

# Wahrheit oder Mythos: Ein Apfel am Tag verhindert den Arztbesuch

Beinahe jeder von uns kennt das englische Sprichwort: „An apple a day keeps the doctor away“. Übersetzt bedeutet das so viel wie „Ein Apfel am Tag verhindert den Arztbesuch“. Denn der Apfel – eine der beliebtesten Obstsorten in unseren Breiten – gilt als wahre Vitaminbombe. Was tatsächlich an dieser Weisheit dran ist, erfahren Sie hier.

## Äpfel gegen Alzheimer und Krebs

Wissenschaftler der Cornell Universität in New York konnten in einer Studie nachweisen, dass ein Apfel pro Tag Alzheimer vorbeugen und sogar das Wachstum von Krebszellen bremsen kann. Grund dafür ist das in Äpfeln enthaltene Quercetin. Dabei handelt es sich um eine Phenolsäure, welche Entzündungen hemmt und im Körper gegen schädliche Stoffe, sogenannte freie Radikale, vorgeht. Diese bilden sich verstärkt in Stresssituationen und können den Zellen Schaden zufügen.

## Äpfel fördern die Verdauung

Äpfel sind wahre Alleskönner, wenn es ums Thema Verdauung geht – egal ob als Apfelmus, als Saft oder als ganze Frucht. Dänische Wissenschaftler fanden heraus, dass Äpfel Pektine enthalten, welche den Darm reinigen. Genauer gesagt Ballaststoffe, welche nicht verdaut werden können und durch die bestimmte Bakterien im Verdauungstrakt Buttersäure-Ester freisetzen, welcher wiederum den Zellen an der Darmwand als Energielieferant dient.

## Äpfel als natürliche Cholesterinblocker

Die in Äpfeln enthaltenen Pektine fördern nicht nur die Verdauung, sondern können laut einer Studie der Florida State University auch die Cholesterinwerte im Blut senken. Dies funktioniert folgendermaßen: Pektine binden Gallensäure an sich und zwingen so die Leber, bei der Produktion von Gallensäure auf Cholesterin zurückzugreifen. Damit wird die Leber sozusagen ausgetrickst und der Cholesterinwert sinkt.

## Süße oder saure Äpfel

Es gibt hunderte verschiedene Apfelsorten und jeder Apfel-Fan hat seine ganz persönliche Lieblingssorte. Die grünen, meist säuerlichen, Sorten enthalten mehr Chlorophyll und sehen dadurch auch noch frisch aus, wenn sie schon älter sind. Die roten Sorten dagegen haben einen höheren Vitamin C Gehalt und gelten deshalb als die gesündere Variante. Wer sich über den Fruchtzuckeranteil Gedanken macht, kann beruhigt sein, denn dieser fällt bei beiden Farbvarianten relativ gleich aus. Dank des Pektins schadet es auch nicht, mehrere Äpfel pro Tag zu verspeisen, denn dieses verhindert Verdauungsbeschwerden.

## Reicht ein Apfel am Tag wirklich?

Das Sprichwort dürfen wir also glauben – Äpfel sind gesund und ersparen uns vielleicht wirklich so manchen Arztbesuch. Und es darf auch gern mehr als ein Apfel am Tag sein: Immerhin wird dazu geraten, über den Tag verteilt bis zu 5 Portionen Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Da können

natürlich auch ein bis zwei Äpfel dabei sein. Wer das Allroundtalent Apfel optimal für die Gesundheit nutzen will, sollte unbedingt auf das Schälen ungespritzter Äpfel verzichten, denn in der Schale sind die meisten Vitamine enthalten.

## Unser Tipp

Der Apfel ist ein wahres Allroundtalent. Integrieren Sie ihn in eine fixe Mahlzeit, die Sie täglich zu sich nehmen. Etwa in geriebener Form im Müsli oder als Apfelchips für zwischendurch.