



Apfelessig

und seine Auswirkung auf unsere Gesundheit

Es lohnt sich eindeutig, den Apfelessig als fleißigen Helfer nicht nur in die nächste Entschlackungskur zu integrieren, sondern ihn täglich als aktivierenden Morgentrunke, im Salatdressing, im Dip, zu Hülsenfrüchten oder auch als erfrischenden und gleichzeitig gesunden Sommerdrink an heißen Tagen zu genießen.

Apfelessig entsteht aus Apfelwein

Apfelwein wiederum entsteht, wenn man frisch gekelterten Apfelsaft gären lässt. Dabei verwandeln Hefen den Zucker der Äpfel unter Luftabschluss in Alkohol. Wird dieser Apfelwein jetzt warm und offen gelagert, so dass sich darin Essigsäurebakterien wohl fühlen können, dann fermentieren diese den Alkohol mit Hilfe von Sauerstoff zu Essigsäure – ein Prozess, der etliche Wochen dauert. Dann jedoch ist er fertig: Der Apfelessig – naturtrüb und lebendig.

Apfelessig und seine gesunden Geheimnisse

Apfelessig wirkt, keine Frage. Doch warum wirkt er? Natürlich enthält er die Vitamine und Mineralstoffe des Apfels, nämlich Beta-Carotin, Folsäure, die Vitamine B und C sowie Kalium, Magnesium, Eisen und Spurenelemente. Doch um in deren Genuss zu kommen, könnte man auch gleich einen Apfel essen oder den frisch gepressten Saft daraus trinken.

Man kennt das Geheimnis leider nicht. Das heißt, man weiß zwar, DASS der Apfelessig wirkt, doch wie und warum er das tut, weiß man nicht so genau. Die physiologisch aktiven Substanzen im Apfelessig sind also noch nicht annähernd erforscht.

Apfelessig macht basisch

Nicht pasteurisierter, naturtrüber Bio-Apfelessig schmeckt sauer, das ist klar. Wie aber soll er da basisch machen können? Zunächst einmal sorgen die Eigenschaften des Apfelessigs dafür, dass der Organismus an vielen Ecken und Enden wieder in sein Gleichgewicht finden kann – ob das nun die Regulierung des Blutzuckerspiegels, die Aktivierung der Verdauung oder die Harmonisierung des Blutfettspiegels betrifft. Sind alle diese Funktionen im Lot, ist es fast nicht mehr möglich, an einem gestörten Säure-Basen-Haushalt zu leiden.

Zusätzlich liefert uns der Apfelessig basische Mineralien wie insbesondere [Kalium](#), aber auch etwas Magnesium. Ausschlaggebend ist jedoch vielmehr, dass die organischen Säuren des Apfelessigs – ähnlich wie bei der Zitrone – vom Organismus verstoffwechselt und zur Energiegewinnung verwendet werden können. Dabei entstehen Wasser und Kohlendioxid, aber keinerlei saure Stoffwechselprodukte. Übrig bleiben daher auch keine Säuren, sondern lediglich die basischen Mineralstoffe. Der Apfelessig kann daher – genau wie die Zitrone – trotz des sauren Geschmacks dem Körper dabei helfen, sich wieder im basischen Bereich einzupendeln.

Apfelessig aktiviert die Verdauung

Der Apfelessig hilft zu allererst bei der Verdauung, indem er die Bildung von Verdauungssäften anregt und schon allein auf diese Weise die Verdauung verbessert. Marinieren Sie beispielsweise manche Speisen – ob Fleisch oder Gemüse – mit einer Apfelessig-Öl-Kräuter-Marinade, dann wird das Gericht zarter und sehr viel bekömmlicher.

Sodbrennen bessert sich häufig und der Gang zur Toilette lässt – bei bestehender Verstopfung – nicht mehr auf sich warten. Ganz besonders die Verdauung von Fetten und Kohlenhydraten wird vom Apfelessig optimiert – weshalb der Apfelessig bei zahlreichen Schlankheitsdiäten und Entschlackungskuren als sog. Fatburner zum rasanten Dahinschmelzen der überflüssigen Pfunde führen soll.

Apfelessig – Ein Fatburner?

Der Begriff „Fatburner“ ist jedoch immer etwas missverständlich und nährt meist die Hoffnung, sich spätestens nach 30 Tagen und natürlich ohne jede Ernährungsumstellung mit knackiger Bikinifigur zeigen zu können. Möglicherweise ist dieses hocharbeitende Resultat auf die verdauungsfördernde Wirkung des Apfelessigs zurückzuführen. Eine bessere Verdauung ist schließlich die Voraussetzung dafür, dass die Nährstoffe optimal verwertet werden und man sich infolgedessen natürlich auch nachhaltiger gesättigt fühlt.

Andererseits reguliert Apfelessig den Blutzuckerspiegel, verhindert daher Blutzuckerschwankungen und folglich auch Unterzuckerphasen, die sich meist in Form von Heißhunger-Attacken bemerkbar machen. Heißhunger-Attacken sind nun wiederum nicht selten dafür verantwortlich, dass man 1. zu schnell, 2. das Falsche und 3. viel zu viel isst. Alle drei Punkte aber führen zu Übergewicht.

Apfelessig unterstützt Fettabbau

Ein häufig hoher Blutzuckerspiegel führt außerdem allzu oft zu einem chronischen Insulinhoch. Ein hoher Insulinspiegel jedoch hemmt regelrecht den Abbau von Fettgewebe – man bleibt wohlbeleibt und nimmt (trotz vermeintlich eiserner Diät) kein Gramm ab. Sobald ein zu hoher Insulinwert wieder zur Norm zurückfindet, können die Pölsterchen endlich auch wieder schmelzen.

Forscher zeigten, dass eine Mahlzeit – wenn sie als Zutat Apfelessig enthielt – nicht nur für ein besseres Sättigungsgefühl sorgte, sondern außerdem sowohl den Blutzucker- als auch den Insulinspiegel signifikant weniger anhub als Mahlzeiten ohne Apfelessig.

Eine Diät oder Entschlackungskur wird also durch die Komponente Apfelessig deutlich bereichert und ihr Erfolg eher wahrscheinlich.

Apfelessig senkt den Blutzuckerspiegel und - besonders wichtig für Diabetiker - auch den Langzeit-Blutwert. Auch scheint er die typischen Diabetes-Begleiterscheinungen in den Griff zu bekommen bzw. ihnen rechtzeitig vorzubeugen

Wer mit einem hohen Cholesterin- oder Triglyceridspiegel zu kämpfen hat, sollte sich die Vorteile des Apfelessigs zunutze machen, zumal die Anwendung äußerst einfach zu bewerkstelligen ist und nicht viel kostet. Gleichzeitig ist eine vitalstoffreiche Ernährung ohne herkömmliche Fertigprodukte grundsätzlich empfehlenswert und schafft womöglich überhaupt erst die gesunde Basis dafür, dass der Apfelessig – auf allen Ebenen – noch besser wirken kann.

Apfelessig gegen Krebs

Im Apfelessig steckt ferner ein Stoff, der eine krebsbekämpfende Wirkung mit sich bringt. Es handelt sich um das sog. „medium-sized alpha-glycan“ (NMA α G), das zu den Homoglykanen und damit wiederum zu den Polysacchariden (Mehrfachzuckern) zählt. In einer japanischen Studie vom September 2007 stellte man fest, dass das NMA α G ausschließlich bei der Fermentation von Äpfeln entsteht, bei der alkoholischen Gärung jedoch nicht. Der Apfelessig hat hier dem Apfelwein gegenüber also einen deutlichen gesundheitlichen Vorteil.

Nach Laborversuchen mit Mäusen berichteten die beteiligten Forscher:

„Wir untersuchten die biologischen Funktionen des Apfelessigs [...] und fanden dabei heraus, dass das in Äpfeln befindliche NMA α G wie ein Tumor bekämpfendes Mittel gegen Krebsgeschwüre wirkt.“

Apfelessig gegen Pilze und Bakterien

Apfelessig kann bekanntlich sehr gut zur Konservierung von Gemüse eingesetzt werden. Die Säuren im Apfelessig – Apfelsäure, Essigsäure, Zitronensäure – sind es, die dafür sorgen, dass das Gemüse nicht verdirbt. Sie weisen pilzfeindliche und antimikrobielle Eigenschaften auf.

Doch bewahrt der Apfelessig nicht nur das Gemüse vor Verderb, sondern auch denjenigen, der ihn trinkt. Und so soll der Apfelessig nicht nur präventiv vor Lebensmittelvergiftungen und Parasitenbefall schützen können, sondern sogar bei Blasenentzündungen durchschlagende Wirkung zeigen.

In der Volksmedizin rät man in diesem Fall zur Einnahme von dreimal täglich einem Löffel Apfelessig in einem Glas Wasser – wie unten bei „Apfelessig-Drink – Das Rezept“ beschrieben. Nur sollte man bei Blasenentzündung den Honig besser weglassen.

Apfelessig – naturtrüb und nicht pasteurisiert

Apfelessig sollte in natürlicher und nicht erhitzter Form verwendet werden. Er ist dann ein enzymatisch hochaktives und lebendiges Produkt mit den genannten zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen. Wird der Apfelessig hingegen gefiltert – was ihn bereits einer großen Anzahl seiner wertvollen Inhaltsstoffen beraubt – und anschließend pasteurisiert, also erhitzt, dann ist sein enormes Wirkpotential längst verloren gegangen – auch wenn „Apfelessig“ auf dem Etikett steht. Achten Sie daher beim Kauf von Apfelessig auf die richtige Qualität!

Apfelessig – Die Qualität

- keinesfalls aus einer Mischung aus Saftkonzentrat und Billigessig
- aus ganzen Äpfeln hergestellt und nicht nur aus Schalen und Kerngehäusen
- aus Bio-Äpfeln aus regionalem Anbau
- tatsächlich aus Äpfeln und nicht aus einem Obstgemisch = **OBST**-Essig
- nicht erhitzt, also nicht pasteurisiert
- nicht gefiltert, also naturtrüb

Die manchmal etwas unästhetisch wirkenden Sedimente oder auch Schwebefäden im naturtrüben Apfelessig stammen u. a. von der Essigmutter. Dabei handelt es sich um eine Ansammlung aus Essigsäurebakterien, Mineralstoffen, Vitalstoffen und Enzymen. Die Überreste der Essigmutter mögen also unserem Auge vielleicht nicht immer zusagen, stellen aber ein Qualitätsmerkmal dar.

Apfelessig-Drink – Das Rezept

250 ml gutes Quellwasser

1-2 TL naturtrüber, nicht pasteurisierter Bio-Apfelessig

bei Bedarf etwas Honig

- morgens auf nüchternen Magen trinken, 15 Minuten vor dem Frühstück
- eventuell zusätzlich auch 15 Minuten vor allen anderen Hauptmahlzeiten des Tages
- oder gut gekühlt als erfrischenden Sommerdrink