

## **An apple a day – keeps the doctor away - “ein Apfel am Tag – Arzt gespart”**



- irreführender lateinischer Name „Malus“ – zu deutsch Übel, Leid und Unheil
- der Apfel enthält über 30 Mineralstoffe und Spurenelemente
- günstiges Verhältnis von Frucht- zu Traubenzucker, daher auch für Diabetiker geeignet
- am wichtigsten ist Kalium, das den Wasserhaushalt reguliert und Eisen
- 70 % der Vitamine sitzen in der Schale oder direkt darunter
- wichtige Vitamine sind
  - o Provitamin A
  - o Vitamin B1, B2, B6, E und C
  - o Niacin (Vitamin B3) und Folsäure
- die Schale ist reich an Eisen, Magnesium, ungesättigten Fetten und bioaktiven Substanzen
- zwischen 5 und 35 mg Vitamin C stecken in der Schale
- das Kerngehäuse enthält Jod
- wichtiger Inhaltsstoff des Apfels ist das Pektin, welches den Cholesterinspiegel senkt, Schadstoffe bindet und wieder ausschwemmt
- durch die verschiedenen Fruchtsäuren gilt der Apfel als Zahnbürste der Natur
- am besten reguliert der Apfel die Darmtätigkeit
- wissenschaftliche Untersuchungen besagen, dass Apeflesser seltener an Bronchial- und Lungenkrankheiten leiden – dies wird auf die sekundären Pflanzenstoffe im Apfel zurückgeführt
- wichtig für Apfelbaumbesitzer: Äpfel die in der Sonne reifen haben mehr Vitamine, als die im Schatten

### **in 100 Gramm Apfel sind enthalten**

- 12 Gramm Kohlenhydrate
- 2,3 Gramm Pektin und Zellulose – wertvolle Ballaststoffe
- 5 – 35 mg Vitamin C
- 0,5 mg Vitamin E (Tocopherol) – 5% des Tagesbedarfs gedeckt
- alle B-Vitamine
- 100-180 mg Kalium
- viele andere Mineralstoffe wie – Phosphor, Calcium, Magnesium oder Eisen

### **der Apfel als Hausmittel vielfältig einsetzbar**

- rohen Apfel mit Schale reiben – hilft bei Durchfall
- 1 Glas heißes Wasser mit 1 Esslöffel Honig und 1 Teelöffel Apfelessig – lindert Hals- und Rachenentzündungen
- gebratener Apfel mit Honig – hilft bei Heiserkeit
- ein Apfel vor dem Schlafengehen verhindert Schlafstörungen
- ein Apfel am Morgen hilft beim Wachwerden
- Schwangerschaftsübelkeit am Morgen wird durch das Essen eines Apfels vor dem Aufstehen vermieden
- bei Nervosität hilft ein frischer Apfeltee
- für eine reine und zarte Haut sollte man für 20 Minuten eine Apfelmassage einwirken lassen

Sarah I.

3. Blütenkönigin im Seegebiet Mansfelder Land