



Sauer macht gesund

Der aus Apfelmost gegorene Trunk ist seit Jahrhunderten ein bewährtes Hausmittel. Nicht nur zur umfassenden Stärkung der Gesundheit, sondern auch zur Pflege von Haut und Haaren. Auch im Haushalt macht sich **Apfelessig** übrigens bestens.

Bereits Hippokrates, der Begründer der empirischen Medizin, baute bei zahllosen Beschwerden auf die Effekte von Essig. Seit jenen antiken Zeiten gehörte er zum festen Repertoire der Volkseilkunde – besonders dem aus Apfelmost gewonnenen Essig wurde stets große Wertschätzung zuteil. Das hat viele gute Gründe. Sie allesamt sorgten dafür, dass Apfelessig inzwischen wieder aus der Schatztruhe der Naturapotheke hervorgeholt wurde. Nicht nur zur Pflege und Wiederherstellung der Gesundheit, sondern auch zum Erhalt guten Aussehens und als Haushaltshilfe.

Der Sauer-Stoff für die Gesundheit Was Apfelessig so wertvoll macht, ist seine Zusammensetzung. Er vereint in sich die gesundheitsfördernden Wirkungen der Essigsäure mit nahezu allen Vitalstoffen, die in Äpfeln enthalten sind. Daraus ergibt sich eine Mischung, die ordentlich was zu bieten hat: zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, eine Vielzahl an Enzymen und Aminosäuren, Ballaststoffe sowie Zitronen- und Propionsäure. Diese große Truppe setzt ihre potenten Hebel an vielen verschiedenen Ebenen an. Entsprechend besitzt der saure Gesundbrunnen ein breites Spektrum an positiven Wirkungen

auf unseren Körper. Die Gründe für diese umfassende Power blieben allerdings lange im essigsauen Dunkel verborgen. Sie kamen erst durch wissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahrzehnte ans Licht.

Stark keimtötend und desinfizierend Essig war das erste natürliche Antibiotikum der Menschheit. Unsere Vorfahren hatten schnell erkannt, dass er dank seiner Essigsäure schädlichen Mikroorganismen den Garaus macht. Das gelingt, indem Essig den Säuregehalt der Keime stark erhöht. Das bekommt den Einzellern überhaupt nicht und sie sterben ab. Mit diesen Eigenschaften rückt die

Essigsäure nicht nur Krankheitserregern wie Bakterien zu Leibe. Sondern sie wirkt auch antiviral und fungizid. Das erklärt, weshalb Apfelessig bei allen Beschwerden so erfolgreich ist, bei denen Bakterien, Viren oder Pilze ihre Finger im Spiel haben.

Der Kick für den Stoffwechsel

Apfelessig kurbelt alle Vorgänge im Stoffwechselgeschehen an. Davon profitieren besonders die Verdauungsorgane, allen voran Magen und Darm. Bereits im Mund geht es damit los: Der Sauertrunk erhöht die Speichelsekretion und mobilisiert damit zugleich die Produktion der Verdauungssäfte. Auf diese Weise arbeitet die Verdauung vom ersten Bissen oder Schluck an erheblich besser.

Stärkung der Darmflora

Mit seinen Inhaltsstoffen unterstützt Apfelessig die gesunde Zusammensetzung des Mikrobioms im Darm. Denn er greift schädliche Darmbakterien an. Ungesunde Gärungs- und Fäulnisprozesse im Verdauungstrakt werden eingedämmt. So lindert Apfelessig akute Beschwerden wie Blähungen oder Völlegefühl. Bei der guten Wirkung auf das Mikrobiom sind auch die im Apfelessig enthaltenen Ballaststoffe mit von der Partie. Denn diese Faserstoffe wie etwa das Pektin sind Nahrung für unsere Darmbakterien.

Bringt Säuren und Basen ins Lot

Unser heutiger Speiseplan serviert uns meist zu viele säurebildende Nahrungsmittel, was zur Übersäuerung des Organismus führen kann. Auch hier hilft Apfelessig. Denn obwohl er selbst Säure enthält und sauer schmeckt, wirkt er in unserem Körper basisch. Das liegt vor allem an seinem hohen Gehalt an basischen Mineralien wie Kalium und Magnesium. So hält Apfelessig den Säure-Basen-Haushalt langfristig im gesunden Gleichgewicht.

Mobilisiert die Abwehrkräfte

Anhand der vorgestellten Wirkungen ist gut nachvollziehbar, dass Apfeles-

sig auch unser Immunsystem nachhaltig stärkt. Was neben diesen Effekten auch an seinem hohen Gehalt an abwehrstärkenden Vitaminen und anderen Vitalstoffen liegt.

Reduziert LDL-Cholesterin

LDL-Cholesterin ist bekanntlich das Blutfett, das wir nicht brauchen; schon gar nicht im Übermaß. Der regelmäßige Genuss von Apfelessig hält es im Zaum – mit seinem reichlich enthaltenen Pektin. Dieser Ballaststoff des Apfels vermag das schädliche LDL-Cholesterin wissenschaftlich nachgewiesen zu reduzieren.

Hält den Blutzuckerspiegel konstant

Der sogenannte glykämische Index gibt an, wie schnell der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit in die Höhe schnellte. Kurz GI genannt sollte er im Dienste der Gesundheit bei unseren Nahrungsmitteln nicht zu hoch sein. Das gilt vor allem für Diabetes-Patienten, aber auch für jene, die gewichtsbedingt ihren Gürtel enger schnallen müssen. Apfelessig entfaltet einen nachhaltig regulierenden Effekt auf den Blutzuckerspiegel und hilft, ihn konstant zu halten.

Lässt überflüssige Kilos purzeln

Das auch noch? Tja, Apfelessig ist vielseitig talentiert ... Die schlanke Linie unterstützt er zum einen damit, dass er die Eiweißverdauung anregt und so lipolytische Mechanismen im Körper aktiviert. Damit wird Kör-

perfett schneller abgebaut und kann sich gar nicht erst als lästiges Polster ansetzen. Zum anderen regt er, wie erwähnt, die Stoffwechsellätigkeiten an. Für diese erhöhten Aktivitäten wird körpereigenes Fett zur Energiegewinnung gebraucht und abgebaut. Auch das lässt den Zeiger der Waage nach links wandern.

Saurer Schönmacher

Seit alters her spielt Apfelessig auch bei der Erhaltung der Schönheit eine herausragende Rolle – sowohl innerlich wie äußerlich angewandt. Denn der saure Obstsaft regt den hauteigenen Stoffwechsel und die Hautdurchblutung an und trägt so wirksam dazu bei, die Haut gesund und damit schön zu halten.

Ab in die Wanne und auf die Haare

Ein Schuss Apfelessig ins Badewasser regt Hautstoffwechsel wie Regeneration der Hautzellen an und unterstützt den Säureschutzmantel der Haut. Die Haare nach dem Waschen mit verdünntem Apfelessig – 3 EL voll auf 1 Tasse Wasser – übergießen. Einige Minuten einwirken lassen, dann auswaschen. Das kräftigt die Haare, vitalisiert die Kopfhaut und beugt zudem Schuppen sowie schnell fettendem Haar vor. ■

ÜBERZEUGT UND MAL PROBIEREN?

Hier ein einfaches Rezept, um in den Genuss der guten Wirkungen zu kommen: Je zwei Teelöffel Apfelessig und Bienenhonig in einem Glas (200 ml) zimmerwarmem Wasser verrühren und in kleinen Schlucken trinken. Dies zwei- bis dreimal täglich wiederholen.

WIE APFELESSIG PFLEGT

- + erhält den Säureschutzmantel der Haut
- + glättet die Haut und wirkt Faltenbildung entgegen
- + enthält die wichtigen »Hautvitamine« A und E
- + fördert die Regeneration der Hautzellen
- + hilft der Haut ihre natürliche Feuchtigkeit zu halten

Birgit Frohn,
Diplombiologin und
Medizinjournalistin