransmitter Acetylcholin und Serotonin positiv. Das kommt nicht nur dem zentralen Nervensystem zugute, sondern wirkt auch auf das enterische Nervensystem dem sogenannten "Bauchhirn" (=Magen-Darmtrakt) ein. Verdauungsbeschwerden werden dadurch reduziert.

Auf körperlicher Ebene hat der Wirkstoff epithelisierende und granulationsfördernde Wirkung. Das begünstigt die Wundheilung und den Vernarbungsprozess. Den Atemwegen kommt der Inhaltstoff durch seine ausgesprochene schleimverflüssigende Eigenschaften zu gute. Die spasmolytische Eigenschaft dient dem Magen-Darm Trakt bei Völlegefühl