

Hildegard von Bingen Kräuterlexikon

Der Fenchel- *Foeniculum vulgare*

Neben dem Dinkel ist der Fenchel das Lebensmittel mit der größten Heilwirkung. Er ist uneingeschränkt und 100%ig gut für Gesunde und Kranke.

Hildegard schreibt:

„Fenchel ist angenehm warm, weder trocken noch kalt. Auch roh gegessen schadet er den Menschen nicht. Wie auch immer gegessen macht er den Menschen fröhlich, durchwärmt ihn, er macht einen guten Schweiß und eine gute Verdauung.“

Auch Fenchelsamen ist warm und nützlich für die Gesundheit. Wenn einer Fenchel oder seinen Samen täglich nüchtern ißt, vermindert er den üblen Schleim und die Fäulnis, unterdrückt den schlechten Mundgeruch, macht die Augen wieder klar, durchwärmt den Körper und stärkt seine Kräfte.“

Man kann Fenchel in jeder Form zu sich nehmen - roh, gekocht als Gemüse, als Tee, als Kautablette oder mit allen anderen Gewürzen gemischt. Mit Fenchelsamen würzt man Fleisch, Fisch, Brot und sogar Käse, wodurch alles bekömmlicher wird.

Fenchel ist ein Universalmittel bei allen Magen- Darm-Leiden, besonders bei Gastritis, Magengeschwüren und Übersäuerung. Er räumt mit den Fäulnisstoffen im Darm auf und ist so ein Karminativum, ein Reinigungsmittel. Er ist krampflösend und lindert sogar Menstruationsbeschwerden.

Auch bei Sodbrennen, Blähungen und nach Diätfehlern ist Fenchel zu empfehlen. Gerade Menschen, die unter Sodbrennen zu leiden haben, sind über die entsäuernde Wirkung des Fenchels dankbar. Einige Fencheltabletten nach dem Essen eingenommen lassen die Magensäure wieder zur Ruhe kommen.

Hildegard von Bingen sagt uns dazu:

„Wer gebratenes Fleisch oder gebratene Fische oder sonst etwas Gebratenes ißt und davon Schmerzen bekommt, der esse sogleich Fenchel, und es wird ihm besser gehen.“

Dieses bewährte Hildegardrezept hat bereits vielen Menschen geholfen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude und Gesundheit mit unserem beliebten Hildegardheilmittel Fenchel.

