

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 9: Phytotherapie : die Medizin von Mutter Natur  
  
**Rubrik:** Die praktische Seite

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Fenchel

Die Indianer kau-  
ten die Fenchelsamen  
nach üppigen Mahl-  
zeiten. Die Römer  
schätzten das Gemüse  
zur Unterstützung der  
Gewichtsabnahme,  
und in ganz Mitteleu-  
ropa war es üblich,  
das Kraut während  
Kirchenpredigten zu  
kauen. Damit unterdrückten die Menschen  
unerwünschte Magengeräusche. Heute ge-  
brauchen wir von der Fenchelpflanze vor al-  
lem die Früchte: entweder als rohe Beimi-  
schung im Salat oder als gekochtes Gemüse.

Für die Gesundheit sind allerdings die Sa-  
men am wertvollsten. Sie werden gleich nach



der Fruchtreife im September eingesammelt  
und im Schatten getrocknet. Fenchelsamen  
wirken beruhigend auf die Verdauung und  
fördern den Milchfluß während der Stillzeit.  
Trinken stillende Mütter einen Fenchelsa-  
men-Aufguß, wirkt das zugleich bei etwel-  
chen Koliken der Säuglinge. In der chinesi-  
schen Heilkunde gelten die Samen als  
Tonikum (Kräf-  
tigungsmittel)  
für Milz und  
Nieren. Sie  
werden auch  
bei Problemen  
der Harnwege  
und Fortpflan-  
zungsorgane  
verwendet.



## Gut zu wissen:

### Weiterbildung:

Vorträge im Zentrum für Individual- und So-  
zialtherapie ZIST in München, Eintritt DM 10.-

**8.9., München:** Einführung in die Felden-  
krais-Methode mit Jantine van der Vegt. - Kurs  
Nr. 40900

**12.9.** Einführung und Übungen aus der kon-  
zentrativen Bewegungstherapie mit Sylvia Jes-  
se. - Kurs Nr. 40901

**19.9.** Einführung in Gestaltarbeit und Prozesse  
kreativer Konfliktbearbeitung. - Kurs Nr. 40903  
ZIST, Richard-Wagner-Straße 9, D-80333 Mün-  
chen, Tel. 089 525222

**15. und 16.9., Heiden AR,** Haus zur Glocke:  
«Getreideküche leicht und einfach» mit Susan-  
ne Pollak; Zeit 18-22 Uhr

Anmeldung: Delinat Naturladen, CH-9410  
Heiden, Tel 071/91 55 66

### Kongresse/Seminare:

**10.-17.9., Brugg AG:** «Duft und Wohlbefin-  
den» mit Theo Vogel und Rita Nußbaumer -  
Einführung in die Aromatherapie (Kurs Nr. 31)

Anmeldung: VGS, Splügenstraße 4, CH- 8027  
Zürich, Tel. 01/202 34 33

**16.- 17.9., Solothurn SO:** 1. Schweizer Na-  
turheilkunde-Kongreß im «Landhaus», Land-  
haus-Quai, CH-4500 Solothurn

Veranstalterin: Eidgenössische Gesundheits-  
kasse, Bärbel Wyss, Kapuzinerstr. 11, 4500  
Solothurn - Info: Tel. 061/761 59 55

### Reisen/Urlaub:

Fastenwanderungen mit Regi Meier-Brugger  
**25.9.-2.10.,** An den heiligen Wassern von  
**Außerberg VS**

**9.-16.10.,** Bad Serneus bei Klosters GR

Anmeldung: Regi Meier-Brugger, Postfach  
442, CH-9006 St. Gallen, Tel. 071/25 52 02

## Kakteenblüte



Schönheit abseits  
der Lebensfülle



