

Tipps vom Doc

Oh Schreck: Ist Fencheltee giftig?

In vielen Online-Foren und Social-Media-Kanälen herrscht gerade ziemliche Aufregung. Im Verdacht steht ein beliebtes Hausmittel bei Bauchweh und Blähungen, aber auch bei Husten, Zahnschmerz oder Schlafstörungen: Fencheltee. Und der soll jetzt auf einmal giftig sein!? Grund zur Panik oder reine Panikmache? Der Doc klärt auf.

Zunächst mal zum Hintergrund der aktuellen Aufregung: Es gibt eine Warnung der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA) vor dem Verzehr von Fencheltee für Kinder von 0 bis 4 Jahren und eine Einschränkung für Kinder im Alter von 4 bis 11 Jahren.

Da Sorgen und Ängste hochkochen, ist es wichtig, ein paar Dinge zu erklären und einzuordnen. Fakt ist: In Fenchel befindet sich ein Stoff namens Estragol. Was man weiß: Dieser Stoff erwies sich in Tierversuchen als schwer leberschädigend. Was man auch weiß: Der Gehalt von Estragol in Fenchelprodukten, wie Tees usw. schwankt sehr stark. Rein theoretisch ist es also möglich, dass ein Kind Dosen des Stoffs abbekommt, die nicht gesund sind, wenn man es quasi mit stark aufgebrühtem Fencheltee „mästet“. Aber, ganz ehrlich: Kein Vater, keine Mutter muss jetzt nervös werden

und sich fragen, ob sie ihr Kind vergiftet haben. Die Wahrscheinlichkeit, dass da im Alltag bisher irgendwas passiert ist, ist extremst gering ist.

Dennoch ist diese Vorgabe der EMA völlig in Ordnung und wir müssen jetzt einfach den Eltern beibringen, in den ersten vier Jahren den Fencheltee auf jeden Fall wegzulassen.

Das Ganze Aufheben hat auf eine Art auch zwei gute Aspekte: Erstens ist es tatsächlich schlicht nicht notwendig, dass ein Kind Fencheltee zu sich nimmt oder man Pulver mit Fencheltee anrührt. Und der zweite, noch wichtigere Aspekt ist, dass man noch mal drüber redet, dass ganz viel von dem, was bei Babys oft als Blähungen und Bauchschmerzen bezeichnet wird, eigentlich etwas anderes ist, nämlich Regulationsschwierigkeiten. Vielleicht hilft die Aufregung um den Fencheltee also, dass man über das Thema Regulationsstörungen mehr spricht und erfährt.

Fazit: Wer bisher ab und zu Fencheltee genutzt hat, kann entspannt bleiben. Doch jetzt, wo wir es wissenschaftlich genauer wissen: In Zukunft keinen Fencheltee in den ersten vier Lebensjahren und optimalerweise auch nicht für stillende Mütter.