

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)



++ KURZ UND KNAPP +++ KURZ UND KNAPP +++ KURZ UND KNAPP

druck verordnet, etwa um einen Schlaganfall zu verhindern. Es ist aber eine schwierige Frage, wann ein Blutdruck zu hoch ist – und also eine medikamentöse Therapie ratsam ist. Denn die Entscheidung hängt von individuellen Faktoren ab. Vor allem für sehr alte Menschen mit mehreren Erkrankungen könnte es schädlich sein, sie mit verschiedenen Blutdruckmitteln auf einen systolischen Wert einzustellen (≤ 130 mmHg), der für Jüngere als ideal gilt. Das geht aus einer

Beobachtungsstudie mit mehr als 1.100 gebrechlichen Menschen in Pflegeheimen hervor.⁴ Von den über 80-Jährigen, die täglich zwei oder mehr Blutdruckmittel einnahmen und damit einen „idealen“ Blutdruck (≤ 130 mm Hg) erreichten, starben mehr als von den Hochbetagten, die einen nach Behandlungsleitlinien „zu hohen“ Blutdruck hatten und weniger Mittel einnahmen.

Die firmenunabhängige Studie legt nahe, dass es Hochbetagten nicht unbedingt nützt, mehr Bluthochdruckmittel einzunehmen. Und sie macht deutlich, dass bei Empfehlungen für die Therapie des hohen Blutdrucks der Faktor sehr hohes Alter stärker berücksichtigt werden muss.

Gräserpollen: Immuntherapie ratsam?

Geht man nach den Verordnungszahlen, dann ist die spezifische Immuntherapie bei einer Allergie auf Gräserpollen ein voller Erfolg. Das Präparat Oralair® wurde 2013 dreimal so häufig verordnet wie 2009. Bei Grazax®, das wir bereits vor acht Jahren besprochen haben (GPSP 1/2007, S. 1), steigen die Verordnungen weniger deutlich, aber seit Langem.

Beide Präparate sind unkompliziert in der Anwendung: Man legt sie unter die Zunge. Sie sind bereits für Kinder ab 5 Jahren zugelassen – anders als das bei Grazax® früher der Fall war. Zu Nutzen und Risiken dieser sublingualen Therapie (lat. lingua = Zunge) gibt es zwar neue Studien, die Wirkstoff und Placebo verglichen. Überzeugen kön-

nen die Daten allerdings nicht, schon gar nicht hinsichtlich der Wirksamkeit nach Absetzen des Medikaments.⁵ Die Überzeugungskraft fehlt unter anderem deshalb, weil viele Studienteilnehmer mit der Zeit abspringen. Abspringer gehören aber oft zu der Gruppe, denen die Therapie nicht nutzt. Lässt man sie in der Gesamtauswertung unter den Tisch fallen, sieht das Ergebnis für das Studienpräparat positiver aus als es ist.

Störwirkungen wie Juckreiz und Schwellungen im Mund-Rachenbereich gab es durchaus, doch nur selten betrafen sie den Gesamtorganismus (systemische Wirkung). Das Hauptproblem: In den Studien fehlen Vergleiche der spezifischen Immuntherapie mit herkömmlichen Antiallergika, mit denen sich Beschwerden wie allergischer Niesreiz, Schnupfen und Bindehautbeschwerden symptomatisch behandeln lassen.

IGeL

GPSP 3/2013, S. 15

Spezifische
Immuntherapie

GPSP 2/2015, S. 25



- 1 Das Niedersächsische Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit weist darauf hin, dass Persipan ebenfalls Amygdalin enthält. Es wird aus süßen und bitteren Aprikosenkernen gewonnen und ersetzt vielfach das teurere Marzipan, das aus süßen Mandeln hergestellt wird. Auch süße Mandeln enthalten etwas Amygdalin. Den beim Backen beliebten Bittermandelgeschmack kann man auch durch Bittermandelaroma erzielen. www.laves.niedersachsen.de/portal/live.php?navigation_id=20051&article_id=73476&psmand=23
- 2 BfR (2015) Aktualisierte Stellungnahme Nr. 009/2015 vom 7. April
- 3 www.igel-monitor.de/562.htm
- 4 DER ARZNEIMITTELBRIEF (2015) 49, S. 20
- 5 arznei-telegramm® (2015) 46, S. 29