

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 52 (1997)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Das Apfelessig-Wunder  
**Autor:** Elias, Gerhard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-891830>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Gerhard Elias

## Das Apfelessig-Wunder

### Würze, Hausmittel und Medizin aus der Küche

Der Naturheilarzt Dr. D. C. Jarvis aus Vermont (USA) hat Apfelessig als wirksames Gesundheitselixier weltberühmt gemacht. Aus der Küche ist das aromatische Würz- und Konservierungsmittel nicht wegzudenken. Aber auch als Erfrischungsgetränk, ja sogar für Hygiene- und Körperpflegezwecke dient dieser ganz besondere Saft. Daneben wirkt er mit grossem Erfolg als vielseitiger Helfer im Haushalt. Hier löst er den Kalk und frischt die Farben der Wäsche auf. Kein Wunder also, dass immer mehr auf Biofarm-Apfelessig schwören.

Essig ist wahrscheinlich so alt wie die Zivilisation und damit auch eine der ältesten Würzzutaten und Hausmittel der Welt. Seitdem die Menschen die Freuden des Weins entdeckten, kamen sie sicherlich daraufhin auch dem Essig auf die Spur. Lässt man nämlich Wein oder auch andere alkoholhaltige Getränke in einem Gefäss offen stehen, bedecken sie sich natürlicherweise nach einiger Zeit mit einer Haut (Essigmutter) und werden sauer. Die Essigmutter ist eine gallertartige Essigbakterienkultur. Der Wein verwandelt sich in Essig. Dass die alten Kulturvölker, die Weinbau betrieben, auch Essig kannten ist nachgewiesen: Babylonier, Ägypter, Inder, Perser, Griechen, Römer und Germanen – sie alle kannten Essig bestens. Im alten China galt der Essigkrug sogar als Symbol des Lebens.

versuchten den Essigherstellern ihr Rezept zu entreissen. Dabei erfanden sie erste Verfahren zur Klärung und Filterung des Essigs. Heilkundige Frauen verwendeten den Essig als Arznei zur Anregung des Stoffwechsels und zur Vertreibung von Depressionen. Kein Wunder, dass dem Essig auch magische Qualitäten zugeschrieben wurden.

### Der biologische Gärprozess

Lässt man durch Vergärung gewonnene alkoholische Getränke längere Zeit offen stehen, wandelt sich der Alkohol in Essigsäure um. Dafür sind stäbchenförmige Lebewesen, die Essigbakterien, verantwortlich, die praktisch überall in der Luft vorkommen. Der grosse französische Chemiker und Mikrobiologe Louis Pasteur entdeckte sie in der

Mitte des vorigen Jahrhunderts. Ihm gelang der Nachweis, dass die Essigumwandlung ein biologischer Prozess ist, also eben durch lebende Organismen hervorgebracht wird. Er fand auch heraus, dass Essigbakterien wärmeempfindlich sind. Dank diesen Entdeckungen konnten nun verschiedene Verfahrenstechniken zur Essigherstellung entwickelt werden. Eine Voraussetzung für Wachstum und Vermehrung der Bakterien ist Luft. Wie Hochleistungssportler brauchen die kleinen Bakterien für ihre Arbeit ausserdem zusätzliche Nährstoffe. Dazu gehören Traubenzucker, Proteine, Vitamine und Mineralien. Sie befinden sich in Rohstoffen, aus denen der Essig besteht. Am wohlsten fühlen sich die Wunderbakterien bei einer Temperatur von 30 Grad Celsius.

Bei dem natürlichen Umwandlungsprozess von alkoholhaltigen Flüssigkeiten in Essig spricht man von biologisch gewonnenem Essig oder auch von Gärungselessig im Gegensatz zur synthetischen Essigsäure. Diese wird künstlich hergestellt und mit Wasser verdünnt als Essigessenz im Handel angeboten. Essigessenz enthält weder Aroma noch wertvolle Inhaltsstoffe.

### Geheimnisvolle Flüssigkeit

Essig war damals mehr als eine pikante Verfeinerung von Speisen. Er machte Fleisch, Fisch, Gemüse und auch Früchte haltbar. Man konnte endlich Vorräte anlegen und Lebensmittel auch über weite Strecken transportieren. Aber auch als Erfrischung war Essigwasser sehr beliebt. Nicht nur römische Legionäre, auch Soldaten, Bauern und Reisende späterer Zeiten, bis weit ins Mittelalter, tranken Essigwasser gegen den Durst. Damals brauchte man ihn auch als Heilmittel gegen Lepra, Pest, Fieber und Schlangenbisse. Auch sollte er helfen gegen Trunkenheit, Ohnmacht nach dem Baden und zufällig verschluckte Blutegel. Zu dieser Zeit waren auch die Alchimisten von dieser geheimnisvollen Flüssigkeit fasziniert. Sie



### Im Zeichen der Knospe

Der Biofarm Apfelessig ist der einzige nach den Richtlinien der Vereinigung schweizerischer biologischer Landbau-Organisationen (VSBLO-«Knospe») anerkannte Bio-Elessig – Deklaration: «Bio Suisse». Für den Rohstoff Apfel beginnt die Qualitätsanforderung bereits auf der Obstbaumwiese. Die Äpfel werden ausschliesslich von VSBLO anerkannten Bauernhöfen

bezogen. Die frischen, vollreifen und ganzen Spätäpfel werden sauber gewaschen, zur Maische vermahlen und anschliessend in modernen Pressen schonend entsaftet. Der Saft wird in Holzfässern mit Hilfe von Reinhefe zu Bio-Apfelwein vergoren und zu 100% reinem – qualitativ hochwertigem – Biofarm Apfelessig weiterverarbeitet. Natürlicher geht's nicht.

## Aus Alkohol wird Essig

Im Prinzip wird Essig auch heute noch nach der jahrtausendealten, natürlichen Methode gewonnen. Lediglich die Technik hat sich weiterentwickelt. Die Weinqualität ist dabei nur die Hälfte des Essiggeheimnisses. Die andere Hälfte wird von der Essigbakterienkultur bestimmt. Der Biofarm Apfelessig wird nach biologisch-dynamischem Gärssystem (Oxidationsprozess) natürlich hergestellt. Ohne jeden chemischen Zusatz. Zwei Verfahren kommen hier zur Anwendung: Die Fesselgärung auf Buchenspänen oder das Submers-Durchlüftungsverfahren. Bei der Fesselgärung werden die Milliarden von Essigbakterien an ein Trägermaterial gefesselt. Der Füllstoff besteht aus Buchenholzspänen. Sie bieten mit ihrer rauen Oberfläche den Essigbakterien ein ideales Siedlungsgebiet und gewähren freien Luftzutritt. Essigbildner heissen die grossen Holzfässer, in denen Essig gebildet (generiert) wird. In ihrem unteren Drittel werden die Behälter mit Wein gefüllt.

Oberhalb des Weins befindet sich ein Lattenrost. Die restlichen zwei Drittel sind mit Rollspänen gefüllt, auf denen die Essigbakterien siedeln. Ein Gebläse führt ihnen ständig frischen Sauerstoff zu. Über Rohrleitungen wird der Wein nach oben in eine Art Sprengkrananlage gepumpt. Langsam und gleichmässig berieselt diese die Späne mit Wein, der dann allmählich nach unten sickert. Die Bakterien stürzen sich sofort auf den Alkohol und beginnen, ihn zu versäuern. Sie verbrauchen dabei gewaltige Mengen Sauerstoff und erzeugen ebenso gewaltige Mengen Wärme. Pro Liter vergorenen Alkohol sind es 2000 kcal, eine Energiemenge, mit der sich 100 Liter Wasser von 10 Grad auf 30 Grad Celsius erhitzen liessen. Ein Kühlsystem sorgt deshalb dafür,

dass die Temperatur konstant bei 28 – 30 Grad Celsius bleibt, denn die Essigbakterien sterben bereits bei 38 Grad Celsius. Nach etwa sechs Tagen ist die Versäuerung bis auf einen kleinen Rest abgeschlossen. Der entstandene Rohessig wird abgelassen und der Bildner sofort mit neuem Wein gefüllt. Beim Submersverfahren (aus dem Lateinischen: untergetaucht) brauchen die Essigbakterien kein Trägermaterial. In grossen Tanks aus Edelstahl oder Holz schwimmen sie frei im Wein. Eine besonders konstruierte Turbine verteilt kleinste Luftbläschen gleichmässig in der Flüssigkeit. Beim Aufsteigen zur Flüssigkeitsoberfläche geben die Luftbläschen ihren Sauerstoff an die Flüssigkeit ab und versorgen so die Bakterien mit dem lebenserhaltenden Element. Die Umwandlung zu Essig ist hier bereits nach 24 Stunden vollzogen.

## Apfelessig will reifen

Damit sich sein fruchtiges Aroma entwickelt und abrundet (Bouquet bekommt), wird der Apfelessig im Anschluss an die Gärung – genauso wie

Wein – noch einige Zeit in Ruhe gelagert.

Der Essigmeister kontrolliert ständig Reife und Säuregrad wie ein Kellermeister. Gut abgelagerter Essig schmeckt mild und aromatisch. Junger, nicht ausgereifter Essig riecht spitz und stechend und ist von minderer Qualität. Man nennt ihn grünen Essig. Nach der Reifung wird der Essig durch Wasserzusatz auf die handelsübliche Stärke von 4,5 Prozent Säure für den Verkauf eingestellt. Auf eine Pasteurisation wird ausdrücklich verzichtet. Trotzdem enthält Biofarm Apfelessig keine Konservierungsmittel oder Farbstoffe. Es geht also auch ohne. Biofarm Apfelessig ist von klarer bis leicht trüber Farbe. Für diesen hochwertigen Essig sind getönte Depot-Glasflaschen die ideale Verpackung, denn

auch Licht kann Geschmack und Inhaltsstoffe verändern.

Für Glas spricht weiter die gute Umweltverträglichkeit. Schliesslich werden die Flaschen mit Etiketten versehen, die mit dem Verfalldatum ausgezeichnet sind. Biofarm Apfelessig ist vorzugsweise in Biona Reformhäusern und Naturkostläden erhältlich. Zu Hause wird er am besten kühl, trocken und dunkel aufbewahrt.

## Biologisch wertvoll

Hauptbestandteile sind neben Wasser die wirksame Essigsäure, geringe Mengen Zucker sowie von grosser Bedeutung die Mineralstoffe: Kalium, Phosphor, Natrium, Calcium, Magnesium und Eisen. Erwähnenswert ist hier auch Pektin. Dieser Wirkstoff bindet im menschlichen Körper zahlreiche Schadstoffe und hilft sie auch auszuscheiden. Die fruchtigen Aromastoffe im Biofarm Apfelessig stammen ebenfalls aus den ganzen Äpfeln und sind geprägt durch die Anteile der Fruchtsäuren (Apfel-, Wein-, Zitronensäure.) Sie ergeben erst den unverwechselbaren, typischen Geschmack. Übrigens: Die Essigsäure ist kein körperfremder Stoff, denn der Körper produziert selbst Essigsäure beim Abbau von Fetten und Kohlenhydraten. Er verstoffwechselt somit Essig restlos.

## Für die feine Küche

Wohl keine Köchin und kein Koch kommt am vielseitigen Apfelessig vorbei. Er bringt mit seiner feinen Säure eine ausgezeichnete Geschmackskomponente und Würze an die verschiedensten Gerichte: in Salatsaucen für die vollwertige Rohkost und Marinaden für Fleisch, Fisch oder Gemüse, als würzende Zutat auch für warme Saucen und viele andere Speisen. Wird frischer Fisch in ein essiggetränktes Tuch gewickelt, hält er länger frisch und zum Kochwasser gegeben, zerfällt er nicht. Gleichzeitig hat Essig im Lebensmittel eine konservierende Wirkung, da durch eine pH-Wert-Verschiebung Pilze und Bakterien in ihrem Wachstum gehemmt werden. Als Antioxidans kann Essig auch Metallsuren komplex binden, die sonst als Katalysatoren Oxidationsvorgänge beschleunigen. Zur Konservierung werden Gemüse



und Obst wie z.B. Gurken, Kürbis, Pflaumen, Birnen u.a. in Essiglake eingelegt. Auch viele Kräuter können durch das Einlegen in Essig konserviert werden.

## Apfelessig als Hausmittel

Dank der Naturheilkunde steht Apfelessig seit vielen Jahrzehnten in der Diskussion, heilende Wirkungen zu zeigen, wenn er regelmässig über einen längeren Zeitraum mit Wasser verdünnt eingenommen wird. Er tut auch dem menschlichen Stoffwechsel gut, indem er unterstützend und anregend wirkt. So hilft Apfelessig der Leber, indem er entlastend und entgiftend wirkt. Gleichzeitig ist er antiseptisch und verhindert im Verdauungsbereich unerwünschte Wirkungen von Fäulnisbakterien. Nachgewiesen ist, dass die Essigsäure mit ihren Begleitstoffen die Produktion von Verdauungsenzymen anregt. Bekannt ist beispielsweise der Schuss Apfelessig, der Linsen bekömmlicher und schmackhafter macht. Die Nährstoffe können besser verwertet werden. Nach Dr. Jarvis ist Apfelessig der ideale Säure-Basen-Ausgleich für unseren Organismus. Für Morgenmuffel, und natürlich für viele andere auch, empfiehlt es sich, täglich ein Glas Wasser mit 1 Esslöffel Apfelessig zu trinken. Das erfrischt, belebt und kurbelt den Kreislauf an. Gesüsst mit etwas Honig ist das Getränk auch ein idealer Durstlöcher im Sommer. Regelmässig angewendet soll dies (besonders bei Schlankheitskuren) die Verbrennung überflüssiger Fette fördern.

Essig schützt auch die Haut, denn er fördert den natürlichen Säureschutzmantel. Aus diesem Grund bevorzugen immer mehr Menschen einen Schuss Essig ins Wasch- oder Badewasser – das regt die Durchblutung an. Nach einem anstrengenden Arbeitstag wirkt eine Abreibung mit einem halben Liter Wasser und 3 Esslöffeln Apfelessig vor dem Duschen ebenfalls wahre Wunder.

Stumpfen, glanzlosem Haar verleiht eine Apfelessigspülung (deshalb auch in Haarpflegemitteln zu finden) seidigen Glanz und natürliche Geschmeidigkeit, langes Haar lässt sich nach dem Waschen besser auskämmen.

Zwischen Morgen und Abend gibt es noch viele weitere Anwendungsmöglichkeiten für das Naturwunder Apfelessig.

Gerhard Elias

## Volksmedizinische Anwendungen für Apfelessig

Viele arzneiliche Aussagen über den Apfelessig beruhen grösstenteils auf persönlichen Erfahrungen und sind wissenschaftlich noch nicht abgesichert. Hier eine weitere Auswahl:

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Müde Augen</b>           | geschlossene Augenlider mit in Apfelessig getränktem Wattebausch betupfen;  |
| <b>Blähungen</b>            | heisse Essigumschläge in der Mischung 1:1;  |
| <b>Bluthochdruck</b>        | 3 mal täglich vor den Mahlzeiten ein Glas verdünnten Apfelessig (1 Glas Wasser mit 2 TL) trinken;   |
| <b>Durchfall</b>            | Anwendung wie bei Bluthochdruck (Ursachen des Durchfalls klären!);  |
| <b>Fieber</b>               | Wadenwickel oder Essigsocken in der Mischung 1:1, nur an warmen Füssen!;  |
| <b>Blaue Flecken</b>        | etwas Apfelessig mit 1 TL Salz erhitzen, auf ein Tuch geben und auf den Fleck legen;  |
| <b>Fusspilz</b>             | betroffene Stellen mehrmals täglich mit purem Apfelessig betupfen; Prozedur auch nach Verschwinden des Pilzes noch ca. 1 Woche durchführen; |
| <b>Gürtelrose</b>           | betroffene Stellen mit purem Apfelessig betupfen;   |
| <b>Haarausfall</b>          | täglich die Kopfhaut mit Essigwasser (1:1) einmassieren;  |
| <b>Halsentzündung</b>       | aus Apfelessig und Lehm (Heilerde) einen Brei anrühren, fingerdick auf ein Leinentuch geben und um den Hals wickeln;                        |
| <b>Hautdurchblutung</b>     | etwas Essig ins Bade- und Waschwasser geben;  |
| <b>Kopfschmerzen</b>        | beide Schläfen mit purem Apfelessig mit leichtem Druck einreiben;   |
| <b>Migräne</b>              | Topf mit Essigwasser erwärmen und über dem Essigdampf ca. 100mal tief ein- und ausatmen;  |
| <b>Chronische Müdigkeit</b> | 3 TL Apfelessig mit 3 TL Bienenhonig verrühren und direkt vor dem Einschlafen und gleich nach dem Aufwachen trinken;                        |
| <b>Nasenbluten</b>          | Essigwasser (1:1) in eine flache Schüssel geben, ein Nasenloch zuhalten, mit dem anderen das Essigwasser hochziehen;                        |
| <b>Schluckauf</b>           | auf ein Stück Zucker einige Tropfen Apfelessig geben und langsam im Mund zergehen lassen;   |
| <b>Verdauung</b>            | 1 EL Apfelessig in einem Glas Mineralwasser vor einer Mahlzeit trinken;   |
| <b>Verstauchungen</b>       | Umschläge mit einem in reinem Apfelessig getauchten Leinentuch;   |
| <b>Kleine Wunden</b>        | mit etwas purem Apfelessig betupfen.  |

Selbstverständlich ist die helfende und heilende Wirkung der Natur nicht unbegrenzt. Bei Krankheiten kann allein der Arzt entscheiden, ob das Hausmittel Apfelessig zur Behandlung ausreicht oder ob Medikamente oder andere Heilmethoden eingesetzt werden müssen. Oft aber kann Apfelessig helfen, und nicht bei jedem Wehwehchen muss man gleich zum Arzt gehen. Es lohnt sich bestimmt, das eine oder andere Rezept auszuprobieren.

Viel Erfolg!

Gerhard Elias