



## Gesund mit Apfelessig Geschichte



### Heilmittel seit Jahrhunderten

Vermutlich verwenden Menschen in Europa, Asien und Amerika Apfelessig bereits seit vielen Jahrhunderten zum Würzen und Haltbarmachen von Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch. Sie entdeckten aber auch bald, dass die saure Flüssigkeit bei zahlreichen Beschwerden, Krankheiten und Verletzungen eine spürbare Linderung und Besserung bewirkt.

Im Laufe der Zeit wurde dieses Wissen fester Bestandteil der sogenannten Volksmedizin, also des heilkundlichen Wissens, das in den Familien von Generation zu Generation weitergegeben wurde. Vor allem Frauen kannten die heilsamen Eigenschaften des Apfelessigs, wie auch die Wirkung vieler Kräuter und anderer Mittel, denn zu ihren Aufgaben gehörte die Versorgung von Kranken und Verletzten.

Im Laufe der Zeit entwickelte sich aus den zahllosen Rezepten, die in den Familien weitergegeben und in den Dörfern und Städten untereinander ausgetauscht wurden, ein umfassendes Heilwissen, das als Volksmedizin bekannt und zum grossen Teil bis heute überliefert ist.

Für die Menschen im nordamerikanischen Bundesstaat Vermont war es zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts das Natürlichste auf der Welt, für sich und ihre Tiere Heilkräuter und andere Mittel der Volksmedizin zu nutzen, ehe sie zum Arzt gingen. Vor allem aber beugten die Bauern in der rauen, von Wind und Wetter zerzausten Landschaft, möglichen Krankheiten durch eine naturverbundene Lebensweise vor – und durch das tägliche Trinken von einem oder mehreren Gläsern mit Wasser verdünntem Apfelessig. Und nicht nur das: Viele Bauern gossen ihren Kühen und Kälbern Apfelessig-Wasser zum Futter in den Trog.

Als der junge Spezialarzt für Augen-, Ohren-, Nasen- und Halskrankheiten, Dr. Deforest Clinton Jarvis (1881-1945) im Bundesstaat Vermont zu praktizieren begann, kam er bald mit einer völlig anderen Art von Medizin in Berührung, mit der er sich ernsthaft befassen musste, wollte er das Vertrauen der dort ansässigen Landbevölkerung gewinnen. Ihre Volksmedizin hatte mit dem, was er gelernt hatte, wenig zu tun.

Bei medizinischen Kongressen traf er auf Kollegen, die sich ebenfalls mit speziellen Heilmitteln und Behandlungsmethoden der Volksmedizin befassten. Aus diesen Fachgesprächen heraus entwickelte sich eine Studiengruppe von 50 amerikanischen Ärzten, die ihre Beobachtungen regelmässig durch Rundschreiben untereinander austauschten.

Dr. Jarvis war davon überzeugt, dass Mittel, die Tieren helfen, auch den Menschen nützen können. Im Lauf der Jahre untersuchte und testete er mit wissenschaftlicher Genauigkeit unzählige Mittel und Methoden der Volksmedizin, von denen ihm die Menschen in seiner Vermonter Heimat berichteten. Sehr oft spielte dabei der Apfelessig eine entscheidende Rolle. Die Wirkung des Essigs, so erkannte der Arzt, könne sich nur dann voll entfalten, **wenn man Honig** mit seinen wertvollen Mineralien, Enzymen und Vitaminen **dazugibt**. Aus dieser Erkenntnis entwickelte er das Grundrezept für seinen universell einsetzbaren Apfelessig-Honig-Trunk.

### Das Grundrezept für den Apfelessig-Trunk nach Dr. Jarvis:

Nimm ein Glas mit 0,2 l nicht zu kaltem Wasser und rühr ein bis zwei Teelöffel Apfelessig und die gleiche Menge guten Honig hinein. Ist dir der Trunk zu sauer, kannst Du auch mehr Honig zugeben. Trink ihn schluckweise verteilt über etwa eine Viertelstunde. Nimm anfangs immer nur einen Teelöffel Apfelessig, bis Du dich an den Geschmack gewöhnt hast. Dann kannst Du zwei Teelöffel Essig einrühren.

Die meisten Rezepturen für die einzelnen Krankheiten und Beschwerden basieren auf dem Jarvis Apfelessig-Trunk, jedoch wird er häufig um weitere heilsame Zusätze ergänzt.

**Hinweis:** Wenn Du erstmals Apfelessig verwendest, achte bitte genau auf die Reaktion Deines Organismus. Manche Menschen bekommen Sodbrennen oder Magenschmerzen, wenn sie den Apfelessig-Trunk zu sich genommen haben. In diesem Fall solltest Du deinen Arzt/deine Ärztin aufsuchen, denn es könnte eine Ursache sein, die behandelt werden sollte. In seltenen Fällen können auch allergische Reaktionen, z.B. Hautjucken oder ein Ausschlag auftreten. Dann darfst Du Apfelessig nicht mehr verwenden – weder als Heilmittel noch zum Würzen in der Küche.

## Äusserliche Anwendung

Wenn Du Apfelessig für Waschungen, Umschläge, Wickel und Kompressen verwendest, hängt die Dosierung von zwei Faktoren ab: Wie lange bleibt er auf der Haut und auf welchen Hautpartien willst Du ihn anwenden?

Um die Gründe dafür zu verstehen, hilft folgende Überlegung:

**Essig** enthält eine **organische Säure**, die Essigsäure.

Auch die **Haut** ist – chemisch gesehen – sauer. Dafür sind vor allem **Fettsäuren** verantwortlich, die in dem von den Hautdrüsen abgesonderten Talg und anderen Hautfetten stecken. Diese Fettsäuren bilden den natürlichen Schutzmantel der Haut, die sie unter anderem vor Austrocknung sowie dem Angriff gefährlicher Viren, Bakterien und Pilze schützt.

Apfelessig ist sauer, schädigt aber dennoch die Haut, wenn Du ihn längere Zeit unverdünnt auf die Haut einwirken lässt. Denn nur die **Fettsäuren** sind für den Schutz der Haut geeignet, die organische Essigsäure dagegen nicht. Essig hat letztlich sogar eine entfettende Wirkung auf die Haut und unverdünnt wirkt seine Säure einfach viel zu scharf. Verwende daher grundsätzlich verdünnte Apfelessig-Lösungen für Waschungen, Umschläge, Wickel, Kompressen und Verbände.

In der Regel nimmst Du für äussere Anwendungen ein halbes Glas Wasser (ca. 100ml), dem Du einen Esslöffel Apfelessig zufügst. Keinesfalls mehr, denn der Gedanke „Viel hilft viel“ ist für die Anwendungen auf der Haut grundsätzlich falsch!

## Gibt es Risiken und Nebenwirkungen?

Apfelessig entfaltet seine heilsame Wirkung gegen viele Krankheiten und Beschwerden ohne irgendeine schädliche Nebenwirkung. Unverträglichkeit oder Allergien gegen Äpfel sind sehr selten.

Deswegen wird auch dein Arzt/deine Ärztin keine Bedenken haben, wenn Du zusätzlich zu deiner verordneten Therapie Apfelessig oder ein mit Apfelessig hergestelltes Heilmittel anwendest. Trotzdem solltest Du ihn oder sie vor der Apfelessig-Anwendung fragen, denn es gibt Medikamente – vor allem Salben, Cremes und Lotionen -, deren Wirkstoffe durch die Essigsäure gehemmt oder blockiert werden. Nimmst Du Tabletten, Kapseln, Tropfen oder medizinhaltige Säfte ein, kann es nötig sein, dass Du diese mit einem gewissen zeitlichen Abstand zum Apfelessig einnimmst, damit sie sich nicht gegenseitig in ihrer Wirksamkeit beeinträchtigen.

Du kannst also in der Regel Apfelessig problemlos verwenden. Vergiss aber nicht: Er wirkt zwar zuverlässig gegen viele Krankheiten und Beschwerden, aber er ist kein Allheil- oder gar Wundermittel! Und er ersetzt nicht den Besuch beim Arzt/bei der Ärztin, wenn Deine Beschwerden nicht nach spätestens zwei Tagen eine Tendenz zur Besserung zeigen.

## Herstellung von Apfelessig

Auf natürlichem Weg gewonnener Apfelessig entsteht in zwei Stufen. Zunächst wird frisch gepresster Apfelsaft mithilfe spezieller Hefe zu Apfelwein vergoren. Diesem Wein führt man dann Essigbakterien zu, die den Alkohol in Essigsäure umwandeln. Beide Prozesse benötigen mehrere Wochen, erfordern eine gewisse Sorgfalt und müssen unter kontrollierten Bedingungen ablaufen, wenn Du einen wirklich guten, aromatischen Apfelessig erhalten willst.

## Was ist drin im Apfelessig?

Fast alles Gute und Wertvolle, was in Äpfeln steckt, findet sich auch im Apfelessig wieder. Im Apfel wurden bis heute angeblich bereits mehr als 300 Stoffe entdeckt, die für Gesundheit und Wohlbefinden wichtig sind. Neben der Essigsäure sind dies vor allem:

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Organische Säuren und zahlreiche Enzyme.

Hätte der Apfelessig seine grosse und vielseitige Wirkung nicht immer wieder eindrucksvoll bewiesen, dann hätte er sich nicht über Jahrhunderte, ja sogar Jahrtausende hinweg in den verschiedensten Regionen der Erde als eines der meistgebrauchten Hausmittel erhalten.

Quelle: Gesund mit Apfelessig / Peter K. Köhler