

[Fencheltee – Wirkung des Hausmittels](#)

[Readers Edition](#) 05.10.12 14:51 Aficio Vermischtes Baby Fenchel Fencheltee Hausmittel Husten Schwangerschaft Wirkung [Comments](#)

Die Fenchel-Pflanze stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und gehört mit zu den ältesten bekannten Heilpflanzen. Die wichtigsten und wirksamsten Inhaltsstoffe des Fenchels sind seine ätherischen Öle. Die heutzutage bekannteste Art, Fenchel im Gesundheitssektor einzusetzen, ist der aus Samen und Wurzeln zubereitete Fencheltee, der in den verschiedensten Bereichen sehr effektiv ist.

Fencheltee Nutzung heutzutage

Das bekannteste Einsatzgebiet für Fencheltee ist der menschliche Verdauungsapparat. [Fencheltee hilft bei Magenschmerzen](#), Verdauungsproblemen, Blähungen und Koliken. Er übt eine beruhigende Wirkung aus und erleichtert die Verdauung. Gerade kleine Kinder, die langsam in der Ernährung umgestellt werden, leiden unter Übelkeit oder Bauchschmerzen, die oft durch Blähungen verursacht sind. Das kindliche Verdauungssystem hat sich noch nicht umgestellt und es grummelt und zwackt gar fürchterlich im kleinen Bauch. Mit Fencheltee können diese Beschwerden gemildert oder es kann ihnen sogar entgegengewirkt werden.

Aufgrund seiner schleimlösenden und auswurfördernden Wirkung ist [Fencheltee ideal bei Erkrankungen der oberen Atemwege, wie Husten](#), Bronchitis oder Katarrhe.

Fencheltee in der Schwangerschaft

Stillenden Frauen wird Fencheltee zur Anregung und Förderung der Milchproduktion empfohlen. Bestimmte Stoffe des Fenchels, die über die Muttermilch aufgenommen werden, haben eine beruhigende Wirkung auf den Säugling. Über viele Jahrhunderte schenkte man Frauen, die kurz vorher entbunden hatten, Fenchel, damit sie Fencheltee zubereiten konnten.

Die krampflösende [Wirkung des Tees bei Menstruationsbeschwerden](#) und bei Wechseljahrsbeschwerden sollte ebenso nicht unerwähnt bleiben, wie die diversen Möglichkeiten, den Tee selbst bzw. Fenchelteebeutel äußerlich anzuwenden, da Fenchel auch entzündungshemmende und antiseptische Eigenschaften besitzt.

Das Einreiben mit Fencheltee hilft bei Muskel- oder

Rheumaschmerzen, mit aufgebrühten und abgekühlten Teebeuteln können Augenschmerzen, Lidrand- und Bindehautentzündungen gelindert werden und bei Kopfschmerzen oder einem Migräneanfall hilft ein mit Fencheltee getränkter Umschlag, der auf die Stirn gelegt wird.

Fencheltee ist ein wahres Allroundtalent, das von der jüngsten bis hin zur ältesten Generation verwendet werden kann. Er sollte jedoch nur im Bedarfsfall (und nicht als Präventivmaßnahme) eingesetzt werden. Gleichfalls sollte die Einnahme von Fencheltee während der Schwangerschaft vermieden werden.