

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 9: Was Sie schon immer über Äpfel wissen wollten

**Artikel:** Alter Allrounder Apfelessig  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554851>

### **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:** 03.05.2026

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

# Alter Allrounder Apfelessig

Mit Leichtigkeit wirft derzeit der geschmacklich mildere Apfelessig seine saureren Kollegen Wein-, Gewürz-, Balsam- und Malzessig aus dem Rennen. Dank der Kombination seiner Inhaltsstoffe besitzt er sehr positive Wirkungen auf den ganzen Organismus. Allerdings weiss man das nicht erst seit kurzem. Die Volksheilkunde ist voll von Berichten über Apfelessig und darüber, wie gesund, schön und stark er macht.

Die alten Ägypter und Babylonier kannten ihn schon, ebenso die Phönizier, Römer und Griechen - und natürlich Hildegard von Bingen, die heilkundige Klosterfrau, die im 11. Jahrhundert mit Bezug auf den Obstessig in weltlicher Direktheit meinte: *«Essig reinigt das Stinkende im Menschen und sorgt dafür, dass sein Essen den rechten Weg geht.»* Vom Essigwasser bis zum «Cider Vinegar» feierte der Apfelessig in schöner Regelmässigkeit seine Comebacks - zu fast jeder Zeit in fast jeder Weltgegend und als fast alles: Heilmittel, Erfrischungsgetränk, Salatwürze, Haarwasch- und Konservierungsmittel sowie belebender Badezusatz (vergleichbar etwa mit dem Molkeprodukt Molkosan von A. Vogel). Die lange Geschichte des Apfelessigs erstaunt nicht, denn das Gute und Gesunde (und Verführerische) des Apfels steckt - in etwas veränderter Form - auch im Apfelessig.

## Vom Apfelsaft zum Apfelessig ...

Wer einmal eine Flasche Wein eine Zeitlang offen stehen gelassen hat, weiss, wie schnell der edle Tropfen zum sauren Pfropfen wird. Schuld ist dieselbe natürliche Gärung (Fermentation), die auch Apfelm most in Apfelessig umwandelt. Verursacht wird sie von Essigbakterien, die in der Luft sowie in gärendem Pflanzenmaterial vorhanden sind. Dank ihrer Hilfe verwandelt sich der Fruchtzucker im Apfelsaft in Essigsäure. Um diesen Prozess zu beschleunigen, werden dem Most gelegentlich Hefe bzw. zusätzliche Essigbakterien beigegeben. Der normale Speise-, d.h. Wein-, Kräuter- und eben Obstessig enthält zwischen fünf bis sieben Prozent Essigsäure. Sein Geschmack ist umso typischer und milder, je höher der Anteil an Fruchtsäure ist. Wichtig ist deshalb, Apfelessig aus ganzen (Bio-)Äpfeln herzustellen - nicht aus Abfall, den Gehäusen, Schalen oder Stengeln.

## ... vom Apfelessig zur Gesundheit

Der so gewonnene Apfelessig enthält u.a. Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Natrium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Chlor, Schwefel und Phosphor sowie die Vitamine A, B1, B2, B6, C und E. Für den Aufbau unseres Körpers und die Gesundheit sind diese Substanzen von eminenter Bedeutung. Dass deshalb Apfelessig, mit Mass



Essig gibt es in vielen verschiedenen Varianten für die verschiedensten Verwendungen: als Heilmittel, als Durstlöcher, zur Körperpflege, in der Küche (Salatsaucen) und im Haushalt.

### *Apfelessig für die Verdauung*

Ein paar Minuten vor dem Essen 1 EL Wasser mit 2 Tropfen Apfelessig ein paar Sekunden im Mund behalten, dann schlucken. Das verstärkt die Bildung von Speichel, der die Stärke schon im Mund zu verdauen beginnt.

genossen, positive Wirkungen auf Leib und Seele ausübt, ist nicht verwunderlich. Ihn allerdings – wie es gegenwärtig wieder einmal der Fall ist – als Wundermittel zu feiern, dürfte übertrieben sein, nicht etwa, weil es Stimmen gibt, die der Essigsäure jede heilende Wirkung absprechen, sondern weil es ein solches bekanntlich gar nicht gibt.

## Apfelessig – selbst gemacht

Am besten ist reiner, naturtrüber, nicht destillierter Apfelessig aus ganzen Äpfeln, die aus biologischem Anbau stammen. Für guten Apfelessig kann man selbst gepressten oder auch im Bioladen gekauften naturreinen Apfelemost verwenden:

1. Most in flaches, breites Gefäss mit möglichst grosser Öffnung geben. Zur schnellere Essiggärung etwas bereits vorhandenen Apfelessig oder Essigmutter (= Essigschaum an der Oberfläche von Apfelemost) dazugeben.

2. Gefäss zudecken, aber nicht luftdicht abschliessen; die Essigbakterien brauchen Sauerstoff, um zu wirken.

3. Bei 18 °C bis 26 °C zwei bis drei Monate stehen lassen, danach Essig gut absieben, in Flaschen füllen und nach Belieben anwenden.

### Nachgehakt: Ein altes Hausmittel im Kreuzverhör

Wie beurteilen Fachleute den Obstessig? Die «GN» haben sich mit vier Naturärzten aus Teufen über den apfelsauren Essig unterhalten und die übereinstimmende Auskunft erhalten: Apfelessig ist ein altes Hausmittel, das auf jeden Fall seine Berechtigung hat. Zur Körperreinigung, gegen Übergewicht und Halsschmerzen (Gurgeln) sowie als Mittel zur Darmreinigung sei der Apfelessig altbekannt. Befürchtungen, der saure Apfelessig übersäuere den Körper, zerstreute der Heilpraktiker *Pierre Zufferey* vom A. Vogel-Gesundheitszentrum: «*Apfelessig übersäuert er den Körper nicht, vielmehr hilft er, Säure aus dem Körper auszuscheiden.*» Ähnlich sieht das *Hedda Schurig*: «*Beim Entgiften des Körpers kann der Apfelessig sehr gut helfen.*» Auch *Rolf Hanselmann* attestiert dem Apfelessig gute Noten: «*Die mild abführende Wirkung der sauren Äpfel zeitigt auch der Apfelessig. Er ist deshalb ein gutes Mittel bei Verstopfungen.*» Der im Apfelessig enthaltene Phosphor beruhige zudem die Nerven und verbessere die Nierenfunktion. *Hedda Schurig* empfiehlt etwas Vorsicht, bis man sicher wisse, ob man das saure Getränk wirklich vertrage. *Hans-Jakob Gabathuler* fügt dem bei, dass gekochte Äpfel von Apfelallergikern gegessen werden können; beim Apfelessig sei aber beim ersten Probieren in der Tat etwas Zurückhaltung angebracht.

### Der Gesundheits-Cocktail: Apfelessig und Honig

*H.-J. Gabathuler* weist auf weitere Aspekte hin: «*Apfelessig ist ein wichtiger Kaliumspender und regt den trägen Darm sowie den Stoffwechsel an. Reibt man ihn auf die Beine ein, hilft er bei venösen Durchblutungsstörungen.*» Bei Hautausschlägen genüge es, so der Naturarzt, Apfelessig einzureiben, dann lindere er Jucken und Brennen. Wenn man Apfelessig ins Bad gebe, könne man damit auch grössere Hautpartien behandeln.

Für Apfelessig-Fans besteht ein idealer Gesundheits-Cocktail aus 2 TL Apfelessig, je nach Wunsch mit 1 - 2 TL Honig gemischt, in einem Glas Wasser, jeweils morgens in kleinen Schlucken getrunken. Er versorgt den Körper mit wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen und gilt als gutes Mittel zur Vorbeugung z.B. gegen Osteoporose. Die Zahl der Erkrankungen, bei denen der Apfelessig vorbeugend und heilend wirken soll, ist Legion: Sie reicht von A wie Atembeschwerden bis Z wie Zahnfleischentzündungen. Also doch ein Wundermittel? Das nicht, wohl aber ein grossartiger alter Allrounder. • CU

**LITERATURHINWEIS:**  
«*Natürlich heilen mit Apfelessig*», *Margot Hellmiss*, Südwest Verlag, München, sFr./DM 19.–