

14.02.2024



..., dass viel Fencheltee riskant sein kann?

Wer sich eine Erkältung eingefangen oder mit Magenbeschwerden zu kämpfen hat, setzt oft auf Kräutertees – gerne auch mit viel Fenchel. Doch Fencheltee in großen Mengen ist nicht so harmlos, wie sein Ruf vermuten lässt. Denn das enthaltene Estragol könnte in hohen Mengen Krebs auslösen. Wie hoch das Risiko genau ist, ist derzeit noch unklar. Ein vollständiger Verzicht auf Fencheltee ist nicht nötig. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) und die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) empfehlen jedoch, möglichst wenig Estragol zu sich zu nehmen. Diese Empfehlung gilt besonders für Kleinkinder, Schwangere und Stillende. Kinder unter vier Jahren sollten im besten Fall gar keinen Fencheltee trinken. Wer wegen Magenbeschwerden zum Fencheltee greift, sollte größere Mengen nur kurzzeitig trinken, bestenfalls nicht länger als 14 Tage.

Tipp der Verbraucherzentrale NRW: Die Aufnahme von Estragol kann minimiert werden, wenn man den Teebeutel nicht im Getränk ausdrückt. Das legen wissenschaftliche Studien nahe. Zudem ist offenbar der Estragolgehalt bei Tee aus ganzen Fenchelkörnern geringer als bei geschnittenem Fenchel. Estragol ist auch in (Stern-)Anis, Estragon, Basilikum, Piment, Muskatnuss und Lemongras vorhanden. Vorsorglich sollten Kräutertees und Tee abwechselnd mit anderen Getränken konsumiert werden.

Mehr Informationen rund um Getränke unter:
www.verbraucherzentrale.nrw/node/48727

Für weitere Informationen

Pressestelle Verbraucherzentrale NRW
 Tel. (0211) 38 09-101
presse@verbraucherzentrale.nrw

Pressestelle

Verbraucherzentrale
 Nordrhein-Westfalen e.V.

Mintropstraße 27
 40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101

Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw