

Bittere Mandeln

Jedes Jahr zur Vorweihnachtszeit, wenn die Weihnachtsbäckerei eingeläutet wird, kommen die Fragen nach Bittermandeln für die Stollen-Herstellung. Die Abgabe von Bittermandeln ist nicht gesetzlich geregelt. Wegen der [Toxizität](#) von Bittermandeln müssen aber einige Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden.

Die Arzneimittelkommission der Deutschen Apotheker informiert und empfiehlt die **Abgabegrenze von 10 bis 20 g Bittermandel** nicht zu überschreiten. Das Abgabefäß sollte mit dem Hinweis „Für Kinder unzugänglich aufbewahren“ versehen werden. Der Kunde muss über die Gefahren informiert werden. Für die Stollenbäckerei wird häufig mehr als die empfohlene Abgabemenge verlangt. Auch in diesen Fällen liegt die Verantwortung und Entscheidung über eine Abgabe beim Apotheker bzw. bei der Apothekerin. Die Bittermandel enthält etwa 5 % Amygdalin, hier entsteht durch [Hydrolyse](#) Blausäure. Der Blausäuregehalt beträgt dann in etwa 0,3 %. Für Erwachsene können circa 50 Bittermandeln (25 bis 30 g) tödlich sein und bei Kindern können schon 5 bis 10 Stück zum Tode führen. Die Bittermandeln kommen in der Weihnachtsbäckerei zum Einsatz und beim Backen verringert sich der Blausäuregehalt um bis zu 30 Prozent.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“