

Aprikosenkerne: Risiko bestätigt

Vor Amygdalin, das natürlicherweise in Aprikosenkernen, bitteren Mandeln¹ und anderen Steinfrüchten vorkommt, und vor chemischen Abkömmlingen wie Laetrile warnten wir bereits. (GPSP 2/2015, S. 17) Diese Substanzen tauchen auch als Nahrungsergänzungsmittel und im Rahmen dubioser Krebstherapien auf. Nun rät das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) explizit von bitteren Aprikosenkernen ab, die man im Internet für den direkten Verzehr kaufen kann. Weil unser Körper aus Amygdalin Blausäure entstehen lässt, seien zwei Kerne pro Tag das obere Limit, und für Kinder sollten sie tabu sein.² Was GPSP zum angeblichen Nutzen bereits schrieb, unterstreicht das BfR mit den Worten: „Wissenschaftlich belegte Heilwirkungen liegen ... nicht vor. Vielmehr kann es ... zu schweren Vergiftungen kommen, die bei größeren Mengen tödlich verlaufen können.“ Weil bittere Aprikosenkerne in größeren Packungen verkauft werden, empfiehlt das BfR jetzt eine Verpflichtung zu kleinen Packungsgrößen sowie zu Hinweisen auf Gesundheitsrisiken und Angaben zur maximalen Verzehrmenge.

Broschüre: Aus Junge wird Mann

Junge Leute mögen's oft knapp, speziell wenn es um den eigenen Körper in der Pubertät geht. Eine Broschüre der Urologen zu körperlichen Veränderungen in der Pubertät, zu Emotionen, Sex, Erkrankungen und was sonst noch in der Passage vom Jungen zum

Mann von Interesse ist, hat wichtige Informationen knapp und geschickt zusammengestellt. In „Starke Infos für Jungen“ geht es auf 20 Seiten auch um Körperbehaarung, die „Morgenlatte“, sexuell übertragbare Krankheiten und Muskelaufbaupräparate. Aber was die Online-Broschüre vor allem auszeichnet ist die durchgängige Botschaft: Bleib entspannt! Dass Jungen und junge Männer mit sexuellen Problemen nicht gleich zum Urologen müssen, sondern durchaus zunächst zum vertrauten Hausarzt gehen können, versteht sich von selbst. Die Broschüre verschweigt das übrigens nicht.

Blutschwämmchen: Lasern oft überflüssig

Bei manchen Babys entsteht nach der Geburt ein Blutschwämmchen (Hämangiom). Diese roten etwas erhabenen Hautflecke gehen aus fehlgebildeten Blutgefäßen hervor. Nach einer Wachstumsphase verschwinden sie aber meist in den ersten Lebensjahren. Hautärzte befinden darüber, ob ein Blutschwämmchen behandelt werden muss.

Blutschwämmchen an Armen, Beinen oder dem Rumpf, sowie solche, die nicht schnell wachsen, erfordern meist kein ärztliches Eingreifen. Weil sie als kosmetisches Problem gelten, erstatten gesetzliche Krankenkassen das Entfernen nicht. Eltern entscheiden sich dennoch manchmal für eine Behandlung, etwa mit einem Farbstofflaser. Dieser bringt bei einfachen Blutschwämmchen allerdings nicht mehr Vorteile, als zunächst abzuwarten. Das berichtet der IGeL-Monitor, der

den Sinn von individuell zu zahlenden Gesundheitsleistungen prüft. Die aktuelle Bewertung „tendenziell negativ“ beruht auch darauf, dass nach der Laserbehandlung häufiger Verfärbungen, Narben und Gewebeschwund auftreten.³ Über ein Medikament gegen Blutschwämmchen berichten wir auf Seite 9.

Blutdruck: Hohes Alter bedenken!

Vielen älteren Erwachsenen werden Mittel gegen hohen Blut-

Tipp:
**Broschüre
Jungen-
sprechstunde**
[www.urolo-
genportal.de/
fileadmin/MDB/
PDF/Jungenbro-
schuere.pdf](http://www.urolo-
genportal.de/
fileadmin/MDB/
PDF/Jungenbro-
schuere.pdf)

