



## Unser Gesundheitsbrief - Ausgabe 72

### **Aprikosenkerne - reich an Vitamin B17**

Liebe Kundinnen und Kunden,

verehrte Freunde unseres Hauses,

Sie erinnern sich noch an meine Gesundheitsbriefe zum Thema "Eine Welt ohne Krebs"? Wenn nein, dann hier noch einmal die Links zu den insgesamt vier Briefen zu diesem Thema:

**[Eine Welt ohne Krebs - Teil 1](#)**

**[Eine Welt ohne Krebs - Teil 2](#)**

**[Eine Welt ohne Krebs - Teil 3](#)**

**[Eine Welt ohne Krebs - Teil 4](#)**

Ich hatte Ihnen auch versprochen, das Mehl aus bitteren Aprikosenkernen für Sie verfügbar zu machen:

**[Hier ist es endlich: Mehl aus bitteren Aprikosenkernen](#)**

### **Krebs und andere chronische Erkrankungen sind bei den Hunza so gut wie unbekannt**

**Der regelmäßige Verzehr von getrockneten Aprikosen und von Aprikosenkernen ist vielleicht das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können!**

Seit Jahrhunderten ernähren sich die Hunza in Nordpakistan vorwiegend von Getreideprodukten aus dem vollen Korn und von Trockenfrüchten, insbesondere von Aprikosen und deren Kernen. Gemüse und milchsauer vergorene Produkte sind weitere Bestandteile des Hunza-Speisezettels. Auch das aus dem Aprikosenkern gewonnene wertvolle Öl wird beim täglichen Backen und Kochen verwendet. Forscher und Reisende, welche dieses Volk über lange Zeit studiert haben, berichten, dass bei den Hunza viele Menschen überdurchschnittlich alt werden. Krebs und andere chronische Erkrankungen sind bei den Hunza so gut wie unbekannt.

### **Die Hunza essen Aprikosen und Aprikosenkerne**

Bei den Aprikosenkernen handelt es sich um die Mandel des Aprikosensteins. Es gibt, wie auch bei den echten Mandeln, sogenannte süße und bittere Aprikosenkerne. Die süßen Kerne stammen aus den Zuchtsorten der Ess-Aprikosen, die für den Frischmarkt angeboten werden. Die bitteren Aprikosenkerne, mit ihrem typischen aromatischen Bittermandelgeschmack, werden aus den kleinen säuerlichen Wildaprikosen gewonnen. Es gibt Kerne, die heller oder dunkler in der Fruchtschale sind, in der Regel sind die süßen Kerne jedoch länglich, die bitteren Kerne gedrungen in der Form.

Im Juli werden die Früchte geerntet und getrocknet. Bei den süßen Aprikosen wird dann der Stein nach der halben Trocknungszeit mit der Hand aus den Früchten gedrückt. Bei der sauren Wildsorte, welche die bitteren Aprikosenkerne enthalten, wird die Aprikose halbiert, und die Steine werden aus den Aprikosen herausgenommen. Dann werden auch die Aprikosensteine noch einmal getrocknet, danach geknackt, um den eigentlichen Aprikosenkern (die Mandel) zu gewinnen.

Die Aprikosenkerne werden dabei sorgfältig von Hand verlesen, damit möglichst wenig Bruch oder Schalentteile in die Verkaufsware gelangen. Süße Aprikosenkerne schmecken fruchtig und sehr aromatisch, teilweise auch leicht säuerlich. Sie werden seit altersher überall in den ursprünglichen Aprikosenanbaugebieten für die Ernährung verwendet. Auch in den süßen Aprikosen kommt ein geringer Prozentsatz an bitteren Kernen vor. Ebenso gibt es bei den Kernen aus den wild wachsenden Aprikosen solche, die weniger bitter schmecken.

Wer Aprikosenkerne unter gesundheitlichen Gesichtspunkten verwendet (Vitamin E, B Vitamine, Kalium, Magnesium, bei den bitteren Kernen zusätzlich Amygdalin), sollte darauf achten, dass die Kerne nur naturgetrocknet und nicht geröstet sind, da bei hohen Temperaturen ein Teil der relevanten Inhaltsstoffe verloren geht.



## Unser Gesundheitsbrief - Ausgabe 72

### Für weitere Informationen:

#### **Kaufen Sie sich das Buch von Philipp Day "Stahl, Strahl, Chemo & Co."**

Der Autor beschreibt was bittere Aprikosenkerne bzw. das enthaltene Amygdalin (auch Laetril oder Vitamin B17 genannt) mit Krebs zu tun haben. Er zeigt basierend auf umfangreichen Recherchen, wie wichtige Erkenntnisse seit Jahrzehnten durch Lobby und kommerzielle Interessen unterdrückt und den Patienten vorenthalten werden. Philip Day gibt in diesem Buch auch wertvolle Tipps zur Bedeutung der Ernährung und Lebensweise in Bezug auf Ihre Bedeutung bei Krebs.

#### **Aus dem Klappentext:**

"Der Kampf gegen Krebs wurde vor 50 Jahren gewonnen. Wieso kämpfen wir dann immer noch weiter?"

"Phillip Day enthüllt die unvermindert anhaltenden medizinischen, politischen und wirtschaftlichen Skandale, die das Thema Krebs umgeben. Medizinische Experten kommen persönlich zu Wort und äußern sich zu den schlichten Fakten, die einer Behandlung zugrunde liegt. Kann man dem Krebs heute für ein paar Euros am Tag zuhause zu Leibe rücken?"

Die Antwort auf diese und viele andere Fragen finden Sie in diesem Buch...."

Informieren Sie sich hier umfassend über bittere Aprikosenkerne mit Ihrem Inhaltsstoff Amygdalin ( Vitamin B17, Laetril) und lesen Sie über das Märchen man könnte sich mit dem maßvollen Verzehr von bitteren Aprikosenkernen vergiften.

#### **Verschaffen Sie sich mit diesem Buch Orientierung bevor Sie weitreichende Entscheidungen treffen.**

Aprikosenkerne enthalten den höchsten Gewichtsanteil der neutralisierten (nicht giftigen) Blausäure-Kombination Amygdalin. Zellen mit defekten Informationen (z.B. durch freie Radikale beschädigt) brechen diese Blausäure-Glucose-Kombination irrtümlich enzymatisch auf, was zu ihrer Auflösung führt. Andere Zellen verfügen nicht über dieses Enzym und können die neutrale Blausäure nicht aktivieren. Amygdalin wird von den Zellen also sehr selektiv "verarbeitet".

Bittere Aprikosenkerne enthalten das cyanogene Glycosid Amygdalin auch als Vitamin B17 oder Laetril bezeichnet. Laetril (Vitamin B17) wird seit den 50er Jahren in der biologischen Krebstherapie sehr kontrovers diskutiert.

Achtung! Es gibt bei Aprikosenkernen große Qualitätsunterschiede: Am Markt werden diverse Herkünfte Aprikosenkerne angeboten. Teilweise handelt es sich dabei um qualitativ relativ schlechte Ware mit einem hohen Anteil zerbrochener Kerne und Fremdstoffen (Steinchen, Schalenreste ect.)

Teilweise wird im Internet behauptet auch die süßen Aprikosenkerne enthalten Amygdalin / Vitamin B17. Dies ist nicht zutreffend, ausschließlich die bitteren Aprikosenkerne aus den kleinen säuerlichen Wildaprikosen enthalten diese Substanz.

Angeblich seien bittere Aprikosenkerne bzw. Kerne von Steinobst bereits in geringen Mengen giftig, so die Meinung der Theoretiker vom Amt. Diese Ansicht können wir nicht bestätigen! Und zwar aus eigener Erfahrung sowie aus der Erfahrung vieler anderer Menschen, die seit Monaten und Jahren bittere Aprikosenkerne verzehren. Es kann als gesichert gelten dass die Kerne in der von Philipp Day in seinem Buch „Stahl, Strahl, Chemo & Co“ vorgeschlagenen Menge kein gesundheitliches Risiko darstellen. Im Gegenteil, wir haben viele positive Berichte in diesem Zusammenhang vorliegen! Man kann also bei einem Versuch nur gewinnen.

Aprikosenkerne haben wie andere Nusskerne auch ein bestimmtes allergisches Potential, welches in seltenen Fällen zu Unverträglichkeiten führt. Sollte sich dies zeigen, muss entweder die Verzehrmenge verringert werden, oder man muss im schlimmsten Fall verzichten.

#### **Das sollten Sie wissen**

Die Aprikose (*Prunus armeniaca*) stammt ursprünglich aus Zentralasien, vermutlich aus Nordchina. Wildarten finden sich noch in Afghanistan und Japan. Aus China gelangte die Aprikose nach Persien und Armenien, daher stammt auch



## Unser Gesundheitsbrief - Ausgabe 72

ihr Name. Von den persischen Dichtern wurde die Aprikose als "Samen der Sonne" besungen. Alexander der Große brachte die Aprikose nach Südeuropa, erst im 16. Jahrhundert wurde die Aprikose auch in Nordeuropa kultiviert. Es gibt zig verschiedene Aprikosensorten, von klein bis groß, von süß bis sauer, früh aber auch spät reifende. Wie so oft sind die besten Aprikosensorten nicht unbedingt die, welche am tollsten aussehen. Es gibt Aprikosensorten, die von Größe und Erscheinungsbild völlig unscheinbar, aber die geschmacklich hervorragend sind. Lassen Sie sich von Ihrem Fruchtspezialisten beraten. Obwohl die Aprikose ausgezeichnet schmeckt und ausgesprochen gesund ist, spielt sie im westeuropäischen Erwerbsobstanbau keine sehr große Rolle. Der Aprikosenbaum liebt trockene, warme Regionen und ist ziemlich anfällig gegen Krankheiten. In Mitteleuropa ist der Aprikosenanbau stets durch das Klima bedroht: Frühe Blüte und späte Frühjahrsfröste gefährden fast jedes Jahr die Ernte. Der wichtigste Produzent für die Aprikosen, die in Europa auf den Markt gelangen, ist die Türkei.

### Gesundheitswert

Völkerkundler, wie der Kolonialarzt und Ernährungswissenschaftler Robert McCarrison, die sich für die Ernährung der extrem langlebigen Hunzas interessierten, bemerkten den dortigen hohen Konsum an Aprikosen, Aprikosenkernen und deren Öl. Aprikosen enthalten erstaunlich viel Salizylsäure, zusätzlich größere Mengen von dem Flavonoid Quercetin (Q10), welches bekannt ist als hervorragender Fänger von freien Radikalen. Die Salizylsäure wirkt antibakteriell und kann Krankheitskeime in Magen und Darm abtöten sowie Fäulnisprozesse stoppen. Kein Obst liefert darüber hinaus soviel Beta-Karotin und Magnesium. Forscher haben nachgewiesen, dass die Retinsäure aus Aprikosen und auch aus anderen Carotinoid reichen Gemüse- und Obstsorten Leukämiezellen am unkontrollierten Wachstum hindert. Bereits drei Aprikosen liefern die Hälfte des Tagesbedarfs an Vitamin A. Wichtig ist auch der hohe Gehalt an Folsäure (besonders wichtig in der Schwangerschaft) und der hohe Kaliumgehalt. Kalium ist besonders wichtig für die Regulation unseres Wasserhaushalts ist. Aprikosen und deren Kerne sind ausgesprochen basisch und sorgen deshalb für ein Gegengewicht zur überwiegend säuernden Reaktion der modernen Zivilisationskost.

Die getrockneten Aprikosen sind reine Bioaktivstoffpakete mit einem fast fünfmal so hohen Wirkstoffgehalt wie die frischen Aprikosen. Die Kombination aus getrockneten Aprikosen und Aprikosenkernen, wie Sie auch in den Herkunftsländern häufig üblich ist, enthält ein Paket an gesundheitlich wertvollen Inhaltsstoffen, wie sie in dieser Form in keiner anderen Frucht und auch in keinem kommerziell hergestellten Nahrungsergänzungsmittel zu finden ist. Auf den regelmäßigen Verzehr von Aprikosen und Aprikosenkernen sollte deshalb niemand verzichten, auch dann nicht, wenn er noch gesund ist.

### Der Aprikosenkern - Bittere Aprikosenkerne und süße Aprikosenkerne:

Es gibt süße und bittere Aprikosenkerne. Die süßen Kerne kommen aus den Früchten, die auch für den Frischmarkt angeboten werden, die bitteren Aprikosenkerne dagegen kommen aus den kleinen säuerlichen Wildaprikosen. Im Juli werden die Früchte geerntet und getrocknet. Nach der halben Trocknungszeit wird bei den süßen Aprikosen der Stein mit der Hand aus den nun weichen Früchten gedrückt. Bei der sauren Wildsorte mit den bitteren Aprikosenkernen werden die Aprikosen halbiert und die Steine aus den Aprikosen herausgenommen.

Anschließend werden die Aprikosensteine getrocknet und geknackt, um den eigentlichen Aprikosenkern zu gewinnen. Die Aprikosenkerne werden von Hand verlesen, damit möglichst kein Bruch oder keine Steinanteile in die Verkaufsware gelangen. Aprikosenkerne sind sehr aromatisch und sie werden überall in den ursprünglichen Aprikosengebieten für die Ernährung verwendet. Wer bisher noch keine Aprikosenkerne kennt und sich nichts darunter vorstellen kann: Sie haben frappierende Ähnlichkeit mit Mandeln - sei es vom Aussehen (etwas kürzer, dafür dicker), als auch vom Geschmack (etwas herber).

Aprikosenkerne liefern viele Mineralstoffe und besonders viel Magnesium. Insbesondere die bitteren Kerne enthalten darüber hinaus erhöhte Konzentrationen des Stoffes Amygdalin (auch als Laetril oder Vitamin B17 bekannt). Amygdalin ist ein so genanntes cyanogenes Glykosid, das in Gegenwart von Wasser Blausäure abspaltet. Dieser Stoff wird verschiedentlich in der alternativen Krebsbehandlung eingesetzt. In den 70er Jahren gab es Studien, welche in Tierversuchen eine eindeutige Wirkung gegen Tumorzellen belegten (Dr. Ernst Krebs, Dr. Kanematsu Sugiura).

### Von der Schulmedizin wird eine therapeutische Wirkung jedoch bestritten.



## Unser Gesundheitsbrief - Ausgabe 72

Von einer Verwendung wird von ihr aufgrund der besagten Inhaltsstoffe und der vermeintlich daraus resultierenden Vergiftungsgefahr abgeraten.

Es gibt erfahrungsheilkundlich allerdings definitiv Behandlungserfolge, meist in Kombination mit weiteren Maßnahmen (siehe unten). Dies haben wir durch glaubwürdige Informationen in Internetforen, in persönlichen Gesprächen mit Betroffenen und durch eigene Erfahrungen festgestellt. Ein Wort zum Thema Blausäure und Giftigkeit von Aprikosenkernen. Bei allen Kontakten zu Personen, die ein Tumorleiden haben oder hatten und die bittere Aprikosenkerne als Nahrungsergänzung zu sich nehmen oder genommen haben, ist uns bisher kein Fall bekannt geworden, wo die betreffende Person über Übelkeit oder Vergiftungserscheinungen geklagt hätte.

Hinweis: Es ist wichtig, die Aprikosenkerne zusammen mit einem Enzympräparat, oder noch besser, mit frischen oder getrockneten Aprikosen zu essen, da die in diesen Früchten enthaltenen Enzyme Bestandteil des Wirkungsmechanismus sind.

Üblicherweise ist die Einnahme von Aprikosenkernen nur ein Teilaspekt einer alternativen oder komplementären Krebsbehandlung. Diese Nahrungsergänzung sollte eingebunden sein in ein Bündel von zusätzlichen Maßnahmen zur Stärkung und Mobilisierung des Immunsystems.

Wichtig ist es zu wissen: Auch wenn Sie bei einem Krebsleiden eine schulmedizinische Therapie (Bestrahlung, Chemotherapie, ...) in Anspruch nehmen, ist eine Kombination mit einer oder mehreren der genannten Zusatztherapien eine wertvolle Unterstützung für das besonders geschädigte körpereigene Immunsystem.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um!

Herzliche Grüße

Ihr Gerd Schaller

**Die Informationen aus unseren Gesundheitsbriefen und die Beschreibungen zu unseren Produkten dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden. Der Inhalt der Produktbeschreibungen von Nature Power kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.**