



## Trockenfrüchte - Fruchtkonfekte - Kerne & Nüsse - Gewürze

# Was sagt der Chemiker?

**Es gibt viele unterschiedliche Meinungen zu den bitteren Aprikosenkernen: Sind sie giftig, gesunde Nahrungsmittel, oder wirksam gegen Krankheiten? Gibt es gar Todesfälle? Was ist wirklich darin enthalten? Was ist B17, Amygdalin oder Laetrile?**

**Wir wollen Ihnen die gesicherten Fakten aufzeigen, damit Sie sich selbst ein Urteil bilden können.**

Was ist in den bitteren Aprikosenkernen an Inhaltsstoffen enthalten. Ungefähr die Hälfte der Masse ist wertvolles Aprikosenkernöl. Die Zusammensetzung des Öles ist sehr vielfältig. Wer sich für die genaue Analyse interessiert, dem geben wir gerne Auskunft. Die Analysen der bitteren Aprikosenkerne als Ganzes ergeben folgende zahlreiche **Vitalstoffe**:

### Die Vitamine:

Vitamin A 20 µg/100g  
Vitamin B1 220 µg/100g  
Vitamin B2 620 µg/100g  
Vitamin B3 4180 µg/100g  
Vitamin B5 580 µg/100g  
Vitamin B6 155 µg/100g  
Vitamin B7 10 µg/100g  
Vitamin B9 46 µg/100g  
Vitamin C 800 µg/100g  
Vitamin E 4180 µg/100g

Sehen wir uns die auffälligen und relevanten Werte an.

**Bei den Vitaminen ist die B-Gruppe sowie die Vitamine C und E besonders hervor zu heben.** Die **B-Gruppe** gehört zu den essentiellen Bestandteilen unseres Stoffwechsels und Nervensystems. Sie sind wasserlöslich, bauen Fette und Eiweiße ab, und sind für die Energiegewinnung aus der Nahrung entscheidend. Einen höheren Bedarf haben wir besonders in der Wachstumsphase und bei Stress.

Die **Vitamine C und E** sind sehr starke Antioxidantien und damit Fänger der freien Radikalen, sie stärken allgemein unser **Immunsystem und schützen uns vor Krebs.**

**Vit. E** ist besonders wichtig für unsere Keimdrüsen (**Antisterilitäts-Vitamin**) und kann **Neurodermitis heilen.**

### Die Mineralstoffe:

Natrium 5 mg/100g  
Kalium 835 mg/100g  
Calcium 250 mg/100g  
Magnesium 220 mg/100g  
Phosphor 455 mg/100g  
Schwefel 150 mg/100g  
Chlor 40 mg/100g

Bei den Mineralstoffen fallen die Werte für **Kalium, Calcium, Magnesium und Phosphor** auf. **Kalium** regelt den Wasserhaushalt der Zellen und verbessert somit den **Schlackstoffausatausch der Zellen**.

**Calcium** ist ein wichtiger Bestandteil unserer **Knochen und Zähne**.

**Magnesium** ist ein essentielles Mineral für die **Muskularbeit**. Ein Mangel kann zu Krämpfen führen.

**Phosphorverbindungen** sind Bestandteil der DNA- und RNA-Moleküle, der Trägersubstanz der Erbinformationen aller Lebewesen und spielt eine entscheidende Rolle beim **Energiestoffwechsel**.

### Die Spurenelemente:

Eisen 4130 µg/100g  
Zink 2650 µg/100g  
Kupfer 850 µg/100g  
Mangan 1900 µg/100g  
Fluor 90 µg/100g  
Iod 2 µg/100g

Die Spurenelemente in den Kernen **Eisen, Zink und Mangan** zeigen hohe Werte.

**Eisen** benötigen wir für die **Blutbildung**.

Sowohl das **Immunsystem** als auch viele Hormone benötigen **Zink** für ihre Funktion. Eine bedeutende Rolle soll es bei der **Wundheilung** spielen.

**Mangan** ist ein essentielles Spurenelement für alle Lebensformen. Es ist wichtiger Bestandteil vieler Enzyme und steigert die Verwertung des Vitamin B1, notwendig ist es für die **Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse**.

### Die Aminosäuren:

Isoleucin 711 mg/100g  
Leucin 1254 mg/100g  
Lysin 505 mg/100g  
Methionin 225 mg/100g  
Cystein 300 mg/100g  
Phenylalanin 973 mg/100g  
Tyrosin 543 mg/100g  
Treonin 524 mg/100g  
Tryptophan 150 mg/100g  
Valin 955 mg/100g  
Arginin 2228 mg/100g  
Histidin 431 mg/100g  
essentielle Aminosäuren 8799 mg/100g  
Alanin 749 mg/100g  
Asparaginsäure 1872 mg/100g  
Glutaminsäure 4566 mg/100g  
Glycin 992 mg/100g  
Prolin 955 mg/100g

Serin 693 mg/100g  
nichtessentielle Aminosäuren 9827 mg/100g  
Anteil pflanzliches Eiweiß 18720 mg/100g  
Harnsäure 40 mg/100g  
Purin-N 13 mg/100g  
Chlor 40 mg/100g

Aminosäuren erfüllen wichtige Aufgaben im Organismus. Die Stoffe mit den höchsten Werten sollen kurz vorgestellt werden.

**Leucin** ist wichtig für den Erhalt und Aufbau von **Muskelgewebe und unterstützt Heilungsprozesse**.

Es wird angenommen, dass **Arginin** die unterdrückte **Immunantwort bei schweren Verletzungen, Mangelernährung, Sepsis und nach Operationen** positiv beeinflussen kann.

**Asparaginsäure** soll bei Wirbeltieren zusammen mit Glutaminsäure in mehr als 50 Prozent aller **Synapsen des zentralen Nervensystems als Transmitter fungieren**, z. B. in den Kletterfasern des Kleinhirns.

**Glutaminsäure** ist der wichtigste **erregende Neurotransmitter im zentralen Nervensystem** der Wirbeltiere.

Wenn wir uns diese wichtigsten Vitalstoffe anschauen, dann können wir erkennen, dass sie für den Organismus eine positive Rolle spielen. Darüber herrscht auch Einigkeit unter den Wissenschaftlern.

Ob Amygdalin o. B17 zu den Vitaminen gehört ist allerdings umstritten. Schauen wir uns doch einmal die Definition an, welche Bedingungen vorliegen müssen, um als Vitamin zu gelten.

### **Was sind Vitamine?**

Allgemein werden nur die für Menschen **lebenswichtigen, aber nicht selbst produzierbaren Substanzen** als Vitamine bezeichnet. Eine Ausnahme ist das Vitamin D, das der Körper selbst herstellen kann, sofern er genügend Sonnenlicht erhält. Man unterscheidet die Vitamine in **fettlösliche** z.B. Vit. E, oder **wasserlösliche** Vitamine z.B. Vit. C. + B17. Um für den Körper verfügbar zu sein, benötigen sie Wasser oder Öl in der Nahrung, deshalb soll im Salat mit Möhren, Tomaten und Paprika immer etwas Öl dazu gegeben werden, um die fettlöslichen Vitamine aufnehmen zu können. Deshalb die bessere Vitaminaufnahme beim Verzehr von Aprikose und ölhaltigem Kern! Genauso sollten Sie zu Vit. C Wasser trinken.

Wer die Wirkmechanismen von Amygdalin erkennt, wird nicht daran zweifeln, dass es sich um eine lebenswichtige Substanz handelt, die der Körper nicht selber herstellen kann, also um ein Vitamin!

### **Zur Geschichte der bitteren Aprikosenkerne**

Schon seit der Zeit von Konfuzius wurden in China bittere Aprikosenkerne als Heilmittel verwendet.

Hier in Europa erforschten **Liebig und Woehler** 1835 die Samen der Familie Prunus und deren Inhaltsstoff Amygdalin. Im Lehrbuch der Chemie von Jakob Berzelius 1835 wird angegeben, dass Amygdalin zur Inneren Anwendung? verordnet wird.

Der Lehrstuhl der Pharmakologie Universität Dorpat (heute Tartu Estland) erkannte den besonderen Wert von Amygdalin und lobte dazu 1873 einen Preis zur Erforschung aus. Eduard Lehmann (Pharmakologe) bewarb sich 1874 um den Preis und setzte die Arbeiten von Liebig und Woehler fort mit einer noch **umfangreicheren Analyse zu Amygdalin**.

In der einen oder anderen Form ist Amygdalin seitdem praktisch ständig angewendet und untersucht worden und, so sagt Dr. Burk, **"Über die chemischen und pharmakologischen Eigenschaften von Amygdalin ist mehr bekannt als über die meisten anderen allgemein gebräuchlichen Arzneimittel"**. Seit 1834 ist es in **Arzneimittel Verzeichnissen** aufgeführt. Bereits 1848 wurden damit Toxizitätsstudien an Hunden durchgeführt. 1907 wurde es in den **Merck-Index** aufgenommen. Und 1961 fand es offiziell Eingang in die **chinesisch-koreanischen Listen pflanzlicher Arzneimittel** von Sun Chu Lee und Yung Chu Lee, wo über seine Anwendung speziell als Mittel zur "Krebsauflösung" berichtet wird!

### **Eine Begriffsbestimmung: Was ist Laetrile, Amygdalin, Blausäure, Cyanid oder B17?**

**Amygdalin** stammt aus dem Griechischem und bedeutet Mandel. Der deutschstämmige Pharmazeut Dr. Krebs aus USA war in den 50er Jahren des 20. Jh. auf der Suche nach einem Mittel gegen Krebs. Er erkannte die anticarcinogene Wirkung der bitteren Aprikosenkerne und destillierte aus ihnen das schon bekannte Amygdalin und nannte es **Vitamin B17 mit Handelsnamen Laetrile**. Es ist **in Deutschland nicht als Medikament zugelassen**. Wenn der Patient aber seinen Arzt bittet dieses Mittel bei ihm anzuwenden, darf der Arzt es auch verabreichen, wenn er es als notwendig erachtet. Oft wird es mit hohen Vit.C-gaben kombiniert, gespritzt oder in Tablettenform verabreicht. **Die Bezeichnung Vitamin B17 wurde nicht als Vitamin offiziell anerkannt!**

### **Ist Amygdalin giftig?**

Man darf **Amygdalin nicht mit Blausäure oder Zyankali verwechseln**, da es nicht in isolierter Form in den Aprikosenkernen enthalten ist!

**"Chemisch gesehen besteht Vitamin B 17 aus zwei Zuckermolekülen, einem Benzyl- und einem Cyanid-Molekül"** erläutert Dipl.-Chemiker Gernot Homes. **"Wenn behauptet werde, Vitamin B17 sei giftig, weil es Cyanid (Blausäure) enthält, müsse er als Chemiker entschieden sagen: das stimmt nicht! Denn das Cyanid in B17 ist durch eine stabile Atombindung gebunden.** Genauso wie das Cyanid im ungiftigen **Vitamin B12**. Es befindet sich deshalb eben nicht in einer lockeren Ionenbindung wie das etwa beim **Zyankali** der Fall ist. Wer etwas anderes behauptet, ist entweder fehlinformiert oder unseriös".

### **Wie wirkt Amygdalin/B17?**

In **Tumorzellen ist das Enzym Beta-Glucosidase enthalten**, ein entscheidendes Enzym und gleichzeitig die **Schwachstelle in diesen Zellen**. Wenn B17 ins Blut gelangt, durch den Körper zirkuliert und eine Tumorzelle erreicht, **löst Beta-Glucosidase die stabile B17-Verbindung auf** und wirkt direkt mit den **nun freigewordenen starken Zellgiften Cyanid und Benzaldehyd** vernichtend auf diese Zelle ein. Chemiker Gernot Homes: "Diese zwei Gifte bekämpfen den Krebs von innen und töten ihn ab."

**Doch was passiert mit Amygdalin/B17 in gesunden Körperzellen?** Was ist, wenn **freies Cyanid und Benzaldehyd** in gesundes Körpergewebe gelangen? Im Gegensatz zu kranken Zellen enthalten gesunde Körperzellen ein anderes Enzym namens **Rhodanese**. Dieses Enzym kann **Blausäure in Thiocyanat** umwandeln, das auf unseren Organismus positiv wirkt.

Thiocyanat ist **blutdrucksenkend** und zudem der Stoff, aus dem unser Körper das für die **Nerven wichtige Vitamin B12** produziert. Auch das giftige **freie Benzaldehyd** wird in den gesunden Körperzellen mit Hilfe von Sauerstoff umgewandelt - in die **schmerzstillende Benzoessäure**. Das ist der Grund für die schmerzstillende bzw. **leicht betäubende Wirkung von Vitamin B17**. Wer schon einmal bittere Aprikosenkerne gegessen hat, kann das "pelzige" Gefühl sicher bestätigen. Viele Konsumenten haben uns von der schmerzstillende Wirkung bei z.B. Gelenk- und Rückenschmerzen berichtet. Auch Krebspatienten erzählen von ähnlichen Erfahrungen.

## Zu der Wirkung von Thiocyanat und Rhodanese

Folgende Zitate stammen von DLC Dr. K. Hohlfeld und DLC Dr. D Hübner

**"Spuren von Blausäure sind im gesunden menschlichen Organismus in Blut und verschiedenen Organen zu finden (Cyanid-Pool). Die Zufuhr wird in erster Linie durch die Nahrung geleistet."**

### Was geschieht mit dem überschüssigem B17 im Körper?

**"Der Organismus besitzt die Fähigkeit der direkten Ausscheidung von Cyanid (Urin, Haut); der Hauptweg der Cyanidentgiftung (Metabolisierung o. Verstoffwechslung, Anm. d. Verfassers) ist jedoch die Überführung des Cyanids unter Mitwirkung des Enzyms Rhodanase mit Thiosulfat in Rhodanid (Thiocyanat), welches ebenfalls harngängig ist. Dadurch können in der Leber eines Erwachsenen problemlos pro Tag 20 bis 30 mg Blausäure entgiftet werden."**

Die metabolische Entgiftungskapazität für Blausäure beim Menschen wird mit 0,1-1mg/kg KG/h angegeben(z.b. Ludewig, 1999).Das durchschnittliche KG (Körpergewicht) wird mit 60 kg angegeben.

**1 türk. Aprikosenkern (unsere Kerne werden im Labor analysiert) beinhaltet etwa 0,82 mg Cyanid bei einem Gewicht von ca. 0,39g.**

### Berechnung des Abbaues von überschüssigem B17 in Aprikosenkernen vom Verfasser

0,1mg=0,82:1 x 60KG = ca. 7,3 türk. Aprikosenkerne/ pro Stunde  
1mg = ca. 73 Kerne/pro Stunde

### Weiter Dr. K. Hohlfeld und DLC Dr. D Hübner:

"Normalerweise wird im Plasma ein Cyanid/Thiocyanat-Verhältnis von 1:99 nicht überschritten."

### Das Rhodanid erfüllt wichtige Aufgaben im Körper.

\_\_"In physiologisch angepasster Dosierung werden Wachstums- und Regenerationsprozesse gefördert, die tumorale Immunantwort stimuliert und die unspezifische Resistenz erhöht."

**"Bei Belastungen ist eine Schutzwirkung gegen toxische, carcinogene und mutagene Noxen sowie Stresssituationen nachweisbar."**

**Insgesamt ist eine Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Vitalität zu verzeichnen.**

**Zur Bereitstellung von genügend Rhodanid wird also Cyanid benötigt!** Die Bildung von Cyanid aus Aminosäuren und Glucose bei der Maillard-Reaktion (Strecker-Abbau) ist daher bedeutungsvoll.

**"Trotz dieser körpereigenen Bildung des SCN'(Thiocyanat) ist aber auch noch eine Zufuhr über die Nahrung nötig;**

**eine tägliche Aufnahme von bis zu 6 mg wäre empfehlenswert." (allerdings gilt die angegebene Menge für einen Gesunden, Anmerkung d. Verf.)**

DLC Dr. K. Hohlfeld und DLC Dr. D Hübner LUA-Mitteilungen Nr. 2 2005

Literaturhinweis:

1- Lehmann, G., Lehmann, B.

Thiocyanat, ein unerwünschter Stoff unserer Lebensmittel?  
Lebensmittelchemie 55 (2001)S.116-117

2- Thürkow, B., Weuffen, W., Kramer, A., Below, H., Johnson, D.  
Zur Bedeutung von Thiocyanat für die gesunde Ernährung des Menschen  
Deutsche Lebensmittel-Rundschau 88(1992)S.307-313

### Was bedeutet Maillard-Reaktion

Sie ist benannt nach dem Chemiker Louis Camille Maillard und bezeichnet die Bräunung von Lebensmitteln beim Backen und Braten. Die Reaktion verzögert auch den Verderb, da die Melanoide/Melanoidine wie das Pronyl-Lysin Luftsauerstoff binden.

Im Sommer 2004 wurden auf einer Hamburger Konferenz überraschende Zwischenergebnisse einer EU-Studie (seit 1998) vorgestellt, welche auch antioxidative Wirkungen der Maillard-Produkte belegen.

Eine Gruppe italienischer Wissenschaftler um Vincenzo Fogliano von der Universität Neapel entdeckte darüber hinaus, dass Melanoidine einer Entstehung von Metastasen entgegenwirken können. Die im Labor erzeugten Maillard-Produkte **blockieren bestimmte Proteine, die Lektine, die den Zusammenhalt von Krebszellen bewirken und damit die Metastasenbildung beschleunigen.**

### Können Tiere auch B17 zu sich nehmen?

Die obigen Aussagen beziehen sich nicht nur auf den Menschen, sondern auch auf Tiere! Hier muss allerdings das **Körpergewicht berücksichtigt werden!**

Es gibt viele Aussagen von Tierhaltern zu der Behandlung von Erkrankungen bei Tieren. **Tiere können nicht sprechen!** Also vorsichtig agieren und die Tiere gut beobachten, langsam steigern! Bei Tieren hat sich das Mehl von bitteren Aprikosenkernen bewährt (lässt sich unters Futter mischen).

### Wo kommt Amygdalin/B17 vor?

Amygdalin kommt in sehr **vielen Pflanzen und Samen** vor, es soll in mehr als 1200 Pflanzen enthalten sein.

Besonders viel ist in den **Samen der Familie Prunus Rosacea (Bittermandel, Aprikose, Schlehdorn, Kirsche, Nektarine, Pfirsich und Pflaume) enthalten.** Aber auch Apfelkerne verfügen über einen hohen Anteil, (an Appel a day keeps the doctor away, aber immer die Kerne mit essen!).

Etwas weniger ist in allen Hülsenfrüchten, Bambussprossen, Maniok, Leinsamen, Kirschlorbeer und vielen weiteren Lebensmitteln enthalten.

Vielleicht ist der starke Anstieg der **Zivilisationserkrankungen** auch dadurch mit verursacht, dass wir uns anders als unsere Eltern oder Großeltern ernähren. Als Kind kann ich mich noch gut daran erinnern, dass wir mindestens einmal in der Woche **Erbsen-, Linsen-, oder Bohnensuppe** aßen.

Und das war nicht nur in unserer Familie so. Außerdem sind unsere Gemüsesorten immer mehr "verfeinert" worden: alles was bitter schmeckte wurde "süß" gezüchtet und verlor damit oft das B17!

### Der Dünndarm unser Immunsystem

Achten Sie immer auf einen gut funktionierenden Darm. Essen Sie Lebensmittel mit einem **hohen Anteilen an Ballaststoffen**, die unseren Darm von "verklebenden" Resten befreien. Über den Dünndarm, seine **Zotten und den Mikrovilli**, nehmen wir den größten Teil der Vitalstoffe ins Blut auf. Wenn der Dünndarm (unser Immunsystem) durch Fehlernährung die wenigen Vitalstoffe unserer Nahrung gar nicht erst aufnimmt, dann braucht man sich nicht mehr vor den zunehmenden Zivilisationskrankheiten zu wundern!

## Wie esse ich bittere Aprikosenkerne

Wenn Sie sich durch den "harten Stoff" gearbeitet haben, dann wissen Sie, dass sich das **B17 nach ca. einer Stunde zum großen Teil abgebaut** hat. Wer also die Wirkung der Aprikosenkerne über den ganzen Tag erhalten möchte, sollte auch die Kerne **über den Tag verteilen**.

### Die Kerne gründlich kauen und einspeicheln

Phillip Day schreibt in seinem Buch (Krebs, Stahl, Chemo und CO): Die Wirkung der Kerne optimiert sich durch die Kombination der Früchte Aprikose, Ananas und Papaya. Er empfiehlt die Kerne mit Aprikose **gut zu kauen und einzuspeicheln**. Die Aufnahme über die Mundschleimhaut ist der effektivere Weg als über den Magen und Darm.

### Bitte Vorsicht vor allergischen Erscheinungen!

Wie bei allen Lebensmitteln können auch **Aprikosenkerne Allergien auslösen! Bitte immer erst mit ein bis zwei Kernen das allergische Potenzial testen!**

Es gibt auch Menschen, wenn auch nur wenige, die einen **gestörten Cyanid-Stoffwechsel** aufzeigen. Denen kann möglicherweise schwindelig oder übel werden sogar bis zum Erbrechen. Wer dazu gehört, der darf diese Kerne nicht essen!

Wenn Sie bittere Aprikosenkerne kaufen, dann muss auf dem Etikett deutlich ein Warnhinweis abgebracht sein!

**Dieser Warnhinweis ist die behördliche Voraussetzung und Genehmigung diese Ware zu verkaufen.**

### Warnhinweis:

Enthält Cyanid, Verzehrsempfehlung: 1-2 Kerne pro Tag.

Gehen Sie eigenverantwortlich mit Ihrem Körper um!  
Beobachten Sie sich genau und machen Sie nur das, was Ihnen gut tut.

### Empfehlenswerte Bücher zum Thema:

Phillip Day: Krebs, Stahl, Chemo und CO.  
E. Griffin: Eine Welt ohne Krebs, Geschichte zum B17  
Peter Kern: Krebs bekämpfen mit B17  
Die ersten beiden Bücher sind bei uns erhältlich.

### Warnung!

**Wenn Sie ernsthaft krank sind, konsultieren Sie immer erst einen Arzt!**

**Wenn Sie Erfahrungen mit B17 gesammelt haben, dann freuen wir uns immer über eine Rückmeldung!**