

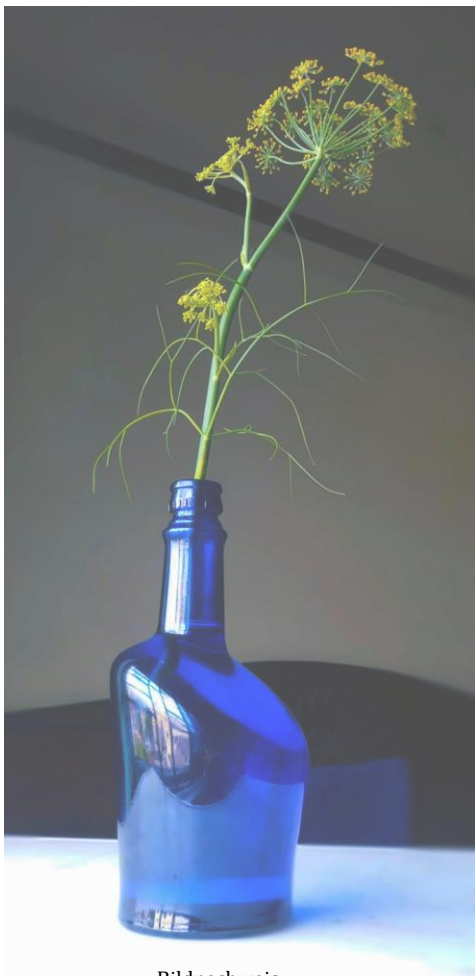
Kräuter:

Fenchel – *Foeniculum vulgare*

- Auswurförderndes Hustenmittel
- Beruhigungsmittel
- Nervöse Unruhe
- Karminativum (Mittel gegen Blähungen)
- Kopfschmerzen durch schlechte Verdauung
- Magenverstimmung
- Appetitlosigkeit
- Menstruationsbeschwerden
- Leber- und Gallenleiden
- Mangelhafte Milchsekretion
- Entzündete Brüste

- Nebenwirkungen (in seltenen Fällen)
Allergische Haut-, Magen- und Darmbeschwerden

Aus: Das grosse Buch der Heilpflanzen ,M. Pahlow



Bildnachweis:

(1) Foto von [Jaspreet Kalsi](#) auf [Unsplash](#)

(2) Foto von [Soumi Pal](#) auf [Unsplash](#)

- Etwas scharf, warm, leicht trocknend
- Wirkung auf: Magen, Darm, Uterus
- (Leber, Niere-Blase, Leber-Gallenblase)
Vertreibt Kälte, wärmt Leber und Nieren
- Behandelt Hernien oder Kälte-Schmerzen im unteren Abdominalbereich
- Harmonisiert Milz und Magen, behandelt Unwohlsein, Appetitverlust
- Atemwege: Kurzatmigkeit und pfeifendes Atmen (Blockierung der Lunge)
- Verdauung: Schluckauf, Übelkeit, schmerzhafte Blähungen, Blockierung der Milz
- Leber/Gallenblase: Blockierung von Leber und Gallenblase, Gelbsucht
- Niere: Nierensteine
(Die BLV Enzyklopädie der Heilpflanzen, A. Chevallier)
- Gynäkologie: reguliert die Menstruation, erhöht die Milchbildung, macht die Milch für Säuglinge gesünder (verträglicher)
- Augen: klärt Schleier und Schlieren, die die Sicht behindern

Aus: Westliche Heilpflanzen und chinesische Medizin, Jeremy Ross