

Äpfel... schon Adam und Eva...



....genossen den Apfel.

Auch heute gehört er noch zu den Favoriten der Früchte. Pro Tag sollten es eher drei als nur einen Apfel sein.

Die heilende Kraft der Äpfel ist sprichwörtlich. Der Ballaststoff Pektin wirkt ähnlich wie ein Schwamm, der alle giftigen Stoffe und Fäulnis-Bakterien in sich aufsaugt. Pektin wirkt cholesterinsenkend und bringt einen trägen Darm in Schwung. Wichtig ist aber, dass man zu Äpfeln viel trinken soll, wenn man an Verstopfung leidet, denn Pektin bindet grosse Mengen an Wasser. Plagt der Durchfall: Einen Apfel (ohne Schale) fein reiben und dreimal täglich essen. Die im Apfel enthaltene Flavonoide soll die Darmzellen bei Abbau und Abwehr giftiger Substanzen unterstützen. Quercetin heisst die chemisch zu den Phenolsäuren/Flavonoiden zählende Substanz, die im Körper eine Fülle willkommener Wirkungen entfaltet. Sie senkt das Risiko von oxidativem Stress, Diabetes, Krebs, Fettstoffwechselstörungen und Herzinfarkt und von koronaren Herzerkrankungen.

Zudem kann der Verzehr von Äpfeln einen wichtigen Beitrag in der Vorbeugung von Alzheimer, Parkinson und Demenz leisten. Vitamin C (zwei Äpfel decken den Tagesbedarf), Vitamin A und Vitamine der B-Gruppe, Kalzium, Eisen und Phosphor sowie hochwertiger Frucht- und Traubenzucker sind weitere nennenswerte Inhaltsstoffe des Apfels, der nur 50 Kalorien je 100 Gramm zählt.

Wichtig ist zu wissen, dass die Gesundheit direkt unter der Schale sitzt. Bis zu 70 Prozent der Vitamine sind in der Schale des Apfels oder unmittelbar darunter gespeichert. Deshalb sollten Äpfel möglichst mit der Schale gegessen werden. Wer auch das Kerngehäuse verzehrt, erhält eine Sonderektion Jod. Äpfel aus biologischem Anbau sind in jedem Fall jenen aus konventi-

oneller Produktion vorzuziehen. Denn viele Sorten sind mit Pflanzenschutzmitteln und Umweltgiften belastet, sauber waschen allein hilft nicht, ein «polieren» der Schale mit einem Tuch entfernt die Wachsschicht der Frucht und damit viele Schadstoffe.

Äpfel kommen vielfältig auf den Tisch: roh, gekocht und gebacken, vergoren oder destilliert, als Salate, Strudel, Aufläufe, Kuchen, Kompott, Marmelade, Most, Essig oder als Apfelschnaps und Calvados. Bekannt ist er als ideale Zwischenmahlzeit für Schule, Büro und unterwegs. Sein hoher Gehalt an Fruchtsäure schützt Zähne vor Karies. So kann ein Apfel als «natürliche Zahnbürste» auch im Büro für eine gesunde Bakterienflora im Mund sorgen.

- Äpfel sind gut lagerfähig. Achtung auf die richtige Sortenwahl und eine Lagerung auf Holzbrettern bei zwei bis fünf Grad. Die Äpfel sollten sich dabei möglichst nicht berühren.
- Äpfel sollten beim Rohgenuss immer Zimmer-Temperatur haben, sonst könnten Magen-Beschwerden auftreten.
- Junge, frische Apfelblätter als Tee zubereitet regen den Gallenfluss und die Lebertätigkeit an.
- Einreibungen mit lauwarmem Apfelessigwasser helfen bei Krampfadern.

Der Apfel ist ein altes Hausmittel

Er dient traditionell als Hausmittel gegen unterschiedlichste Beschwerden. In folgenden Fällen findet der Apfel als Hausmittel Anwendung:

1. Der Apfel ist das Hausmittel bei Durchfall, wenn man einen rohen, mit der Schale geriebenen Apfel isst.
2. Apfelessig lindert Hals- und Rachenentzündungen, wenn man 1 Glas heißes Wasser, 1 Esslöffel Honig und 1 Teelöffel Apfelessig schluckweise trinkt.

3. Oder man isst einen gebratenen Apfel mit Honig – hilft bei Heiserkeit.

4. Ein Apfel vor dem Schlafengehen verhindert Schlafstörungen.

5. Ein Apfel am Morgen hilft beim Wachwerden.

6. Schwangerschaftsübelkeit am Morgen wird durch das Essen eines Apfels vor dem Aufstehen vermieden.

7. Wer nervös ist, sollte sich Apfelftee zubereiten: Ein ungeschälter Apfel in Scheiben geschnitten, mit einem Liter kochendem Wasser übergossen und zwei Stunden ziehen lassen, ergibt einen Apfelfruchttee.

8. Für eine reine und zarte Haut sollte man die Apfelmaske versuchen: Ein geschälter Apfel wird gerieben und mit etwas Honig verrührt, die Mischung bis zu 20 Minuten einwirken lassen und vorsichtig abwaschen.

9. Und last but not least – der Apfel reinigt die Zähne: Der Apfel hat mit seinen Fruchtsäuren und Ballaststoffen einen stark reinigenden Effekt für die Zähne und funktioniert daher für die Zahnreinigung zwischendurch ebenso gut wie ein Kaugummi.

Positive Effekte auf die Gesundheit

Ein wichtiger Inhaltsstoff ist das Pektin, das den Cholesterinspiegel senkt, Schadstoffe bindet und wieder ausschwemmt.

Wissenschaftliche Untersuchungen geben außerdem Hinweise, dass Apfelesser seltener an Bronchial- und Lungenkrankheiten leiden. Das wird auf die sekundären Pflanzenstoffe im Apfel, die sogenannten Katechine, zurückgeführt.

Die in der Frucht enthaltenen Flavonoide und Carotinoide scheinen das Krebsrisiko zu mindern und haben eine antioxidative Wirkung im Organismus.

Dieser Newsletter wurde gesponsert von:

