

## **Fenchel**

Hildegard schreibt: „ Fenchel ist angenehm warm, weder trocken noch kalt. Auch roh gegessen schadet er den Menschen nicht. Wie auch immer gegessen macht er den Menschen fröhlich, durchwärmt ihn, er macht guten Schweiß und gute Verdauung. Auch der Fenchelsamen ist warm und nützlich für die Gesundheit. Wenn einer Fenchel oder seinen Samen täglich nüchtern isst, vermindert er den üblen Schleim und die Fäulnis, unterdrückt den schlechten Mundgeruch, macht die Augen wieder klar, durchwärmt den Körper und stärkt seine Kräfte“.