

Ein Apfel pro Tag ...



„An apple a day keeps the doctor away“. So banal dieser legendäre, in den USA verfasste Spruch aus dem 19.ten Jahrhundert auch ist, so klar ist seine Aussage. Äpfel sind gesund. Nun ist man heute in den Erkenntnissen freilich ein wenig weiter, und man weiß zudem, dass es des täglichen Konsums mehrerer Schalenfrüchte bedarf, um der Gesundheit nachhaltig zu helfen, aber die **etwa 300 Biostoffe** des runden und schmackhaften Snacks haben es faustdick hinter- bzw. in – der Schale.

In vielen Ländern gilt der Apfel tatsächlich als Symbol für Vitalität und Gesundheit. Die Anteile der gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe wie **Quercetin, Pektine, diverse ätherische Öle und Aromastoffe**

variiert in Abhängigkeit von Sorte und individuellen Bedingungen, jedoch sind bei allen von ihnen die vermutlich wirkstärksten Vitalstoffe, die sogenannten Flavonoide, direkt in der Schale sowie im Kerngehäuse.

Darmgesundheit

Jene **Flavonoide** sind es denn auch, die in erster Linie für die Darmgesundheit zuständig sind. Gemäß einer langjährigen Studie der Jenaer Universität sind es diese Pflanzenbestandteile, die das **Darmepithel** bei der Abwehr und dem Abbau von toxischen Substanzen unterstützen.

Frisch geschabte Äpfel sollen übrigens, wie man schon seit vielen Jahrzehnten weiß, gut gegen diverse Darmerkrankungen, besonders auch **gegen Durchfall** sein. Wohl gemerkt als Alleinnahrung über wenige Tage.

Herznahrung

Die Universität von Minnesota legte ihr Augenmerk in einer mehrjährigen Studie auf die Auswirkungen von hohem Apfelkonsum auf die Gesundheit von Herz und Herz-Kreislaufsystem. Die Forschungsgruppe kam zu dem Schluss, dass der Genuss von etwa **drei Äpfeln pro Tag** das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, deutlich senkte. Insgesamt verbesserte sich der Zustand des gesamten Herz-Kreislaufsystems durch den Konsum der Apfel-Inhaltsstoffe deutlich.

Ein vitaler Start in den Tag

Wer tagsüber wenig Zeit findet, Äpfel pur zu essen oder sich frischen Saft zu pressen, der kann auch auf ein altes Hausrezept der Gesundheitsvorsorge zurückgreifen.

Einfach zwei Teelöffel **Apfelessig** und dieselbe Menge Honig in einem Glas mit etwa 200 ml warmem, stillem Wasser mischen und noch vor dem Frühstück trinken. Die allermeisten positiven Substanzen, die im Apfel enthalten sind, findet man nämlich auch im Essig. Der Drink ist gut fürs **Immunsystem**, entschlackt, kann sich positiv auf den **Cholesterinspiegel** auswirken und sorgt bei regelmäßigem Genuss für eine ausgewogene **Darmflora**.

Um zum Ausgangsspruch zurückzukehren: Ein Apfel garantiert noch kein langes und vitales Leben. Aber die leckere Schalenfrucht beherbergt viele **gesundheitsfördernde Substanzen**, die ihre wohltuenden Eigenschaften gerade im gemeinsamen Zusammenspiel entfalten – besser vermutlich, als es die isolierten Vitamine und Mineralien tun würden, die darin enthalten sind. Greifen Sie also ruhig öfter mal zu!