

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 10

Artikel: Gesunde Versuchung
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078754>

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: 20.01.2026

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

Gesunde Versuchung

Täglich einen Apfel zu essen erspare den Gang zum Arzt, sagt der Volksmund. Schön wärs! Tatsache ist aber, dass die berühmte Paradiesfrucht zu den gesündesten Obstsorten gehört und von Schweizerinnen und Schweizern am liebsten gegessen wird.

A dam und Eva wussten vermutlich nicht, was für ein gesundes Nährstoffpaket sie sich mit dem verbotenerweise gepflückten Apfel einverleibten. Sie hätten sonst sicher noch ein paar Exemplare mehr genommen, um sich die Zeit nach dem Rauswurf aus dem Paradies zu versüssen... Doch nicht nur die ersten Menschen in der biblischen Erzählung konnten der glänzenden, prallen Frucht nicht widerstehen, auch heute stellen Äpfel in weiten Teilen Europas das beliebteste und meistverzehrte Obst dar. Zum Glück ohne Erbsünde!

Im Gegensatz zum ersten Menschenpaar wissen schon Kinder, dass der Pausenapfel nicht nur gut schmeckt, Energie spendet und wegen seines hohen Wasseranteils den Durst vertreibt, sondern auch wirklich gesund ist. Über 30 Vitamine und Spurenelemente sowie Mineralstoffe wie Kalium und Kalzium, aber trotz sättigendem Fruchtzucker relativ wenige Kilokalorien (ca. 50 pro 100 Gramm) sind in einem frischen Apfel drin.

«Der für Äpfel typische Inhaltsstoff Pektin ist ein echtes Multitalent», sagt Christine Brombach, Lebensmittelwissenschaftlerin an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. «Pektine sind Nahrungsfasern, sie können Wasser binden und dadurch die Darmtätigkeit anregen. Gleichzeitig wirken sie günstig auf den Blutfettspiegel, was Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen hilft. Viele dieser gesundheitsfördernden Zusammenhänge haben die Menschen schon früher beobachtet und als Erfahrungswissen sowie verdichtet in Sprichwörtern weitergegeben.»

Das englische Sprichwort «an apple a day keeps the doctor away» behauptet sogar, dass keinen Arzt mehr brauche, wer täglich einen Apfel verzehre. Ob dem tatsächlich so ist, hängt sicher zu einem guten Teil vom Glauben daran ab. Aber auch vom eigenen Verdauungsapparat und letztlich von der Wahl des Apfels. Denn Apfel ist nicht gleich Apfel, rund tausend Sorten kennt man hierzu-



Ein Fest für die Augen und den Gaumen – und erst noch gesund! Äpfel lassen kaum Wünsche offen.

Bild: plainpicture/Magnus Persson

lande. Sie unterscheiden sich nicht nur in Aussehen, Geschmack, Lagerfähigkeit und Verwendung, sondern auch betreffend ihrer gesunden Eigenschaften und Verträglichkeit.

«Je nach Apfelsorte können die Inhaltsstoffe erheblich schwanken», betont Christine Brombach. So wiesen alte Sorten wie etwa Berner Rosen, Boskoop, Glockenäpfel, Gravensteiner oder Surgrauech häufig eine höhere Menge an Vitaminen, Mineralstoffen und schüt-

zenden Polyphenolen auf, meint die Ernährungswissenschaftlerin. Auch die Lagerhaltung spiele eine Rolle. Da die Lagerbedingungen jedoch unter kontrollierten Luft-, Feuchtigkeits- und Sauerstoffwerten stattfinden, könne ganzjährig eine hohe Qualität mit nahezu gleichbleibenden Inhaltsstoffen erhalten werden.

Roh und möglichst mit der Schale gegessen sind Äpfel am gesündesten. Die meisten Vitamine sitzen in oder unter

der Schale, die auch besonders reich an Nahrungsfasern ist. Frische Äpfel in rauen Mengen zu füttern, ist allerdings nicht jedermanns Sache, wenn es um die Verträglichkeit geht. Denn bei manchen Menschen regen die Früchte die Verdauung übermässig an, oder es kommt zu einer Übersäuerung, sodass aufs herzhaft Hineinbeissen heftiges Bauchgrummeln folgt.

Christine Brombach rät Personen mit empfindlichem Bauch daher, mit rohen Äpfeln auf nüchternen Magen vorsichtig zu sein. «Generell gilt: Ausprobieren, was vertragen wird!» So gebe es auch diejenigen, die vor dem Zu-Bett-Gehen gerne einen Apfel essen, als Bettmümpfeli oder Nachtmedizin sozusagen. Das sei völlig in Ordnung, meint sie. Der fruchtige Tausendsassa, dessen Genuss bei einem Menschen zu lauten Geräuschen und Unwohlsein führe, könne bei jemand anderem tatsächlich den Magen beruhigen und ein Sättigungsgefühl herbeiführen, sodass man nicht hungrig einschlafe.

Noch ein offensichtlicher Widerspruch ist dem vielbeschriebenen Kernobst eigen: Äpfel können sowohl gegen Verstopfung wie bei Durchfall nützen. Es kommt nur darauf an, in welcher Form man den Apfel zu sich nimmt. Als ganze Frucht oder in Schnitzen gegessen, unterstützen die flüssigkeitsbindenden Nahrungsfasern die Darmtätigkeit und sorgen für eine schnellere Verdauung. Wird diese einmal zu schnell und tritt Durchfall auf, weil man sich den Magen verdorben hat oder sonst etwas auf die Verdauung schlägt, können die gleichen Pektine den flüssigen Stuhl stoppen. Wichtig ist dabei, den Apfel frisch gerieben zu essen. Durch das Reiben würden die Zellwände aufgebrochen, die Pektine seien frei und könnten das Wasser binden, verrät Christine Brombach.

Zum Leidwesen vieler Pollenallergiker sind Äpfel oft Auslöser von sogenannten Kreuzallergien, die Brennen im Mund, Hautrötung und Juckreiz oder eine tiefende Nase à la Heu-

schnupfen zur Folge haben können. Ähnlich wie Schneewittchen, das nach dem ersten Bissen der knackigen Frucht das Bewusstsein verlor, weil diese vergiftet war, bekommen viele Pollen- und Birkenallergiker die Reaktion ihres Immunsystems auf das Protein Mal d1 umgehend zu spüren. Dagegen hilft oft nur der totale Verzicht auf frische Äpfel.

Nach neusten Erkenntnissen gibt es aber einen Hoffnungsschimmer für allergische Apfellebhaberinnen und -liebhaber: Demnach sollen für sie vor allem die neueren, auf lange Lagerfähigkeit hin gezüchteten Apfelsorten problematisch sein. Diese enthalten durch Zucht weniger Polyphenole, da diese für das Braunwerden der Schnittflächen verantwortlich sind. Studien zufolge können Polyphenole aber auch die Allergene hemmen.

Es sollte also möglich sein, die Allergie durch die Wahl einer älteren Sorte auszutricksen. Oder man geniesst das geliebte Obst in einer verarbeiteten Form. Gekochte Äpfel oder Apfelmus und Apfelsaft sowie getrocknete Apfelstücke sollen für die meisten Allergiker ohnehin besser verträglich sein als das frische Fruchtfleisch, so Ernährungsexpertin Christine Brombach. Das Erlebnis des Hineinbeissens entfällt dann zwar, aber das einzigartige Aroma bleibt.

Rotbackig, gelb-grünlich oder im zweifarbigen Kleid, dickschalig oder dünn behäutet, süsslich, säuerlich oder ausgewogen im Geschmack, knackig-fest oder zart im Biss, mit viel oder weniger Saft, bei jedem Grossverteiler erhältlich oder nur auf ausgesuchten Wochenmärkten, mit altmodischen oder Modenamen – Äpfel sind so vielseitig wie kaum eine andere Frucht. Bei dieser Auswahl sollte es nicht schwer sein, den eigenen Liebling zu finden. Oder von Tag zu Tag abzuwechseln, damit einem die tägliche Apfelportion nicht verleidet. Die Mediziner werden bei so viel aktiver Gesundheitsförderung vermutlich das Nachsehen haben – die Apfelproduzenten, die vor wenigen Wochen mit der Ernte begonnen haben, freut es.

Martina Novak

Tag des Apfels

Am 23. September 2016 wird in der Schweiz der alljährliche Tag des Apfels begangen. An 30 bis 35 Standorten wie Bahnhöfen und öffentlichen Plätzen verteilen Obstproduzenten kostenlos Äpfel an die Bevölkerung. Damit weisen sie auf die neue Apfelernte hin, die je nach Lage und Sorte ab Anfang August bis Ende Oktober eingefahren wird. Rund 180 000 Tonnen Tafel- und Mostäpfel werden hierzulande auch dieses Jahr erwartet. Äpfel sind das beliebteste Obst der Schweizer, zwei Stück pro Woche oder rund 16 Kilogramm pro Jahr essen wir durchschnittlich. Informationen über Standorte der Apfel-Aktion gibt es im Internet unter www.swissfruit.ch

MEIER + CO



Elektroscooter Elektromobile

**Extra starke Motoren
für die Schweiz**

**Kostenlose Beratung und
Vorführung vor Ort
Führerschein- und zulassungsfrei**



Treppenlifte

**Sitzlifte | Aufzüge
Plattformlifte**

**Service schweizweit,
kostenlose Beratung**

MEICOLIFT | MEICOMOBILE

Meier + Co. AG
Oltnerstrasse 92, 5013 Niedergösgen
T 062 858 67 00
www.meico.ch, info@meico.ch