

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal
04303 928250 (tel)
04303 928230 (fax)
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



WAS STECKT IM APFEL?

„An apple a day keeps the doctor away“

Ein Apfel am Tag und man braucht keinen Arzt mehr. Dieses alte britische Sprichwort hat einen wahren Kern, der sich heute auch wissenschaftlich belegen lässt.



Denn Äpfel enthalten einen ganzen Strauß gesundheitsfördernder Stoffe, von denen das Vitamin C wohl der bekannteste ist. Neben 85 % Wasser enthält ein Apfel viele **Vitalstoffe** wie:

- **Vitamine** C und B sowie Pektine, die Vitamine A, B, E, Niacin und Folsäure
- Mehr als **20 Mineralstoffe und Spurenelemente** wie z. B. Kalium (100-180mg), Magnesium, Kupfer, Phosphor, Kalzium, Natrium, Eisen und Jod (Kerngehäuse).
- **Fruchtsäuren** wie Apfelsäure, Zitronensäure, die den Stoffwechsel anregen
- **Gesunder Fruchtzucker** als schneller Energielieferant.
- Viele **Faserstoffe** (Ballaststoffe) wie Zellulose, die die Darmperistaltik fördern
- **Reichlich Pektine**: Sie quellen im Darm, schützen die Schleimhaut, absorbieren Gifte und Krankheitskeime, hemmen unerwünschte Keime und fördern die Eindickung des Darminhaltes. Laut einer Studie der Universität Kalifornien bindet Pektin im Darm Gallensäuren und senkten dadurch den Cholesterinspiegel.
- **Polyphenole** (Sekundärer Pflanzenstoff)! Der Regelmäßige Verzehr von Äpfeln soll eine krebsvorbeugende Wirkung haben. Dafür sind vermutlich die in Äpfeln enthaltenen Pektine und Polyphenole, wie beispielsweise Quercetin, verantwortlich. **Polyphenole haben auch den Vorteil, dass sie die *Allergie auslösenden Eiweißstoffe deaktivieren u. verhindern, dass sie vom Körper aufgenommen werden.** Erläutert v. Prof. Jürgen Zapp, Uni Ostwestfalen-Lippe.
- **Antioxidantien** wie z. B. Quercetin eines der stärksten unter den Flavonoiden
- **Quercetin** wirkt als Radikalfänger. Direkt unter der Schale hat der Apfel den höchsten Gehalt an Quercetin, das unter anderem zellschützend und immunstimulierend wirkt. Der Tee aus der Schale wird traditionell bei Gicht und Rheuma eingesetzt. Bei akuten rheumatischen Schmerzen greift man dagegen auf Tee aus frischen Früchten zurück.
- **Flavonoide** (gehört zu den Polyphenolen): Sie wirken antioxidativ und sind in der Lage, freie Radikale im Körper zu neutralisieren, siehe auch Quercetin.
- **Gerbstoffe**: Wirken entzündungshemmend, antibakteriell, neutralisieren Gifte.
- **Urolsäure**: Gut für die Fettverbrennung und Muskeln. Vor allem in der Schale! Dieses Biomolekül kann den Organismus zur Bildung von besonders stoffwechselaktivem Fettgewebe (braunes Fettgewebe) anregen.
<https://www.n-tv.de/wissen/Apfelschale-staerkt-Maeusemuskeln-article3556496.html>



- **Sekundäre Pflanzenstoffe** in Hülle und Fülle. Sie stärken unseren Körper gegenüber Krankheiten und *Allergien und werden deshalb auch als bioaktive Substanzen bezeichnet. Die Pflanze bildet diese Stoffe, um sich vor Krankheiten oder Schädlingen zu schützen. Im menschlichen Körper können sie das Immunsystem unterstützen, Entgiftungsreaktionen aktivieren, Entzündungen hemmen und vor Krebs schützen.
- Da **70 Prozent** der oben genannten **Vitalstoffe** im Apfel in und **unmittelbar unter der Schale** liegen, sollte sie unbedingt mitgegessen werden!

Noch mehr Infos zum Apfel:

- **Allergie!** Juckreiz, Brennen, Schwellungen in Mund und Rachen: Wer auf Äpfel allergisch reagiert, kennt die Symptome und verzichtet zumindest auf klassische Supermarkt-Sorten wie Golden Delicious, Gala, Granny Smith oder Jonagold. Alte Apfelsorten mit einem hohen Polyphenolgehalt werden hingegen oft vertragen. Dazu gehören unter anderem Roter Boskop, Alkmene, Goldparmäne oder Renete. Polyphenole sind vor allem in den alten Apfelsorten wie etwa Boskoop enthalten. Die neuen Apfelsorten weisen dagegen nur geringe Mengen von Polyphenolen auf - sie wurden wegen des säuerlichen Geschmacks und der schnelleren Bräunung nach Anschnitt des Apfels weitestgehend herausgezüchtet.
Übrigens: Seit Herbst 2025 gibt es eine Allergiker freundliche Apfelsorten mit dem Siegel der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) in den Handel.
<https://www.ecarf.org> Alle Infos unter www.pompur.de und www.zin-info.de. **TIPP:** Viele Infos zur Entstehung der Pompur-Äpfel und den [ECARF-Tests](#) über viele Jahre finden Sie im Video unter <https://www.pompur.de/>. Händler der Herzapfelhof in 21635 Jork an der Elbe bei Hamburg https://www.herzapfelhof.de/Pompur-Allergiker-Aepfel?srsId=AfmBOorSh6x_t54ugyYsOhgXGF9BcYPpd2S_VQP84iPlkxuiDZERZdN8
Filmbeitrag: <https://www1.wdr.de/fernsehen/servicezeit/ueber-servicezeit/uebersicht-servicezeit-3704.html>
Durchbruch für Allergiker: Forscher züchten den Apfel ohne Tränen! [08:16 Min.]
*Umfangreiche **Informationen zum Thema Apfelallergie** finden Betroffene und Interessierte unter www.bund-lemgo.de/apfelallergie.html.
- **Bezugsquellen für alte Obstsorten:** www.bund-lemgo.de/bezugsquellen-alte-obstsorten.html Baumschule Alte Obstsorten-Meinolf Hammerschmidt, Waldweg 2, 24966 Sörup-Winderatt
- **Wenige Kalorien!** 100 Gramm Apfel enthalten nur ca. 55 Kalorien.
- **Der älteste bekannte deutsche Wildapfel**, wegen seines Standortes „im Holz“, also in Wald und Gebüsch auch Holzapfel genannt, wächst bei Rostock. Er ist stolze 260 Jahre alt, hat einen Umfang von vier Metern, ist noch recht vital und auf jeden Fall einen Besuch wert!
- Und sogar das **Kerngehäuse** ist essbar und wertvoll, es enthält Jod. Mehr zum Thema: <http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst/apfel>
- **Und wie sieht es mit den Apfelkernen aus?**
Sie enthalten eine Vorstufe von **Blausäure**, das sogenannte Amygdalin. Diese Substanz ist vor allem von Mandelkernen bekannt, sogar der Name leitet sich von dem Begriff „Mandelkern“, griechisch Amygdalis, ab. Auch die Kerne von Aprikosen und Kirschen enthalten diese Blausäurevorstufe. Amygdalin (Vitamin B17), ein seltener und sehr wichtiger Vitalstoff. Amygdalin wird von vielen Experten als einer



der wichtigsten Vitalstoffe in der Prävention und ernährungstherapeutischen Behandlung von Krebs angesehen.

Um toxische Mengen aufzunehmen, reicht der normale Verzehr von Äpfeln – bzw. deren Kernen – nicht aus. Der tatsächliche Amygdalingehalt in den Kernen ist recht gering, Aprikosenkerne oder Bittermandeln enthalten gut fünfmal so viel.

- **Apfelsorten für Diabetiker:** Für Diabetiker geeignet sind u.a. Alkmene, Champagner Renette, Gehrers Rambur, Gelber Edelapfel, Idared, Lanes Prinz Albert, Ontario und Uhlhorns Augustkalvill. Da der Zuckergehalt während der Lagerung abnimmt, sollten Diabetiker schon länger gelagerte Äpfel bevorzugen bzw. die zur Lagerung geeigneten Sorten selbst einlagern. - Weitere Infos unter: <http://www.kup.at/kup/pdf/5112.pdf#search='Apfel> und www.alte-obstsorten.de und <https://biobaumversand.de/Apfelallergie/> <https://www.obstarche-reddelich.de/apfelsorten-fuer-diabetiker/>
- **Gewürze im Apfelkompott:** Zimt, Nelken, Vanille, Ingwer, Muskat und Kardamom betonen das Apfelaroma und steigern Duft und Geschmacksfülle. Zitronen- und Orangensaft oder Wein runden ab, wenn die Äpfel wenig Säure haben. Klein geschnittene Quitten zum Apfel, geben Kuchen u. Kompott ein besonderes Aroma.
- Bei Raumtemperatur **reifen** Äpfel 10-mal schneller als bei Kellertemperatur
- **Zelschützer!** Vitamin C und Polyphenole schützen die Zellen vor freien Radikalen. Das stärkt das Immunsystem und hilft, entzündlichen Krankheiten und sogar Krebs vorzubeugen. Forschende vom Max Rubner-Institut fanden heraus, dass der Verzehr von Äpfeln oder naturtrübem Apfelsaft (**besser der ganze Apfel!**) Genschäden an den weißen Blutkörperchen deutlich verringern kann - ein Hinweis auf das krebsvorbeugende Potenzial des Apfels. Polyphenole sitzen vor allem in der Schale. Übrigens: Rote Äpfel besitzen oft mehr Vitamin C als grüne Sorten.
- **Herzhüter!** Äpfel sind reich an Stoffen, die das Herz-Kreislauf-System schützen:
 - Äpfel enthalten jede Menge B-Vitamine, wie zum Beispiel Vitamin B1 das für den Herzmuskel wichtig ist. Vitamin B6 fördert die Blutbildung und den Fettstoffwechsel - zu hohe Blutfettwerte schaden dem Herzen.
 - Vitamin E sowie Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Flavonoide hemmen Entzündungen im Körper und helfen, Arteriosklerose vorzubeugen. Der Mineralstoff Kalium hält zudem den Blutdruck in Balance. Schon ein Apfel am Tag zahlt sich aus
- **Äpfel fördern die Verdauung!** Pektine im Apfel sind die Superstars, wenn es um Stoffwechsel und Verdauung geht. Diese wasserlöslichen Faserstoffe füttern die „guten Bakterien“ in unserer Darmflora und sorgen dadurch für ein gesundes Darmmilieu. Pektine binden Wasser und Schadstoffe – das macht sie zu einem tollen Hausmittel bei Durchfall. Sie nehmen überschüssige Flüssigkeit sowie Krankheitserreger auf und helfen, sie aus dem Körper zu schleusen. Auch bei Verstopfung sind sie eine Wohltat: Durch ihre gelartige Konsistenz wird der Stuhl gleitfähiger.
- **Zahnschmeichler!** In einen saftigen Apfel zu beißen, ist fast wie Zähneputzen. Na ja, wirklich nur fast. Äpfel enthalten Faserstoffe, die die Zähne mechanisch reinigen. Durch das Kauen und den hohen Wassergehalt des Apfels wird zudem die Speichelproduktion angekurbelt. Das hilft, Speisereste und Bakterien zu entfernen. Vitamin C in Äpfeln stärkt zudem die Kollagenstruktur und damit das Zahnfleisch.





Aber: Die enthaltene Säure und der Fruchtzucker können den Zahnschmelz angreifen. Trinken Sie nach dem Genuss daher etwas Wasser.

- **Pestizid belastet! Unbedingt Bio!** Apfelplantagen gehören zu den Spitzenreitern, was den Einsatz von Spritzmitteln angeht. Laut dem Pestizid-Atlas der Heinrich-Böll-Stiftung werden die meist in Monokulturen angebauten Früchte in Deutschland rund 28 mal im Jahr mit Pestiziden besprüht. Die geringe genetische Vielfalt der Dauerkulturen und die fehlende natürliche Artenvielfalt mache die Pflanzen anfälliger, so der Pestizid-Atlas, und lasse den Einsatz von Insektiziden und Fungiziden stark steigen.

Warum das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) jetzt bundesweit die Rückstandhöchstgehalte in Kernobst für das als vermutlich krebserregend eingestufte Fungizid Folpet um das Zwanzigfache erhöht hat, lesen Sie in unserem Beitrag ab Seite 44 - ÖKO-TEST im Heft Oktober 2024.

Info auch hier: Der Apfel-Cocktail: Pestizidrückstände in Äpfeln — Umweltinstitut München 2024

Pflanzenschutzmittel als Auslöser? Einige wissenschaftliche Untersuchungen lassen vermuten, dass Spuren häufig eingesetzter Pflanzenschutzmittel das innere Milieu des Körpers belasten. Die genaue Wirkung körperfremder Chemikalien auf den Organismus ist aber nach wie vor unklar. Dennoch gehen einige Wissenschaftler davon aus, dass Pestizide an der Ausbildung allergischer Reaktionen beteiligt sein könnten (www.bund-lemgo.de/apfelallergie.html)

- **Die Statistiker wissen es wieder einmal genau:** 17 Kilo, isst jeder Deutsche jedes Jahr. Elf Liter Apfelsaft rinnen jährlich durch deutsche Kehlen.
- **Weltweit gibt es ca. 30.000 Apfelsorten**, aber nur ein Bruchteil, rund 2.000, wachsen in Deutschland. Und nur vier gängige Apfelsorten decken rund 70 Prozent des europäischen Apfelmarktes ab. Mehr zum Thema: <http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst/apfel>
- **Wo dürfen wir Äpfel „KLAUEN“?** Was viele nicht wissen: Wild wachsendes Obst in Parks, an Landstraßen oder auf Brachflächen ist Allgemeingut und darf in der Regel gepflückt werden. Wer möchte, kann auf der Plattform mundraub.org Standorte von Obst- und auch Nussbäumen finden, die geplündert werden dürfen. Oder einmal direkt beim Grünflächenamt nachfragen. Die Früchte von Bäumen in Naturschutzgebieten gehören aber den dort lebenden Tieren allein.
- **Darf man Äpfel mit braunen Stellen noch essen?** Teilweise ja! Braunfaule Stellen an Äpfeln enthalten häufig das problematische Schimmelpilzgift Patulin. Während Patulin sich in befallenen Birnen oder Pfirsichen auch in den gesund aussehenden Teilen der Frucht findet, ist das Gift in Äpfeln laut dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit zwei Zentimeter von der braunen Stelle entfernt nicht nachweisbar. Allerdings gibt es auch Äpfel, die im Kern faul sind, was man erst nach dem Aufschneiden entdeckt. Tipp: Für Babys und Kleinkinder vorsichtshalber nur Äpfel ohne braune Stellen verwenden.
- **Ein sehr guter Film!!!** Die ZDF zoom-Redaktion ist mit dem Herbert Quandt Medien-Preis 2018 für die Dokumentation „Der wahre Preis für den perfekten Apfel“ ausgezeichnet worden. Beitragslänge: 28 Min, https://www.youtube.com/watch?v=k98nVbB_BbY
- **Quellen:**
 - Bund Lemgo
 - Buch: Der Biophilia Effekt von Clemens G. Arvay
 - Buch: 12 Heilpflanzen und ihre Geschichten von Coco Burckhardt

