

Fenchel

Foeniculum, Foeniculum vulgare, Foeniculi fructus



**Pflanzenmonographie nach
aktuellem Forschungsstand**

Fenchel

Foeniculum, Foeniculum vulgare, Foeniculi fructus

Der Fenchel ist ein Doldengewächs, wird in etwa ein bis zwei Meter groß. Seine feingliedrigen Blätter werden von gelben Blütenkränzen gekrönt. Beheimatet ist der Fenchel in Südeuropa, besonders im Mittelmeergebiet. Bereits seit dem frühen Mittelalter wird er in Süddeutschland angebaut. Heute erstrecken sich seine Anbaugelände über viele Länder mit einem gemäßigten Klima in Europa, Asien, Afrika und Südamerika. Besonders in den Mittelmeerländern wird er auf großen Feldern angebaut zur kommerziellen Nutzung als Heilpflanze. Er bedarf nährstoffreicher und kalkhaltiger Böden und reichlicher Sonnenbestrahlung. Pharmakologisch wirksam als Karminativum ist das ätherische Öl, das sich in den Varietäten süßer und bitterer Fenchel in der Zusammensetzung unterscheidet. Süßer Fenchel hat in seinem ätherischen Öl einen Anteil trans-Anethol von 80–95 %, bitterer Fenchel einen Anteil von 50–75 %. Das bitter schmeckende Fenchon ist im ätherischen Öl des süßen Fenchels zu nur ca. einem Prozent enthalten, im bitteren Fenchel zu 12–25 %.

Der Fenchel soll bereits im Alten Ägypten, bei Chinesen und Arabern bekannt gewesen sein. Alle bekannten antiken medizinisch relevanten Schriftsteller des Abendlandes erwähnen ihn, so Hippokrates, Theophrast, Dioskurides, Columella und Plinius, allerdings nicht mit den heute aktuellen Indikationsfeldern. Dioskurides spricht dem Fenchel z. B. heilende Wirkung bei der Tollwut zu oder bei Blasen- und Nierenleiden, Marcellus Empiricus empfiehlt ihn im 5. Jahrhundert n. Chr. als Mittel gegen starken Husten. Hildegard von Bingen gebrauchte ihn zur Schleimlösung. Der heute prominente karminative Aspekt wird ausführlich durch Albrecht v. Haller im 18. Jahrhundert herausgearbeitet.

Die Kommission E empfiehlt in ihrer Monographie für das Öl den Fenchel bei dyspeptischen Beschwerden wie leichten krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden und bei Katharren der oberen Luftwege bei Kindern als Zusatz im Fenchelhonig. In der separaten Monographie für die Frucht verzeichnet die Kommission E dyspeptische Beschwerden der gleichen Natur wie oben, dazu Völlegefühl und Blähungen. Die Katarrhe der oberen Luftwege werden gleichfalls erwähnt, bei Kindern soll das Blatt in Form von Fenchelsirup oder Fenchelhonig angewandt werden. Die WHO gibt in ihrer Monographie für die Frucht in der zweiten Kategorie (*Uses described in pharmacopoeias and well established documents*) die symptomatische Behandlung von Verdauungsbeschwerden, Blähungen und Flatulenz durch die Fenchelfrucht an sowie ihre Verwendung als Expectorans bei leichten Entzündungen der oberen Atemwege, zusätzlich noch die Behandlung von Schmerzen bei Hodenbruch und der Menstruation. In der dritten Kategorie, die den traditionellen Gebrauch erfasst,

finden sich Indikationen wie Lidrandentzündung, Konjunktivitis, Diabetes, Durchfall, Gastritis, Atembeschwerden, Appetitmangel. Auch findet sich dort der Fenchel als Aphrodisiakum und als Wurmmittel. Klinische Daten zur Wirksamkeit bei bestimmten Indikationen gibt es laut WHO nicht. Das HMPC gibt separate Monographien zur süßen und bitteren Fenchelfrucht heraus sowie eine eigene Monographie für das ätherische Öl. Der süße Fenchel ist indiziert als traditionelles Therapeutikum für die symptomatische Behandlung von leichten krampfartigen gastrointestinalen Beschwerden inklusive von Blähungen und Flatulenz, ebenso für die symptomatische Behandlung von leichten Krämpfen, die im Zuge der Menstruation auftreten. Drittens wird der süße Fenchel als traditionelles Expectorans bei Husten infolge von Erkältungen indiziert. Für den bitteren Fenchel werden exakt die gleichen Indikationen angegeben. Das Öl wird nur zur Verwendung als Expectorans empfohlen, auch aufgrund des traditionellen Gebrauchs. Die ESCOP-Monographie für die Frucht verzeichnet dyspeptische Beschwerden wie leichte, krampfartige gastrointestinale Unpässlichkeiten, Blähungen und Flatulenz. Die zweite Indikation bildet der Katarrh der oberen Luftwege. In der Neuauflage von 2019 kommt noch als dritte therapeutische Indikation die symptomatische Behandlung von Unwohlsein hinzu, das mit der Menstruation verbunden ist. Für das Öl gibt ESCOP die gleichen therapeutischen Indikationen mit Ausnahme der Beschwerden im Laufe der Menstruation an. Sowohl für die Frucht als auch das Öl wird für alle Indikationen darauf hingewiesen, dass die Wirksamkeit plausibel sei aufgrund der Erfahrung und des langzeitigen Gebrauchs. Das *Europäische Arzneibuch* gibt separate Monographien für den süßen und bitteren Fenchel heraus (von der WHO als unnötig erachtet, da es in der biologischen Literatur keine klare Abgrenzung gebe), zusätzlich noch separate Monographien für das aus der Frucht und das aus dem Kraut des bitteren Fenchels gewonnene Öl.

Quellen

Bühring, Ursel: Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde. Grundlagen – Anwendung – Therapie, Stuttgart ⁴2014, 203 f. 321 f.; Fintelmann, Volker; Weiss, Rudolf Fritz; Kuchta, Kenny: Lehrbuch Phytotherapie, Stuttgart ¹³2017, 93; Wenigmann, Margret: Phytotherapie. Arzneidroge – Phytopharmaka – Anwendung, München 2017, 106 f.; Schulz, Volker; Hänsel, Rudolf: Rationale Phytotherapie. Ratgeber für Ärzte und Apotheker, Berlin u. a. ⁵2004, 254; Foeniculum, in: Madaus, Gerhard: Lehrbuch der biologischen Heilmittel, 3. Nachdruck der Ausgabe Leipzig 1938, Hildesheim, Zürich, New York 2016, Bd. 2, 1354–1361, <https://buecher.heilpflanzen-welt.de/Madaus-Lehrbuch/13541361-a.htm>; Kommission E: Foeniculi aetheroleum (Fenchelöl) (1991),

<https://buecher.heilpflanzen-welt.de/BGA-Kommission-E-Monographien/foeniculi-aetheroleum-fencheloel.htm>; Kommission E: *Foeniculi fructus* (Fenchel) (1991), <https://buecher.heilpflanzen-welt.de/BGA-Kommission-E-Monographien/foeniculi-fructus-fenchel.htm>; *Fructus Foeniculi*, in: WHO Monographs on Selected Medicinal Plants Vol. 3, Genf 2007, 136–149; HMPC: Community Herbal Monograph on *Foeniculum vulgare* Miller Subsp. *vulgare* Var. *dulce* (Miller) Thellung, *Fructus*, London 2007; HMPC: Community Herbal Monograph on *Foeniculum vulgare* Miller Subsp. *vulgare* Var. *vulgare*, *fructus*, London 2007; HMPC: Community Herbal Monograph on *Foeniculum vulgare* Miller Subsp. *vulgare* Var. *vulgare*, *Aetheroleum*, London 2007; *Foeniculi fructus*, in: ESCOP Monographs. The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, second edition, completely revised and expanded, Exeter, Stuttgart, New York 2003, 162–167; *Foeniculi fructus*, ESCOP Monographs. The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, Online Series, Exeter 2019; *Foeniculi aetheroleum*, ESCOP Monographs. The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, Online Series, Exeter 2019; Fennel, Sweet (Mono Number 0825), in: European Pharmacopoeia 9.0, Revision 9.6 (online), Strasbourg 2016, 2018, 1353 f.; Fennel, Bitter (Mono Number 0824), in: European Pharmacopoeia 9.0, Revision 9.6 (online), Strasbourg 2016, 2018, 1352 f.; Bitter-Fennel Fruit Oil (Mono Number 1826), in: European Pharmacopoeia 9.0, Revision 9.6 (online), Strasbourg 2016, 2018, 1279 f.; Bitter-Fennel Herb Oil (Mono Number 2380) in: European Pharmacopoeia 9.0, Revision 9.6 (online), Strasbourg 2016, 2018, 1280–1282; Iten F, Saller R. Fencheltee Risikoabschätzung der phyto-genen Monosubstanz Estragol im Vergleich zum natürlichen Vielstoffgemisch. *Forsch Komplementärmed Klass Naturheilkd* 2004;11:104–108.