



Ratgeber für Ihre Gesundheit

Apfelessig – in der Küche und der Volksmedizin geschätzt

**von Dr. med. Thomas Völler,
Grünheide**

Abseits seiner kulinarischen Verwendung birgt Apfelessig Schätze für unsere Gesundheit, die wissenschaftlich erkundet und seit Jahrhunderten in der Volksmedizin geschätzt werden.

So entsteht Bio-Apfelessig

Pressen der Äpfel: Frisch geerntete Bio-Äpfel werden gewaschen, zerkleinert und zu Saft gepresst. **Alkoholische Gärung:** Unter Zugabe von Hefe und Ausschluss von Sauerstoff werden die Fruchtzucker (Glukose und Fruktose) zu Alkohol und Kohlendioxid vergoren. Es entsteht Apfelwein. **Essigsäurefermentation:** Durch Zugabe von Essigsäurebakterien und Sauerstoff wird der Alkohol bei etwa 25-30 °C zu Essigsäure umgewandelt und der Apfelessig entsteht. Naturbelassener Apfelessig ist nicht filtriert, daher meist trüb und enthält häufig die Essigmutter als Niederschlag, ein Zeichen der Fermentation.

Wertvolle Inhaltsstoffe

Naturtrüber Bio-Apfelessig enthält **Vitamine:** A, B1, B2, B6, B9 (Folsäure), C, E, Beta-Carotin sowie **Mineralstoffe und Spurenelemente:** Kalium, Magnesium, Eisen, Natrium, Calcium, Phosphor, Fluor, Jod, Zink, Kupfer, Selen, Schwefel, Silizium.

Weitere Inhaltsstoffe: Enzyme, organische Säuren, sekundäre Pflanzenstoffe.

Welche Wirkungen werden Apfelessig zugeschrieben?

- Verbesserung der Fließfähigkeit des Blutes und Ankurbelung des Stoffwechsels
- Unterstützung der körpereigenen Entgiftung durch Anregung von Leber und Nieren
- Verbesserung der Blutzuckerregulation durch Erhöhung der Insulinempfindlichkeit der Zellen
- Unterstützung beim Abnehmen durch Förderung des Sättigungsgefühls
- Senkung von Triglyceriden und LDL-Cholesterin
- Blutdrucksenkende Wirkung und mögliche Reduktion von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Förderung der Verdauung und Unterstützung einer gesunden Darmflora
- Hemmung von Fäulnisbakterien im Darm
- Antimikrobielle Wirkung
- Entzündungshemmende Effekte und Regulierung der Talgproduktion
- Linderung von Juckreiz bei Hautverletzungen, Insekten- oder Quallenstichen
- Unterstützung der Wundheilung
- Verbesserung von Hautbild und Haarstruktur

Anwendungen von Apfelessig

Historisch: Schon die Römer verwendeten Apfelessig zur Wunddesinfektion. Im Mittelalter sollten desinfizierende Waschungen mit Apfelessig Gesunde vor der Ansteckung mit dem todbringenden Erreger der Pest schützen.

Äußerliche Anwendungen

Gesichtswasser: 1 TL Apfelessig auf 100 ml kaltes Wasser. Mit einem getränkten Wattepad die Gesichtshaut sanft abreiben. Die

enthaltenen Fruchtsäuren sollen die Poren zusammenziehen und die Haut glatter erscheinen lassen. **Achtung:** Die Hautverträglichkeit vorher testen. Dazu geben Sie ein wenig verdünnten Apfelessig in Ihre Armbeuge und beobachten Sie, wie Ihre Haut reagiert.

Haarspülung: 2 TL Apfelessig auf 250 ml warmes Wasser. Bei fettigen Haaren, Schuppen oder juckender Kopfhaut nach dem Waschen das Apfelessigwasser auf die Haare auftragen, kurz einwirken lassen und anschließend mit klarem Wasser ausspülen.

Fußbad: 100 ml Apfelessig + 5 EL Salz auf 1 Liter warmes Wasser, zwei Mal täglich für 5-10 Minuten die Füße baden. Hilft bei Schweißfüßen.

Wundbehandlung: Steriles Tuch mit unverdünntem Apfelessig tränken und Wunde vorsichtig abtupfen. Quallenstiche: Unverdünnter Apfelessig gilt als bewährtes Mittel zur Linderung. Niemals Süßwasser verwenden.

Besenreiser: Betroffene Stellen morgens und abends mit unverdünntem Apfelessig waschen und einziehen lassen.

Innerliche Anwendung

Apfelessig eignet sich für viele Speisen, z.B.: Salatdressings, Suppen, Smoothies

Als Getränk: 2x täglich 1-2 TL Bio-Apfelessig in 100 ml warmem Wasser, morgens nach dem Aufstehen und vor dem Abendessen schluckweise trinken. Mund nach jeder Einnahme mit Wasser spülen, Zähne erst nach 30 Minuten putzen. **Hinweis:** Bei akuten Magen-Darm-Erkrankungen sollte vor der Anwendung ärztlicher Rat eingeholt werden.

Apfelessig bei speziellen Beschwerden

Kalkschulter: Regelmäßige innerliche Einnahme morgens und abends soll den Abbau von Kalkablagerungen unterstützen.

Zahnfleischentzündungen: Mundspülung mit verdünntem Apfelessig, danach unbedingt mit Wasser nachspülen, um Zahnschmelz zu schützen.

Wann ist Vorsicht geboten?

Bei Gastritis, Magenschleimhautschäden oder chronischem Sodbrennen, Fruktoseintoleranz, Allergien gegen Inhaltsstoffe. Unverdünnter Apfelessig sollte nicht eingenommen werden.

Wie viel Bio-Apfelessig ist sinnvoll?

Allgemeine Empfehlungen: 1-2 TL Bio-Apfelessig in 100 ml warmem Wasser morgens auf leerem Magen zur Stoffwechselanregung und bei Bedarf auch vor dem Abendbrot. Die Mahlzeiten frühestens 15 Minuten danach einnehmen. Es wird auch angeraten zwei- bis dreimal einen TL Wald- oder Wabenhonig zu den Mahlzeiten mit einzunehmen um den Stoffwechsel weiter zu verbessern.

Dr. DeForest Clinton Jarvis beschreibt 1958 in seinem Buch „5x20 Jahre leben“: Der Mensch kann im Einklang mit der Natur und seinen natürlichen Instinkten durchaus 100 Jahre alt werden und mit einem gesunden Lebensstil, unterstützt durch die vielfältige Wirkung von Apfelessig und Honig seine Lebensqualität auch bis ins hohe Alter behalten.

www.dr-voeller.de