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

Werbung

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: 30.09.2025

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

der Schale, die auch besonders reich an Nahrungsfasern ist. Frische Äpfel in rauen Mengen zu futtern, 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 herzhafte 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 triefende Nase à la Heuschnupfen 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 Apfelliebhaberinnen 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

Inserat

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