



## Bio Fenchel

und wir erfahren  
**Langlebigkeit, Mut und Stärke!**

**die grossartige  
Entspannung für  
Magen, Darm  
und Atmung!**

### Bitte beachten Sie:

Hydrolate ersetzen bei körperlichen wie psychischen Beschwerden keine Fachperson aus dem Gesundheitswesen und dienen nicht zur Selbstbehandlung bei Beschwerden!  
Äusserlich angewendet sind sie eine sanfte und angenehme Begleitung für unser Wohlgefühl!

### Geschichte

Die ältesten Überlieferungen über die Verwendung von Fenchel stammen aus Mesopotamien und aus dem Gebiet rund ums Mittelmeer. Dort und in Babylonien, Ägypten, Arabien, Griechenland und China ist Fenchel schon **seit über 5000 Jahren als Gewürz- und Heilmittel** geschätzt! Dass der Fenchel schon **seit vorgeschichtlicher Zeit in Europa bekannt war, zeigt uns auch Prometheus**, der das Feuer für die Menschen in einer hohlen Fenchelstange an Zeus vorbei schmuggelte!

**Bei den Griechen galt der Fenchel als Zeichen für Erfolg** und wurde bei Mysterienspielen in Kranzform getragen.

**Die Römer schätzten ihn als Gewürz und als Heilmittel** gleichermassen.

**Plinius empfahl ihn zur Stärkung der Sehkraft, zur Steigerung von Kraft und Mut, und um die Jugend zu verlängern.**

Weiter meinte: „er macht Begierde zum Essen, stärcket die leiblichen Geister und mehret den natürlichen Samen / richtet die hangenden Mannsruten wieder auf“.

**Hippokrates und Paracelsus** empfahlen ihn gegen viele körperliche und psychische Beschwerden!

Schnell entdeckte man auch hier, was für ein wundersamer **Balsam Fenchel für gestresste Nerven** doch ist!

**Inder bevorzugen Fenchel zum Kauen nach dem Essen als Atemerfrischung und zur Verdauungs-Anregung.** Das Kamasutra enthält ein Rezept für ein Mixgetränk aus Lakritze, Honig, Zucker, Fenchelsaft und Milch, um die Manneskraft zu steigern.

Und auch der französische Kräuterexperte **Maurice Méssegué hielt viel vom Fenchel als Liebesanreger in jeder Form!**

Allgemein gilt **Fenchel in Asien** zudem als **stark entgiftendes Mittel!**

### Wirkung allgemein:

Seine **bekannte und wohltuende Wirkung auf den Verdauungsapparat** kennt wohl bald jeder; sind doch die drei grossen Gewürze Fenchel, Kümmel und Anis einzeln oder in der Mischung berühmt für ihre **harmonischen Wirkstoffe für Magen, Bauch und Darm!**

Die östrogenartige Wirkung trägt zu einem **gesunden Hormonhaushalt während der Menstruation und in den Wechseljahren** bei! Bestimmte Wirkstoffe **können die Leber** vor Chemikalien schützen und fördern die Ausscheidung von Toxinen durch die Nieren!

Eine weitere Stärke finden wir in seiner **ausgleichenden und harmonisierenden Wirkung unseres gesamten Kreislauf-, Verdauungs- und Atmungssystems!**

Mit Fenchel-Duft wird unsere Atmung leichter und unsere innere Kraft bleibt stark!

Und auch die **chinesische Heilkunde** nutzt Fenchel bei Qi- und Yang-Mangel des Magens und der Milz, Qi-Mangel der Lungen, Yang-Mangel der Nieren und Qi-Stagnation der Leber!

**Kälteschmerzen im Rücken** werden gelindert, der **Bauchbereich gewärmt** und der gesamte **Verdauungsapparat entspannt!**

## **Wirkung Schwangerschaft/Kinder**

Fenchel-Hydrolat ist eine **grossartige Hilfe für Mutter und Kind, um sich entspannt wohl zu fühlen!** In der **Geburtsvorbereitung** zeigt er sich **stark entspannend** und **bereitet gleichzeitig sanft auf die Wehen vor.** Schon **die Aller kleinsten geniessen damit eine Bauchmassage** und fühlen sich schnell wieder wohl und beruhigt!

**Vorsicht:** Fenchel gilt als wehenauslösend!

## **Wirkung in der Haut- und Haar-Pflege**

**Balance und Vitalität** dürfen wir von einer Pflege mit Fenchelhydrolat erwarten. Überdurchschnittlich viele Vitalstoffe sorgen für **schöne Haut, Nägel und glänzende, starke Haare, fördern den Sauerstofftransport im Körper und stärken die Muskeln.** Seine ganz besondere Pflegewirkung hilft zu einer geschmeidigen, elastischen und sich weich anfühlenden Haut!

## **Wirkung Psyche**

Als **natürliches Nerventonicum** unterstützt Fenchel uns bei der Entspannung nach einem **stressreichen, nervösen, hektischen und anstrengenden Tag.** Mischen wir ihn in einer Duftlampe mit Rosen- und Rosengeraniumhydrolat zu gleichen Teilen spüren wir umgehend die **Regenerierung unserer Kräfte und Energie!**

Sind wir **in unseren Gefühlen verbittert und erstarrt, sei es aus Stress, Überforderung, Verletzungen und Enttäuschungen, fühlen uns von niemandem mehr verstanden,** bringt Fenchel wieder **Wärme in unser Herz.** So **öffnen wir uns mit neuem Mut Mensch und Welt wieder** und **bringen uns ins Leben ein.**

**Kommen wir nicht mehr zur Ruhe, fühlen uns kraftlos und leer und haben das Gefühl, alles und alle haben sich gegen uns verschworen,** zeigt sich Fenchel beruhigend und hilft, uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

## **Wirkung energetisch/spirituell**

Sein überaus angenehmer Duft verbreitet umgehend eine **Aura von Geborgenheit** um uns herum, wodurch wir uns **gereinigt und erneuert** fühlen! **Überreizt oder überfordert beruhigen wir uns und lassen unsere Gefühle wieder frei fliessen.**

Die **tiefe Ruhe und Gelassenheit,** in die uns Fenchel wieder führt, schenkt uns eine **vitale Ausstrahlung und Anziehungskraft!** Wir **fühlen uns genährt und empfinden Freude und Dankbarkeit!**

Und dann **denken wir besonders an Fenchel, wenn wir überall Probleme sehen, überall „das Haar in der Suppe“ suchen, oder auf alles mit einem Wenn oder Aber reagieren!**

Denn er motiviert uns, **Vertrauen in das Neue oder Unbekannte zu setzen, mutig etwas zu wagen** und zeigt uns dadurch, dass **Ziele und Visionen** nur so verwirklicht werden können!

Und dann **befreit er uns** noch davon, **ständig darüber nachzudenken:**

weshalb wir nicht erfolgreich sein können; was uns alles im Weg steht; wozu wir alles nicht fähig sind; wer oder was uns am Erfolg hindert; weshalb wir keine Ziele machen können!

**Fenchel lässt uns wieder an unsere ureigenen Fähigkeiten, unsere Kreativität und unsere Potentiale denken, um unsere Wünsche, Visionen und Ziele angehen zu können!**

**Fenchel bringt Zauber in unser Leben, öffnet uns für die Welten über uns und schenkt unserer Seele Geborgenheit, Harmonie und Frieden!**

## **Für weitere Anwendungen kontaktieren Sie bitte eine Fachperson!**

Quellennachweis: Dr.med. J.Valnet: Aromatherapie; R.Tisserant: das Aromatherapie-Heilbuch; Pric/Price: Aromatherapie; Dr.med.V.Schmiedel, Dr.med M. Augustin: Handbuch Naturheilkunde; Prof.Dr.med.V.Finetlmann/R.F.Weiss: Lehrbuch der Phytotherapie; Ch.Rätsch: der Atem des Drachen; Schaffner/Häfelfinger/Ernst: Phytopharmaka-Kompendium; O.Rippe, M. Madejsky: die Kräuterkunde des Paracelsus; W.D.Storl: Heilkräuter und Zauberpflanzen; J. Harding: die Welt der Kräuter; Dr.med. F.Grotenhermen: Hanf als Medizin; V.Lad/D.Frawley: Ayurveda Pflanzenheilkunde; G. Graichen: Heilwissen versunkener Kulturen; Internet