

# Der Apfel und die Ärzte

*Wer einen Apfel am Tag verzehrt, der macht damit die Ärzte arbeitslos – so lautet zumindest ein altes englisches Sprichwort. Ob es tatsächlich zutrifft, erklärt der folgende Bericht.*

„One apple a day keeps the doctor away“ – zu deutsch: Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern – heißt dieses englische Sprichwort, und es stimmt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben nun bewiesen, was unsere Vorfahren längst wussten.

## **Altes Hausmittel gegen Durchfall und Nervosität**

Ein bekanntes Hausmittel gegen Durchfall ist beispielsweise ein mit seiner Schale geriebener roher Apfel. Was dem Darm dabei hilft, sind die in den Äpfeln vorhandenen Ballaststoffe, denn sie regulieren die Darmtätigkeit. Ein weiterer Ballaststoff, das Pektin, senkt darüber hinaus auch den Cholesterinspiegel.

Des Weiteren hilft ein Apfeltee gegen Nervosität. Das kommt daher, dass im Apfel Stoffe wie Carotinoide, Flavonoide und Quercetin enthalten sind, die als Antioxidantien wirken.

Das heißt, sie fangen die gefährlichen freien Radikale ab, die z. B. unter Stress entstehen, und beruhigen so. Diese Stoffe sollen sich darüber hinaus vorbeugend auf Alzheimer, Parkinson und die Bildung von Krebstumoren auswirken.

## **Mit Vitaminen gegen Heiserkeit und Husten**

Außerdem fungiert der Apfel als „Zahnbürste für Zwischendurch“. Das bewirken die vielen Fruchtsäuren, die in einem Apfel enthalten sind.

Sie machen den Apfel dadurch zur idealen Zwischenmahlzeit. Auch als Hausmittel gegen Halserkrankungen wie Heiserkeit und Husten ist der Apfel bekannt: Etwa in Form eines Glases heißen Wassers mit einem Esslöffel Honig und einem Teelöffel Apfelessig, das schluckweise getrunken wird.

Was gegen die Entzündung im Hals wirkt, sind die vielen Vitamine, die zum einen das Immunsystem stärken und zum anderen den Zellaufbau fördern.

## **Viele gesundheitsfördernde Stoffe in der Schale**

Viele der gesundheitsfördernden Stoffe sitzen allerdings in der Schale, und manche von ihnen (z. B. einige der Vitamine) sind hitze- und lichtempfindlich. Das hat zur Folge, dass der Apfel am gesündesten ist, wenn er einfach roh samt Schale verzehrt wird.

Quelle: „Südtiroler Landwirt“ 16/2014, Judith Bauer, Fachschule Dietenheim