

Superfood Fenchel

Der Fenchel (*Foeniculum vulgare*) ist die einzige Pflanzenart der Gattung *Foeniculum* innerhalb der Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Es ist eine heute weltweit verbreitete Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze.

Das Superfood ist ideal für diejenigen, die auf ihre Figur achten oder gar ihr Gewicht reduzieren wollen. Denn mit einem Wassergehalt von bis zu 80 Prozent besitzt die Pflanze gerade mal 18 Kalorien pro 100 Gramm.

Fenchel ist zudem reich an Vitamin C und fördert die Stärkung des Immunsystems und des Bindegewebes. Daneben ist das Superfood aber auch ein guter Lieferant der B-Vitamine. Die B-Vitamine sind vor allem für eine gute Wundheilung wichtig, aber auch für schöne Haare, Haut und Nägel sowie für starke Nerven essentiell.

Außerdem besitzt das Superfood neben Mineralstoffen wie Eisen, Kalium, Kalzium und Phosphor, Fenchel Antioxidantien – sogenannte Radikalfänger, die Giftstoffe im Körper unschädlich machen.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe des Fenchels sind allerdings die ätherischen Öle Anethol und Fenchol, welche u.a. gegen Verdauungsbeschwerden, Bindegautentzündungen und Erkältung helfen.

