

## HEILEN MIT FENCHEL

Gewürzfenchel, Bitterfenchel und Gemüsefenchel waren in den Heilgärten der Klöster und Landgüter wohl bekannt. Alle diese Sorten lieben den Spätsommer und den sonnigen und warmen Süden!

Die Früchte des Fenchels werden im allgemeinen Sprachgebrauch Samen genannt. Die Heilkraft steckt in ihren ätherischen Ölen.

### FENCHELTINKTUR FÜR UNTERWEGS

Eine Tinktur ist lange haltbar und praktisch für unterwegs.

1 EL angestoßene Fenchelfrüchte in ein Schraubglas füllen und mit 100 ml Alkohol (50%ig, aus der Apotheke) übergießen. Drei Wochen stehen lassen, täglich schütteln. Absieben und in ein Tropffläschchen (auch aus der Apotheke) abfüllen. Auf Reisen bei Husten oder Verdauungsproblemen zwei- bis dreimal am Tag nach den Mahlzeiten 15-20 Tropfen in Wasser oder Tee einnehmen.

### FENCHELHONIG GEGEN HUSTEN

2-3 EL angestoßene Fenchelfrüchte in 1 Glas (500 g) mit dünnflüssigem Imkerhonig geben. Wahlweise sind 2-3 EL getrockneter Thymian zusätzlich eine perfekte Ergänzung. Fest verschlossen an einem dunklen Ort ziehen lassen. Das Glas täglich zwei- bis dreimal drehen. Nach drei Wochen absieben. Fenchelhonig hilft bei Heiserkeit und Halsschmerzen!