

# Mehr Apfel, besserer Sex

**Studie** Dem Apfel werden zig positive Effekte nachgesagt. Nun soll der Apfelverzehr sogar mehr Spass im Bett bringen.

VON CLAUDIA WEISS

Es konnten fast nur italienische Forscher sein, die mit einer solchen Studie an die Öffentlichkeit traten: Ein Apfel am Tag, so fanden sie heraus, soll das Sexleben von Frauen vor der Menopause verbessern. Dass Äpfel fit und gesund halten, haben ja die Engländer schon vor 150 Jahren herausgefunden. Der Spruch «An apple a day keeps the doctor away» hat es sogar bei uns zu allgemeiner Bekanntheit gebracht. «Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern», das ist vernünftig und passt zu den korrekten Anglosachsen.

Und jetzt die Forscher aus Italien, genauer aus der Abteilung Gynäkologie und Urologie am Santa Chiara Regional Hospital im norditalienischen Trento: Gesund allein war ihnen zu prosaisch, sie wollten wissen, ob Äpfel vielleicht sogar die Libido steigern können. Wie sie auf diese Idee kamen, geht aus der Studie nicht hervor.

Die italienischen Wissenschaftler teilten 731 gesunde, sexuell aktive Frauen zwischen 18 und 43 Jahren in zwei Forschungsgruppen ein: Die eine Gruppe bestand aus 343 leidenschaftlichen Apfelessern. Sie gaben an, im Forschungszeitraum von September bis April 2011 täglich mindestens einen bis zwei Äpfel gegessen zu haben. Die anderen 388 Frauen verspeisten weniger als einen halben Apfel pro Tag.

## Sexualfunktionen genau erfasst

Im Rahmen der Studie mussten sie Fragebogen des «Female Sexual Function Index» ausfüllen. Dies ist ein Messinstrument, das speziell für klinische Studien entwickelt wurde und Fragen stellt wie: «Über die letzten Wochen gesehen, wie oft haben Sie sexuelle Bedürfnisse oder Lust verspürt?» Und: «Über die letzten Wochen gesehen, wie oft sind Sie während einer sexuellen Aktivität oder dem Geschlechtsverkehr lubrifiziert (feucht) geworden?»

Die italienischen Probandinnen füllten die Bogen aus - anonymisiert -, und siehe da, nach dem halben Jahr stand fest: Die Apfelliebhaberinnen hatten nicht nur mehr, sondern auch besseren Sex. Die Ergebnisse ihrer Studie publizierten die Wissenschaftler in «Archives of Gynecology and Obstetrics», der internationalen Fachzeitschrift für Gynäkologie und Geburtshilfe.

Offen bleibt dabei etwa die Frage: Assen die Männer der erfüllteren Frauen ebenfalls mehr Äpfel und zeigten sich deshalb als bessere Liebhaber? Oder umgekehrt: Muss der Mann im Bett nicht mehr toll sein, wenn die Frau



Die berühmteste Apfelesserin ist Eva – heute werden Apfelstudien gern an Frauen durchgeführt.

TONI SCHNEIDERS/KEYSTONE

bloss genügend Apfel isst? (Dann hätte Eva ihren Adam gar nicht verführen müssen, sondern hätte sich besser aufs Apfelessen konzentriert.)

Wie auch immer, Apfelstudien scheinen gern an Frauen durchgeführt zu

werden, vielleicht, weil diese einfacher zu überzeugen sind, so etwas Gesundes freiwillig zu verspeisen. So auch in einer Studie von der Florida State University - die notabene vom US-Landwirtschaftsministerium gefördert wurde. Wissen-

schafter teilten 160 Frauen im Alter zwischen 45 und 65 Jahren in zwei Gruppen ein. Der einen Gruppe verabreichten sie ein Jahr lang täglich 75 Gramm getrocknete Äpfel, der anderen Gruppe getrocknete Pflaumen. Studienleiter

Bahram Arjmandi stellte fest: «Schon nach sechs Monaten bemerkten wir unglaubliche Veränderungen bei den apfelessenden Frauen - ihre LDL-Cholesterinwerte sanken um 23 Prozent.» LDL-Cholesterin sind die «schlechten». Und nach einem Jahr hatten sie sogar im Schnitt anderthalb Kilogramm Gewicht verloren. Eine grössere Untersuchung soll diese Ergebnisse bestätigen.

## Apfel statt Blutdrucksenker

Auch eine Hochrechnung der englischen Oxford University lässt auf eine verblüffende Wirkung des Apfelessens schliessen: Demnach könnte ein Apfel pro Tag nahezu gleich wirkungsvoll vor Herzinfarkten und Schlaganfällen schützen wie die Einnahme eines Statins (Blutdrucksenker). Diese Zahlen wurden in der Fachzeitschrift «British Medical Journal» veröffentlicht. Eine holländische Studie stützt diese Hochrechnung: Von 20 000 gesunden Erwachsenen hatten jene, die gern Äpfel assen, nach zehn Jahren um 52 Prozent weniger Schlaganfälle erlitten.

Zahlreiche andere Untersuchungen belegen noch viel mehr positive Effekte von Äpfeln, und zwar im Zusammenhang mit Alzheimer, Cholesterin, Diabetes und Krebs. Darüber hinaus scheinen Apfelwirkstoffe das Risiko für Asthma, Diabetes Typ II und Grippe zu senken.

Bei der Sexualität ist dieser Zusammenhang noch nicht so eindeutig zu beweisen. Das fanden offenbar sogar die Forscher selber: «Diese Studie lässt einen möglichen Zusammenhang vermuten zwischen regelmässigem täglichem Apfelkonsum und besserem Sexalleben unter den jungen Frauen der Bevölkerung», kommentierten sie vorsichtig.

## Wein hat gleiche Inhaltsstoffe

Immerhin, ein Inhaltsstoff dieser Frucht stützt ihre Forschungsergebnisse: Ein Apfel enthält nicht nur Polyphenole und Antioxidantien, beides gesundheitsfördernde Stoffe, die den Blutfluss anregen und allein dadurch die sexuelle Erregung fördern können. Nein, ausserdem enthalten die Früchte auch Phlorizin, eine pflanzliche Substanz, die dem Estradiol gleicht - einem Sexualhormon der Frauen.

Allerdings unterliessen die Forscher ebenfalls zu fragen, ob die apfelessenden Frauen auch mehr Wein oder Schokolade verzehrten: Beide enthalten ebenfalls gesundheitsfördernde Polyphenole und Antioxidantien, wären also vielleicht ebenso wirksam. Aber egal, Apfelessen lohnt sich' allemal. Falls es doch nicht mehr Spass im Bett bringt, ist es immerhin gesund.