

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](#)

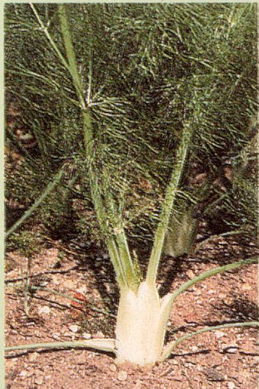
Download PDF: 02.05.2026

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

Fenchel

Die Indianer kauen die Fenchelsamen nach üppigen Mahlzeiten. Die Römer schätzten das Gemüse zur Unterstützung der Gewichtsabnahme, und in ganz Mitteleuropa war es üblich, das Kraut während Kirchenpredigten zu kauen. Damit unterdrückten die Menschen unerwünschte Magengeräusche. Heute gebrauchen wir von der Fenchelpflanze vor allem die Früchte: entweder als rohe Beimischung im Salat oder als gekochtes Gemüse.

Für die Gesundheit sind allerdings die Samen 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 Fenchelsamen-Aufguß, wirkt das zugleich bei etwelchen Koliken der Säuglinge. In der chinesischen Heilkunde gelten die Samen als Tonikum (Kräftigungsmittel) für Milz und Nieren. Sie werden auch bei Problemen der Harnwege und Fortpflanzungsorgane verwendet.



Gut zu wissen:

Weiterbildung:

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

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

12.9. Einführung und Übungen aus der konzentrativen Bewegungstherapie mit Sylvia Jesse. - Kurs Nr. 40901

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

15. und 16.9., Heiden AR, Haus zur Glocke: «Getreideküche leicht und einfach» mit Susanne 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 Wohlbefinden» 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 Naturheilkunde-Kongreß im «Landhaus», Landhaus-Quai, CH-4500 Solothurn

Veranstalterin: Eidgenössische Gesundheitskasse, 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

