

## Der Apfel – eine Frucht mit Biss



Die lebenswichtigen und gesundheitsfördernden Stoffe des natürlichen Apfelessigs gehen selbstverständlich auf die Inhaltstoffe des Ausgangsproduktes, des Apfels, zurück.

Eine alte Redensart besagt: „Ein Apfel am Tag vertreibt den Arzt“. Daran ist viel Wahres, denn der Apfel ist durchaus ein aussergewöhnliches Lebensmittel. In alten Hausrezeptensammlungen finden sich zahlreiche Anwendungen mit Äpfeln zur Linderung von Beschwerden und Heilung von Krankheiten, die den Anwendungen des Apfelessigs weitgehend entsprechen.

### Frucht mit Symbolcharakter

In Mythologie und Brauchtum versinnbildlicht der Apfel die Fruchtbarkeit und die Liebe (der Apfel der Aphrodite).

In der christlichen Kunst erscheint der Apfel im Bild des biblischen Sündenfalls als Frucht vom Baum der Erkenntnis, dessen unerlaubter Genuss die Vertreibung aus dem Paradies zur Folge hatte.

Kaum eine andere Frucht als der Apfel hat die Legenden, Mythen und Märchen so bewegt. Unsere Vorfahren, besonders die Germanen glaubten, der Apfelbaum würde sich eines besonderen Schutzes der Götter erfreuen. Aus diesem Grund pflanzten sie Apfelbäume so nah wie möglich an ihre Wohnhäuser.

Seit alters her galt der Apfel wegen seiner Kugelform als Sinnbild der Vollkommenheit und als Symbol für Schönheit, Glück, Macht und Herrschaft. Wurde deshalb der Apfel als „Reichsapfel“ zum Herrscherzeichen der deutschen Kaiser erwählt?

Die vielen Kerne im Innern des Apfels galten früher als Abbild der weiblichen Fruchtbarkeit und demzufolge als Wahrzeichen der Liebe.

Äpfel lassen sich bei uns bis in die Jungsteinzeit zurückverfolgen.

Von Kleinasien kam der Apfel nach Griechenland und Italien. Von den Römern sagt man sie wären Apfelsamen gewesen. Sie brachten bei ihren Eroberungszügen, nördlich der Alpen, die damals besten Apfelsorten mit und kreuzten sie mit den heimischen Arten. Später waren es Mönche, die immer wieder neue Sorten züchteten.

Heute gibt es allein in Mitteleuropa 1500 Apfelsorten. Auf Schweizer und Deutschen Märkten findet man jedoch nur an die 100 Sorten zum Verkauf.

### Ein gesunder Genuss

Der Apfel ist nicht nur eine köstliche, sondern auch eine bekömmliche und gesunde Frucht. Er enthält insgesamt 20 Vitamine und Mineralstoffe. Bei der Vitamin-Versorgung des Menschen spielt der Apfel eine bedeutende Rolle. Mit durchschnittlich 12 mg/100 g Frischsubstanz scheidet er im Vergleich mit anderen Früchten, wie Zitronen und Orangen mit 50 mg/100 g Frischsubstanz, nicht besonders gut ab. Bei einer Gegenüberstellung der tatsächlich zum Verzehr kommenden Ascorbinsäure Menge ändern sich jedoch die Zahlenverhältnisse ganz beträchtlich. Der Apfel wird vorwiegend unzerkleinert und roh verzehrt. Die Apfelschale, unter der die meisten Vitamine sitzen, wird in der Regel mitgegessen. Ausser Stiel und Kerngehäuse (ca. 5 Prozent der Frucht) fallen keine Abfälle an.

Somit wird beim Apfel nahezu die angegebene Gesamtmenge an Vitamin C aufgenommen und beträgt etwa ein Viertel des Tagesbedarfs. Dagegen liegt bei Zitronen und Orangen der essbare Anteil nur bei 30 bis 50 Prozent.

## Pektine und Fruchtsäuren

Die herausragendsten Inhaltstoffe des Apfels, sind Pektine und Fruchtsäuren, neben Cellulose, Farb- und Aromastoffe, Fruchtzucker ca. 5,9%, Traubenzucker ca. 1,7%, ca. 20 Mineralstoffen, sowie verschiedene Vitamine und Enzyme.

Unter den Enzymen sind Substanzen, die an der Braunfärbung der geschnittenen Äpfel verantwortlich sind. Früher glaubte man es wären Eisenverbindungen, die an der Verfärbung „schuld“ seien.

Je länger ein Apfel Zeit hat am Baum zu reifen, umso höher der Vitamin C-Gehalt. Dieser ist übrigens unter der Schale am höchsten. Der Reifeprozess am Baum oder Strauch ist für fast alle Früchte zu beachten!

## Empfehlung für Gicht- und Rheumakranke esst Äpfel

Diesen kranken Menschen sind die Äpfel besonders ans Herz zu legen. Die basischen Bestandteile begünstigen den Abtransport von **Harnsäure**. Man erreicht mit 2 bis 3 Apfeltagen in der Woche bei Nierenentzündungen, Wassersucht, Herz- u. Gefässerkrankungen ausgezeichnete Erfolge.

## Der Apfelschalentee (nach dem Rezept von Kräuterpfarrer Künzle)

Eine Handvoll dünne Apfelschalen und zirka 10 gr. Melissenblätter werden mit einem halben Liter kochendem Wasser übergossen und 10 Min. lang stehen gelassen.

Diesem Getränk fügt man noch etwas Zitronensaft, Zimtstengel oder Bienenhonig bei.

Der Tee ist sehr durststillend, erfrischend und hauptsächlich bei Fieber empfehlenswert.

Er wirkt günstig zur Stärkung der Nerven, des Gedächtnisses, bei Verstopfung, Stein- und Gichtleiden, Herzklopfen, Magenleiden, Herzschwäche, Nieren- und Blasenkrankheiten und Fettleibigkeit.

Apfelschalentee reinigt das Blut, bildet neues Blut und stärkt den ganzen Organismus.



## Vital bis ins Alter

Die Zellen unseres Körpers bauen sich kontinuierlich ab, regeneriert aber auch wieder. Mit fortschreitendem Alter verlangsamt sich die Zellerneuerung, auch der Stoffwechsel braucht mehr Zeit und weniger Nahrungsenergie. Fettabbau und Fettausscheidung lassen nach, was ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen zur Folge hat.

Es empfiehlt sich also, weniger Fett zuzuführen und sich cholesterinarm zu ernähren.

Der hohe Ballaststoffanteil von Äpfeln wirkt sich nicht nur günstig auf die Darmperistaltik und damit auf die Verdauung aus, er begünstigt auch den Abbau von Cholesterin.

Zahlreich und auch kostspielig sind die künstlichen Mittel, mit denen man dem natürlichen Aussehen nachhelfen kann. Dabei ist es ganz einfach und preiswert, frisch und gut auszusehen. Viel Bewegung, ausreichend Schlaf und eine gesunde, ausgewogene Ernährung bewirken wesentlich mehr als der Griff in den Schminktopf.

Die in Äpfeln enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe sorgen für eine Schönheit, die von innen kommt. Sie halten die Haut geschmeidig und elastisch und verleihen den Haaren Festigkeit und Glanz. 1-2 Äpfel am Tag fördern mit ihrem hohen Ballaststoffanteil den natürlichen Entgiftungsprozess des Körpers, stillen gut den kleinen Hunger und machen nicht dick.



## Hilfreich bei Durchfällen

1919 wurde ein Landarzt zu einem Marineoffizier gerufen, der infolge eines **Magen-Darmkatarrhs** sehr erkrankte und abgemagert war. Alle bisher verordneten Medikamente verfehlten ihre Wirkung. Der Arzt gab dem Kranken **geschälte, geraspelte Äpfel (warten bis sie braun sind, erst dann essen)**.

Schon nach wenigen Tagen Apfeldiät trat völlig überraschend die Besserung ein.

Das Beispiel zeigt auf, dass geschälte, geraspelte Äpfel bei Durchfall ein wunderbares Mittel sind.

Die Wirkung schreibt man hauptsächlich dem hohen Pektingehalt und der Fruchtsäure zu. Pektine binden im Darm Schwermetalle, Bakteriengifte, Cholesterin, Gallensäure und bringen diese rasch zur Ausscheidung. Wie kommt die, so beschleunigte Darmpassage zustande? Durch das hohe Quellvermögen kommt es zu einer Volumen- und Gewichtszunahme des Stuhles, woraus eine Darmanregung erfolgt, durch die es wiederum zu einer beschleunigten Darmpassage kommt. Die in dem Apfel vorhandenen Fruchtsäuren beschleunigen ebenfalls diesen Vorgang.

### **Darmanregende Äpfel bei Durchfall**

Ist das nicht paradox? Das Ergebnis der Untersuchung zu dieser Frage ist sehr interessant. Man stellte fest, dass die Darmpassage nur im unteren Teil des Darmes beschleunigt wird. Dagegen im oberen und mittleren Teil verlangsamt wird. Pektin wird demnach also **regulierend auf die Verweilzeit der Nahrung im Darm.**

### **Bei rheumatischen Beschwerden** (Tipp von Eva Aschenbrenner)

Mit einem Apfel kann man sich leicht bei rheumatischen Beschwerden helfen. Man reibt den Apfel mit einer Raffel und gibt den frischen Apfelbrei auf ein ausgewaschenes, sauberes Leinen- oder Baumwolltuch (kein Frottee). Das Tuch wird für einige Zeit auf das betroffene Körperteil gelegt.

Eva Aschenbrenner rät, zwei Äpfel am Tag zu essen, vormittags und am Nachmittag. Am Abend ist der Genuss nicht empfehlenswert. Am besten genießt man die Früchte auf leeren Magen, niemals zum Nachtisch. Die Äpfel passieren schnell den Magen, viel schneller als viele andere Speisen, daher isst man sie zuerst. Bitte nicht schälen.

Vor dem Essen warm abwaschen und – wenn nötig – bürsten.

Äpfel warm abwaschen und mit einem trockenen Tuch gut abreiben. Durch diese Massnahme werden bis zu 50% des anhaftenden Bleis entfernt.

Natron ist auch ein gutes Reinigungsmittel für Obst und Gemüse.

---

## **Lob dem Apfel**

Eines musst du dir gut merken, wenn du schwach bist, Äpfel stärken.

Äpfel sind die beste Speise, für zuhause, für die Reise,  
für die Alten, für die Kinder, für den Sommer, für den Winter,  
für den Morgen, für den Abend, Apfelessen ist stets labend.

Äpfel glätten deine Stirn, bringen Phosphor ins Gehirn,  
Äpfel geben Kraft und Mut und erneuern dir das Blut.

Darum mein Freund, so lass dir raten, esse frisch, gekocht, gebraten,  
täglich ihrer fünf bis zehn, wirst nicht dick, doch jung und schön  
und kriegst Nerven wie ein Strick, Mensch – im Apfel liegt dein Glück!



Von Georg Otto Wilhelm von Ries