Ratgeber für Ihre Gesundheit

Der Apfel – ein Alleskönner für Gesundheit und Genuss

von Dr. med. Thomas Völler, Grünheide

„One apple a day keeps the doctor away" – mit diesem Satz machte bereits 1866 eine walisische Zeitschrift auf die gesundheitsfördernde Wirkung des Apfels aufmerksam. Auch heute ist das Kernobst aktueller denn je: Laut SUPERillu vom 11.09.2025 steht uns die beste Apfelernte seit 20 Jahren bevor. Grund genug, den Apfel genauer zu betrachten.

Vitamine und Mineralstoffe

Der Apfel ist reich an wertvollen Mikronährstoffen, wie Vitamine C, E, K sowie B1, B2, B6 und B7, die als Antioxidantien freie Sauerstoffradikale abfangen und das Immunsystem stärken.

Auch die Mineralstoffe können sich sehen lassen: Zink, Eisen, Kalium, Kupfer, Jod, Magnesium, Mangan und Phosphor machen den Apfel zu einem echten Gesundheitsbooster.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Dazu zählen Polyphenole wie Flavonoide (in der Schale), Anthocyane (rote Farbstoffe) oder Phenolsäuren. Sie wirken antioxidativ, entzündungshemmend, blutdrucksenkend und schützen Herz und Gefäße, was wissenschaftliche Studien belegen. Offizielle Zufuhrempfehlungen gibt es bislang jedoch nicht.

Ballaststoffe – Nahrung für die Darmflora

Ein großer Teil der gesundheitlichen Wirkung des Apfels geht auf seine Ballaststoffe zurück.

• Pektin, ein löslicher Ballaststoff in der Schale, dient Darmbakterien als Nahrungsquelle. Daraus entstehen kurzkettige Fettsäuren, die die Darmflora positiv beeinflussen.

• Unlösliche Ballaststoffe, das „Pflanzengerüst" des Apfels, unterstützen die Verdauung und fördern ein gesundes Darmmilieu.

Ballaststoffe können das Risiko für Darmkrebs, Gallensteine und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, den LDL-Cholesterinspiegel reduzieren und beim Abnehmen helfen, indem sie sättigen und den Blutzuckerspiegel stabilisieren.

Ein mittelgroßer Apfel (100g) enthält: 85g Wasser • 11,4g Kohlenhydrate • 2g Ballaststoffe • 0,6g Fett • 0,3g Eiweiß • 120mg Kalium • 12mg Vitamin C • 57 kcal

Tipp: Die wertvollsten Nährstoffe stecken in der Schale. Äpfel daher am besten ungeschält genießen. Sonnengereifte, rotbackige Äpfel enthalten oft mehr Vitamine als grüne Sorten.

Apfel als Hausmittel

Der Apfel ist nicht nur ein Snack für zwischendurch, sondern auch ein bewährtes Hausmittel:

• Tee nach Pfarrer Künzle: Eine Hand voll getrocknete Apfelschalen, 10g Melissenblätter und Zimtrinde mit ½ Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, mit Honig und Zitronensaft verfeinern. Wirkt erfrischend, nervenstärkend und blutreinigend.

• Gegen Durchfall: Ein roher, mit Schale geriebener Apfel. Das wasserlösliche Pektin bildet eine Schutzschicht im Darm, bindet Giftstoffe und hemmt schädliche Bakterien.

• Bei Halsschmerzen: Einen Boskoop mit Honig im Ofen backen und warm mit Schale essen. Pektine wirken entzündungshemmend, Honig beruhigt den Hals.

• Apfelessig-Mischung: Bei Rachenentzündung 1-2 EL Apfelessig mit einem Glas warmem Wasser gurgeln oder mit Honig (1 EL) verrühren und trinken.

Apfelallergie – nicht unterschätzen

Nicht jeder verträgt den Biss in einen Apfel. Rötungen, Schwellungen oder sogar Atemnot können auftreten. Allergiker sollten Tests nur in ärztlicher Begleitung durchführen, da im schlimmsten Fall eine Anaphylaxie droht.

Infos: http://www.bund-lemgo.de/apfelallergie.html

Studien zeigen, dass alte Apfelsorten häufig besser verträglich sind als moderne Züchtungen.

Persönlicher Erfahrungsbericht

Auch in meiner Familie spielte die Apfelallergie eine Rolle: Eine Angehörige konnte jahrelang keine Äpfel essen. Schon beim Schälen bekam sie Kribbeln im Mund und Atembeschwerden. Auf der Grünen Woche haben wir gemeinsam mittels Biotensor und Muskeltest (siehe Ausgabe 16/25 vom 30.7.2025) etwa 120 Apfelsorten getestet. *Roter Boskoop, Schöner von Boskoop, Hasenkopf und Pinova* testeten verträglich.

Die beiden Boskoop-Sorten haben wir schließlich im eigenen Garten angepflanzt. Seitdem genießen wir die Früchte im Herbst frisch vom Baum, als Saft, Gelee oder Apfelmus.

Wichtig: Dies ist eine persönliche Erfahrung und ersetzt keine medizinische Beratung. Personen mit Apfelunverträglichkeit sollten immer ärztlichen Rat einholen, bevor sie neue Apfelsorten ausprobieren.

Lagerung – so bleibt der Apfel frisch

Bei Zimmertemperatur verliert der Apfel bereits nach einer Woche bis zu 50% seines Vitamin-C-Gehalts. Mit der richtigen Lagerung bleibt er wochenlang knackig:

• kühl, dunkel und gut durchlüftet aufbewahren

• einschichtig in Stiegen mit Stiel nach oben lagern

• Abstand zu anderem Obst halten (Äpfel verströmen Ethylen und beschleunigen Reifung)

Alltagstipp: Nach dem Apfelessen nicht sofort die Zähne putzen. Die Fruchtsäuren können den Zahnschmelz kurzzeitig erweichen – besser 30 Minuten warten.

Fazit

Der Apfel ist ein Alleskönner: vitaminreich, ballaststoffreich, vielseitig in der Küche und sogar als Hausmittel bewährt. Kein Wunder, dass er seit Jahrhunderten als Symbol für Gesundheit gilt.

Wichtiger Hinweis:

Dieser Artikel ersetzt keine ärztliche Beratung oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte an eine Ärztin oder einen Arzt.

Bleiben Sie auch im goldenen Herbst natürlich gesund!

Literaturempfehlung:

A. Maly-Samiralow: Die Apfelapotheke. Traditionelle Heilrezepte und neueste Forschungsergebnisse. Knaur Verlag 2021