



Auf die Grösse kommt es nicht an: Ein Apfel am Tag ist gesund für Herz, Lunge und Verdauung.

GIAN EHRENZELLER/KEYSTONE

Lieber Apfel statt Tabletten!

Gesundheit «Ein Apfel am Tag» ist tatsächlich gesund: Er schützt sogar vor Herzinfarkten

VON LAJOS SCHÖNE

Wer regelmässig zum Apfel greift, schützt Herz und Magen und beugt schweren Krankheiten vor. Das sagt nicht nur der Volksmund über den berühmten «Apfel am Tag», der den Doktor ersparen soll. Sondern die vorbeugende Wirkung des Apfelverzehr zeigt sich in aktuellen Studien. So haben vor kurzem Forscher der Universität Oxford in einer Modellstudie durchgespielt, was passieren würde, wenn Ärzte ihren Patienten mit hohen Cholesterinwerten statt eines Statins täglich einen Apfel zur Cholesterinsenkung verordnen würden. Äpfel sind schon länger dafür bekannt, dass die in ihnen enthaltenen Pektine das LDL-Cholesterin im Darm binden und so den Cholesterinspiegel senken. Die Berechnungen führten zu einem überraschend eindeutigen Ergebnis: Wenn jeder der 17,6 Millionen über 50-jährigen Briten jeden Tag Statine einnehmen würde, könnten in Grossbritannien 9400 Todesfälle pro Jahr verhindert werden. Beim täglichen Griff zum Apfel statt zur Tablette wären es fast genauso viele, nämlich 8500 - und erst noch ohne Nebenwirkungen!

Gegen Krebs, Asthma, Infarkt

Äpfel können aber noch mehr: Der Genuss von mindestens einem Apfel am Tag verringert nach Angaben des Max-Rubner-Instituts Karlsruhe nachweislich die Häufigkeit von Lungenkrebs und Dickdarmkrebs. Apfelkonsum beugt auch Asthma und Schlaganfall vor und senkt das Risiko, an koronaren Krankheiten zu sterben. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe des Apfels zeigt, dass die grosse gesundheitliche Bedeutung nicht verwunderlich ist: Neben den Vitaminen A, B1, B2 und B6 enthält der Apfel vor allem Vitamin C. Ein roher Apfel kann zwölf bis 60 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin C decken. Die besondere Aufmerksamkeit

der Wissenschaft gilt ausgerechnet jenen Substanzen, die angeschnittene Äpfel braun werden lassen - den so genannten Polyphenolen (siehe Kasten). Die meisten bioaktiven Substanzen des Apfels sitzen direkt unter seiner Schale.

Äpfel sind das Obst, das in der Schweiz am häufigsten gegessen wird: Laut dem Schweizerischen Ernährungsbericht (2012) 15,8 Kilogramm pro Kopf im Jahr, allerdings wesentlich weniger als noch vor 15 Jahren mit 29 Kilo. Dabei würde sich regelmässiger Apfelgenuss lohnen: Er hat nachweisliche Wirkungen auf den Gesamtstoffwechsel. Besonders den Pektinen im Apfelfleisch werden heilende Effekte zugeschrieben. Pektine entfalten zwei scheinbar einander widersprechende Wirkungen. Sie gelten als natürliche Wirkstoffe gegen Stuhlträgheit, wirken aber auch bei

Durchfallkrankheiten. Die Erklärung für die paradoxen Wirkungen: Einerseits sorgen die Pektine durch ihr hohes Quellvermögen für eine Zunahme des Darmvolumens und damit zu einer Beschleunigung der Darmpassage. Die Pektine quellen jedoch nicht nur, sondern absorbieren auch Zersetzungsprodukte und Mikroorganismen im Darm, und sie binden Fette, Cholesterin, Gallensäure und giftige Stoffe wie Blei und andere Schwermetalle. Darüber hinaus fördert Pektin die Ausscheidung von Giftstoffen über Leber und Galle. Bei verdorbenem Magen, aber auch bei allerlei Durchfallkrankheiten erweisen sich frisch geriebene Äpfel als aussergewöhnlich hilfreich. Die Erklärung: Während der Apfelkur gelangt kaum Eiweiss in den Organismus. Die zu stark vermehrten Mikroorganismen im Darm finden nicht mehr genügend Nahrung und gehen zugrunde. Sie werden mit dem aufgequollenen Apfelmus aus dem Darm gepresst.

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

Schutz von Pflanzen - und Menschen

Polyphenole sind sekundäre Pflanzenstoffe, deren ursprüngliche Aufgabe es ist, die Pflanze vor Schäden zu schützen.

- Flavonoide wirken unter anderem auf Blutgerinnung und Blutdruck und verringern das Risiko verschiedener Krankheiten.

- Quercetin wirkt entzündungshemmend und antiallergen. Es wird experimentell zur Behandlung von Haut- und Prostatakrebs eingesetzt.

- Epicatechin und andere Catechine können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, indem sie die Bildung von Plaques in den Arterien reduzieren.

- Procyanidine und Proanthocyanidine tragen zur Vorbeugung von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Darmkrebs bei. (LAS)

Sogar gegen Gedächtnisverlust

Möglicherweise kann der Konsum von zwei bis vier Äpfeln am Tag auch dem drohenden Gedächtnisverlust im Alter vorbeugen. Diesen Schluss legen Ernährungsexperimente mit Labortieren an der Universität Massachusetts-Lovell nahe. Die Wissenschaftler reicherten die Kost einer Gruppe alternder Labormäuse mit Äpfeln oder Apfelsaft an und testeten dann ihre Orientierung in einem Testlabyrinth. Die mit Äpfeln gefütterten Tiere schnitten dabei deutlich besser ab als eine «apfellose» Kontrollgruppe. Ein weiterer Vorteil des Apfels: Er macht nicht dick. Ein mittelgrosser Apfel mit einem Gewicht von 150 Gramm bringt ganze 81 Kalorien auf die Waage. Und amerikanische Epidemiologen fanden heraus: Mit dem vermehrten Verzehr von Äpfeln können werdende Mütter sogar einem Schwangerschaftsdiabetes vorbeugen.