

# Äpfel

## Aus der Region

# Gesundheitstipps

## Der Apfel (*Malus*)

### Einkaufstipps

Besondere Aufmerksamkeit sollte man auf die Herkunft der Äpfel legen. Importäpfel, besonders aus südeuropäischen Staaten, werden oft während der gesamten Wachstums- und Reifezeit mit Pflanzenschutzmitteln (Insektizide, Herbizide), Wachstumsreglern, schädlichen Düngemitteln usw. besprüht bzw. anderweitig behandelt. Vor und nach dem Transport werden die Äpfel meist noch mit einer Wachshaut überzogen, die die Optik und die Haltbarkeit verbessern sollen. Die Früchte saugen diese Lebensmittelgifte und Schadstoffe in Schale und Fruchtfleisch auf. Aus diesem Grund muss man die Äpfel unbedingt schälen, wodurch sehr viele Stoffe verloren gehen. Da in Deutschland wesentlich strengere Gesetze für den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln bestehen und auch das Wachsen verboten ist, sollte man nur einheimische Äpfel und auch nach Möglichkeit aus biologischem bzw. integriertem Anbau kaufen. Diese Äpfel kann man getrost mit der nährstoffreichen Schale essen. Am frischesten sind Äpfel direkt vom Erzeuger. Es gibt auch Bauern, bei denen man sich die Äpfel zu einem niedrigen Kilopreis selbst pflücken kann.



### Lagertipps

Bei Lagerung der Äpfel im Keller sollte man darauf achten, dass sie nicht neben Möhren gelagert werden, da diese dann einen bitteren Geschmack bekommen.

*Mit Herz, Hand  
und Verstand.*



### Naturhof Malchow

Dorfstraße 35, 13051 Berlin

Tel.: 030 927 99 830,

Fax: 030 927 99 831

[info@naturschutz-malchow.de](mailto:info@naturschutz-malchow.de)

[www.naturschutz-malchow.de](http://www.naturschutz-malchow.de)



### Öffnungszeiten:

Montag – Dienstag: 9 – 16 Uhr

Mittwoch – Freitag: 9 – 18 Uhr

Samstag und Sonntag: 10 – 18 Uhr

Bitte beachten Sie unsere Winteröffnungszeiten!  
Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage.

## Herkunft

Die Urheimat des Apfels ist Mittelasien. Von dort verbreitete sich der Apfel bis nach Europa und in alle anderen Kontinente. So entstanden 2000 Sorten, von denen aber schon etliche wieder ausgestorben sind. In Deutschland sind nur noch ca. 20 Sorten im Handel, wobei das Angebot örtlich sehr verschieden ist.

## Wirkstoffe

Äpfel gehören zu den vitalreichsten Obstarten überhaupt. Sie enthalten zahlreiche Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.

Ein mittelgroßer Apfel hat nur 50 Kalorien, wenig Fett und fast kein Eiweiß. Er besteht zu rund 8 % aus Wasser und ist somit ein idealer Durstlöscher. Durch seinen geringen Gehalt an Kalorien kann man von ihm auch soviel essen wie man will, man wird nicht dick.

## Vitamingehalt von Äpfeln (in 100 g Frucht)

Vitamin	Anteil in mg	Empf. Tagesmenge
B1	0,02 – 0,06	1 – 1,6 mg
B2	0,01 – 0,05	1,2 – 3 mg
B3	0,1 – 0,5	9 – 25 mg
B5	0,05 – 0,13	6 – 10 mg
B6	0,04 – 0,06	2 – 3,5 mg
Folsäure	Bis 0,008	300 – 600 µm
Vitamin C	5 – 35	60 – 100 mg
Vitamin E	0,3 – 0,8	8 – 15 mg
Vitamin H	Bis 0,0035	0,16 – 0,4 mg

Neben Vitaminen enthält der Apfel die für alle Lebensvorgänge unentbehrlichen

## Mineralstoffe:

Mineralstoffe	Gehalt im Apfel	Tagesbedarf
Kalium	100 – 180 mg	2 – 3 g
Phosphor	10 – 15 mg	0,7 – 1,2 g
Kalzium	6 – 8 mg	0,8 – 2 mg
Magnesium	3 – 6 mg	260 – 500 mg
Chlor	1 – 5 mg	830 mg

Die wichtigsten Spurenelemente im Apfel sind: Eisen, Bor, Silizium, Mangan, Zink, Kupfer, Fluor, Jod, Selen und Molybdän. Der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist von Sorte zu Sorte unterschiedlich. Als die vitaminreichste Apfelsorte gilt „Braeburn“.

Da bis zu 70% der Vitamine in der Schale und unmittelbar darunter enthalten sind, sollte der Apfel nicht geschält werden und möglichst mit Schale gegessen oder verarbeitet werden. Die Schale ist außerdem reich an Eisen, Magnesium, ungesättigten Fetten und bioaktiven Substanzen.



## Gesundheitswirkung:

Äpfel sind wahre Pektinbomben, sie bestehen bis zu 30 % aus diesem Faser- bzw. Ballaststoff, der den Cholesterin- bzw. Blutfettspiegel senkt sowie Giftstoffe wie Blei und Quecksilber bindet. Sogenannte Malic- bzw. Tartarinsäuren im Apfel hemmen schädliche Fermentbildung und Bakterienansammlungen im Darm.

## Heilwirkung:

- senken den Blutdruck, Cholesterin- und Blutfettwerte
- kräftigen Immunsystem, Herz und Kreislauf
- stabilisieren den Blutzuckerspiegel
- kräftigen die Gefäße, vor allem schwache Venen
- reinigen den Darm
- kräftigen das Zahnfleisch
- lindern rheumatische Beschwerden oder Gicht
- gegen Ermüdung oder Konzentrationsmangel
- gegen Herzinfarkt

Weitere Verwendung findet der Apfel in der Naturkosmetik und als Diätmittel.