



**GESUNDHEITSECKE** Multitalent Apfel

# «Ein Apfel am Tag, mit dem Doktor keine Plag»

Der Apfel – fast in jedem Haushalt wird er täglich genossen und jedem Kind wird beigebracht, wie gesund er ist. Tatsächlich, in den verlockend glänzenden und süssen Früchten steckt ein wahrer Schatz lebenswichtiger Stoffe. Nicht nur Doktor Bircher-Benner hat ihn vor mehr als 100 Jahren als Hauptbestandteil für sein Birchermüesli aus-erwählt, auch die Ernährungswissenschaftler lüften zunehmend seine Geheimnisse.

Seit Adam und Eva mit einem Apfel in der Hand aus dem Paradies vertrieben wurden, verspricht er keine Unsterblichkeit mehr. Gesund und bekömmlich ist ein Apfel aber nach wie vor, wie der Volksmund weiss: «Ein Apfel am Tag, mit dem Doktor keine Plag», oder wie die Engländer sagen: «An apple a day, keeps the doctor away.» Nicht von ungefähr ist er die beliebteste einheimische Frucht. Pro Kopf werden in der Schweiz jährlich 15,8 Kilogramm Äpfel gegessen.

### Durstlöcher und Energiespender

In jedem Apfel stecken vielfältige wertvolle Inhaltsstoffe. Mit seinen 85 Prozent Wasser, Frucht- und Traubenzucker als leicht verdauliche Kohlenhydrate und über 30 Vitaminen und Mineralien löscht ein Apfel den Durst, liefert Energie und ersetzt die beim Schwitzen verbrauchten Salze. Dabei stecken in 100 Gramm Äpfel lediglich 45 bis 50 Kalorien.

Besonders reich ist er an Kalium. Dieser Mineralstoff reguliert den Wasserhaushalt, das Säure-Basen-Gleichgewicht, die Nervenreizleitung und Muskelfunktion. Viele Enzymsysteme in den Zellen hängen vom Kaliumhaushalt ab. Eine gute Kaliumversorgung beugt Müdigkeit, Muskelschwäche oder Verstopfungen vor und kann ausserdem das Risiko für zu hohen Blutdruck reduzieren.

### Je farbiger desto besser

Die vielen verschiedenen Fruchtsäuren hemmen schädliche Bakterien und sorgen für eine gesunde Mikroflora im Darm. Der Apfel gilt daher als sogenannte «Zahnbürste» der Natur. Unterstützend wirkt Vitamin C, das die Widerstandskraft des Körpers stärkt und vor Zellschäden schützt. In der Schale stecken besonders wertvolle Stoffe, die farbigen Flavonoide. Sie haben eine schützende Wirkung auf die Blutgefässe, können Blutgerinnsel und damit verbundene Herzinfarkte und Schlaganfälle vermindern. Ebenfalls senken sie das Risiko verschiedener Krebsarten. Ernährungsfachleute empfehlen daher nicht von ungefähr, fünfmal am Tag Früchte



In Äpfeln steckt ein Schatz an lebenswichtigen Stoffen.

BILD BEAT INNIGER

### Birchermüesli – Inbegriff gesunder Ernährung

Das vom Zürcher Arzt Doktor Maximilian Bircher-Benner um 1900 kreierte Birchermüesli steht bis heute als Inbegriff für gesunde Ernährung und hat auf vielen Speisetzetteln seinen festen Platz. Für Bircher-Benner waren Äpfel «Sonnenlichtnahrung» von höchstem Wert. Kein Wunder, besteht das «original» Birchermüesli zur Hauptsache aus Äpfeln. Originalrezept für 1 Person:

- 1 Esslöffel Haferflocken (zirka 8 Gramm)
- 3 Esslöffel Wasser
- 12 Stunden einweichen lassen
- 1 Esslöffel frischen Zitronensaft
- 1 Esslöffel gezuckerte Kondensmilch
- 1 Esslöffel geriebene Nüsse / Mandeln
- 2 Äpfel unmittelbar vor dem Genuss mit der Schale auf der Bircherraffel hineinreiben.

BI

### Äpfel senken Cholesterinwerte

«Apfel: die neue alte Wunderfrucht»: Mit diesem oder Titeln wie «Täglich ein paar getrocknete Äpfel senken den Cholesterinspiegel und reduzieren das Körpergewicht», «Äpfel fürs Herz» oder schlicht «Äpfel verbessern Blutfettwerte» hat die im April dieses Jahres publizierte Studie Eingang in die Presse gefunden. Ein Team amerikanischer Wissenschaftler hat im Rahmen seiner Untersuchung überraschende Ergebnisse gefunden. Bei 160 Frauen im Alter von 45 bis 65 Jahren, welche täglich 75 Gramm getrocknete Äpfel erhielten, sank nach sechs Monaten das

«schlechte» LDL-Cholesterin um 23 Prozent. Zudem verloren die Frauen während der Studie an Körpergewicht. Als Grund dafür wird das in den Äpfeln vorhandene Pektin vermutet.

Auch wenn die Studie mit relativ wenig Teilnehmerinnen durchgeführt wurde, ist sie doch ein weiterer Hinweis auf positive Wirkungen regelmässigen Apfelkonsums. Den Apfel deswegen als «Wunderfrucht» zu bezeichnen, scheint dann aber doch etwas hoch gegriffen. Gesund und bekömmlich bleibt er auch ohne die grosse Presse.

BI

und Gemüse in möglichst verschiedenen Farben zu essen.

Pektin, ein stark quellender Faserstoff – es wird auch als Geliermittel verwendet –, hat verdauungsfördernde Wirkungen. Es füllt den Magen, verdickt den Darminhalt und normalisiert die Verdauung. Geriebene Äpfel bei Durchfall sind ein alt bekanntes Hausrezept. Aus-

serdem bindet Pektin Gallensäuren und hilft den Cholesterinspiegel zu senken (siehe Kasten).

Die meisten wertvollen Inhaltsstoffe stecken in oder direkt unter der Schale. Am wertvollsten ist also ein gewaschener und ungeschälter Apfel.

BEAT INNIGER, OFFIZIN-APOTHEKER FPH, ADELBODEN