

## Harte Schale, gefährlicher Kern

Geschälte "bittere Aprikosenkerne" werden als Snack und Krebsmittel beworben. Dabei ist der Konsum sehr riskant.



"Die Marille ist zum Essen da, nicht

der Kern", so ein Experte. DRUCKENSENDENLESEBRIEF

**D**ie Symptome kamen plötzlich: Heftiger Schwindel, Erbrechen, starkes Zittern und schließlich völlige Bewegungsunfähigkeit sorgten vor wenigen Tagen bei Michaela L. für Panik: "Meine Frau konnte mich gerade noch anrufen. Als ich nach Hause kam, lag sie zitternd am Boden und war nicht mehr in der Lage aufzustehen", erzählt ihr schockierter Mann. Vor dem Eintreffen der Rettung fiel sein Blick noch auf eine Dose "Himalaya-Aprikosenkerne". Michaela L. hatte zirka 60 Stück der geschälten Kerne gegessen – und sich dadurch mit Blausäure vergiftet.

"Bittere Aprikosenkerne" werden immer wieder in Naturkostläden und Reformhäusern angeboten, seit einiger Zeit auch verstärkt im Internet. Untersuchungen der Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) in Wien und des Bundesinstitutes für Risikoforschung in Berlin (BfR) ergaben sehr hohe Blausäuregehalte. "Im schlimmsten Fall können für eine Person mit 70 Kilo bereits 70 Kerne tödlich sein", sagt Jürgen Thier-Kundke vom BfR. "Es sind uns aber keine lebensbedrohlichen Vergiftungen durch diese Kerne bekannt", so die Vergiftungsinformationszentrale im Wiener AKH.

AGES-Sprecher Oskar Wawschinek: "Die Marille ist zum Essen da – ihr Kern nicht. Wobei es völlig unbedenklich ist, wenn man von den bei uns erhältlichen Marillen einmal das Innere eines Kerns isst – dabei handelt es sich um süße Kerne, die einen geringeren Blausäuregehalt aufweisen." Die bitteren Kerne kommen hingegen aus Asien.

### **Maximal drei**

Das Gesundheitsministerium hat 2006 strenge Auflagen für die umstrittenen Kerne erlassen:

– Das Produkt muss so gekennzeichnet sein, dass es nicht mit einem "gewöhnlichen" Lebensmittel (z. B. Knabberkernen) verwechselt werden kann.

– Beschränkung auf Kleinpackungen (max. 25 g), "damit selbst der Verzehr einer Packung nicht zur tödlichen Gefahr werden kann".

- Hinweise auf den Blausäuregehalt und die damit verbundene Gefahr.
- Eine Einnahmeempfehlung, die für Erwachsene nicht über drei Kerne pro Tag hinausgeht.

Wawschinek rät, diese Obergrenze auch auf die süßen Kerne – sie enthalten weniger Blausäure – anzuwenden: "Auf den Geschmack kann man sich nicht verlassen. Und es gibt keine Garantie, dass nicht auch in Packungen mit der Aufschrift , Süße Aprikosenkerne' solche mit viel Blausäure enthalten sind."

Die Dose von Michaela L. wurde vor der Veröffentlichung des Erlasses gekauft – entsprechende Warnhinweise fehlten deshalb.

Teilweise werben die Vertreiber dieser Kerne auch damit, dass man damit Krebs vorbeugen und behandeln könne. Wawschinek: "Dafür gibt es keine wissenschaftliche Grundlage. Es handelt sich um einen gefährlichen Irrglauben."