

Sehr geehrte Leser*innen,

Derzeit kursieren in den Medien unterschiedliche Informationen zum Thema Fencheltee in Schwangerschaft und Stillzeit, bzw. für den Säugling.

Hierzu meine Information:

Heilpflanzen als Vielstoffgemisch – Tradition oder Gesundheitsrisiko?

Bereits seit Jahrhunderten werden Pflanzen traditionell eingesetzt – auch rund um die Geburt. Allerdings mangelt es aus verständlichen Gründen bis heute an phytotherapeutischen Studien für diese besondere Lebensphase.

Seit Mitte 2023 nun machen verunsichernde Informationen zu Fencheltee in diversen (Fach-)Medien die Runde. Dazu ist grundsätzlich wissenswert, dass zur Teezubereitung fast immer Bitterfenchel (*Foeniculum vulgare* sub. *vulg.* var. *vulgare*) verwendet wird, während das ätherische Öl aus süßem Fenchel (*Foeniculum vulgare* sub. *vulg.* var. *dulce*) gewonnen wird, da dieser einen angenehm süß-warmen Duft aufweist. Empfehlungen, Säuglingen ebenso wie Erwachsenen bei Blähungen Bitterfencheltee zu verabreichen, können bereits in Schriften aus den Anfängen der Buchdruckerei nachgelesen werden.

Doch was gilt für Schwangerschaft, die Still- und Babyzeit? Die Europäische Arzneimittelagentur (European Medicines Agency, EMA) legte im Mai 2023 eine aktualisierte Bewertung für Arzneimittel vor, die den Einzelstoff Estragol enthalten („Public statement on the use of herbal medicinal products containing estragole“). Dieser Wirkstoff ist auch im Samen des Bitterfenchels, neben knapp dreißig anderen, zu finden, daher werden Pflanzen zu Recht als Vielstoffgemische bezeichnet. Die EMA nennt Richtwerte für die Aufnahme von Estragol für Erwachsene und Kinder, die nach Möglichkeit pro Tag nicht überschritten werden sollten. Die Aufnahme von Estragol aus Lebensmitteln wie Gewürzen und Tees stufen sowohl die EMA wie auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) dagegen als unbedenklich ein.

Wissenschaftlich isoliert betrachtet, wird Estragol als toxische Substanz (Leberkrebserregend) bezeichnet. Dies konnte anhand von Tierversuchen nachgewiesen werden, indem Mäusen extrem hohe (!) Dosen Estragol verabreicht wurden. Mit dieser Einzelsubstanz, insbesondere in solch übermäßig hohen Dosierungen, wird der menschliche Organismus jedoch nicht konfrontiert. Auch ist bekannt, dass der Stoffwechsel des Menschen nicht einfach mit dem von Tieren gleichgesetzt werden kann. Der menschliche Stoffwechsel kann mit geringen Mengen Estragol umgehen, wie z.B. die Ernährung mit estragolhaltigen Lebensmitteln zeigt, zu denen etwa Basilikum oder Fenchelgemüse gehören, die ja allenthalben als Teil einer gesunden Ernährungsweise gelten. Deutlich lässt sich erkennen: Tierexperimente mit überhöhten Dosen kritischer Einzelstoffe lassen sich nicht auf Menschen übertragen! Dennoch gibt die EMA trotz mangelnder sicherer Datenlage Anwendungsbeschränkungen für fenchel- und damit estragolhaltige Arzneimittel vor.

Mein Fazit dagegen lautet: Fenchel wird aus Erfahrung bevorzugt mit anderen, aromatischeren Kräutern gemischt, um einen wohlschmeckenden Tee anbieten zu können. Denn den reinen Geschmack des Bitterfenchels lehnen insbesondere Kinder oft ab. Soll Fencheltee für Säuglinge dennoch pur zubereitet werden, so halten Sie sich bitte an die geringe Dosierung von einem knappen $\frac{1}{4}$ Teelöffel frisch angestoßener Fenchelsamen auf 150 ml (siehe S. 465). Davon wird dem Säugling zu den bekannten Blähungsstunden vor der Mahlzeit ein Teelöffel verabreicht.

Kaufen Sie Heilkräuter-Tees in spezialisierten Apotheken, dort erhalten Sie geprüfte Ware, genaue Hinweise und Dosierungsempfehlungen. Wenn Sie detailliertere Informationen zum Thema suchen, lesen Sie diese bitte auf seriösen Internetseiten nach wie z.B. der Bahnhof Apotheke Kempten. Dort wurden anhand aufwendiger Laboranalysen sehr niedrige und somit unbedenkliche Werte des Einzelstoffes Estragol in den Tees gemessen.

In unseren *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* wird schon immer das Öl von *süßem* Fenchel eingemischt, dessen Estragol-Gehalt liegt bei nahezu 0%. Zudem handelt es sich bei den Aromamischungen immer um ein Gemisch aus mehreren ätherischen Ölen, die dann in Körper- und Massageölen wie etwa dem *Fenchel-Kümmel-Öl* den geringsten Anteil ausmachen, während über 95% der Mischung aus fetten, kaltgepressten Pflanzenölen besteht.

Lesen Sie auch die Stellungnahme der Bahnhof-Apotheke Kempten:

<https://www.bahnhof-apotheke.de/hauseigene-herstellung/tee>

Ingeborg Stadelmann, Wiggensbach Januar 2024