

„Apfelsaft – ein gesundheitsförderndes Alltagsgetränk“



Norbert Metz, Dipl. Ing. Landespflege (FH)
Landschaftspflegeverband Mittelfranken



Apfelsaft und Gesundheit

Gesundheitliche Aspekte

„Apfelsaft enthält

- ✓ **viel Fruchtzucker** und wenig „normalen“ Zucker
- ✓ **drosselt** trotz der Energiezufuhr den **Anstieg des Blutzuckerspiegels**.
- ✓ hohe Mengen **Kalium**, das **für Nerven und Muskeln** wichtig ist
- ✓ mit **Calcium** und **Magnesium** wirkt **Kalium** auch der **Übersäuerung des Magens** entgegen.
- ✓ **Pektin** (ein Stoff aus den Zellwänden der Früchte) **bindet Giftstoffe im Darm** und regt die **Darmtätigkeit** an.
- ✓ **sekundären Pflanzenstoffe**, wirken gegen Herz-Kreislauf-, Krebs- und andere Erkrankungen.“

Apfelsaft und Gesundheit



“Polyphenole – die heimlichen Helfer“

- ✓ sekundäre Pflanzenstoffe, die auch beim Menschen positive Wirkung zeigen
- ✓ Gruppen der Phenolsäuren, Anthocyane und Flavonoide
- ✓ antioxidative Wirkung der Polyphenole erwiesen
- ✓ schützen die Zellen vor freien Radikalen
- ✓ je mehr Polyphenole, umso höher ist dieser Effekt
- ✓ deutlicher Anstieg der antioxidativen Aktivität in Plasma und Urin bei Testpersonen, die Fruchtsäfte tranken
- ✓ Polyphenole schützen vor Krebs und Herzinfarkt

Im Tierversuch zeigte naturtrüber Apfelsaft einen höheren Schutz vor Darmkrebs als klarer.

15.11.2009 © Stiftung Warentest



Apfelsaft und Gesundheit

“Polyphenole in Äpfeln“

- **Polyphenolgehalt stark abhängig von Sorte, Anbauklima und Reifung** (viel Sonne sorgt für eine vermehrte Bildung)
- **Mostäpfel haben bis zu 10-mal mehr** davon als Tafeläpfel
- **Polyphenole** konzentriert in der Schale und in den Kernen

15.11.2009 © Stiftung Warentest



Apfelsaft und Gesundheit

“Polyphenole im Apfelsaft“



- **Apfelsorte** und die **Art der Herstellung** entscheiden über die Menge an sekundären Pflanzenstoffen
- Gehalt und die Zusammensetzung an **Polyphenolen** unterschiedlich
- Klärung (klarer Apfelsaft) reduziert **Polyphenole** deutlich (Bindung an die Trubstoffe)
- **naturtrüber Saft** enthält **deutlich mehr Polyphenole** als klarer (bis zu 400 Milligramm mehr pro Liter)



Apfelsaft und Gesundheit

Forschungen der TU Kaiserslautern



- Inhaltsstoffe des Apfelsaftes
- Wirkung auf Darmkrankheiten

Ergebnisse von Prof. Dr. Dr. Schrenk

- Allgemeine Förderung der Gesundheit durch trüben Apfelsaft
- Trüber Apfelsaft mit höherer Wirksamkeit als klarer Saft
- Nachweislicher Schutz vor Darmkrebs und anderen Darmerkrankungen
- Überwiegend alte Apfelsorten mit hoch wirksamen Polyphenolen

„Die Ergebnisse der TU legen nahe, dass der regelmäßige Genuss von naturtrüben Apfelsaftprodukten, Darmkrebs und eventuell auch entzündliche Darmerkrankungen vorbeugen kann.“



Apfelsaft und Gesundheit

Freie Radikale im Fokus

- entstehen bei allen Stoffwechselfvorgängen
- schädigen Zellen
- beschleunigen Alterungsprozesse
- können die Entwicklung von Krebs auslösen

Schutzwall mit Hilfe sog. Antioxidantien

- Obst, Gemüse, Fruchtsäfte, Gewürze, Salate und Tees enthalten so genannte „Radikalfänger“

Der Wert von Lebensmitteln ist mehr als sein Vitamingehalt!



Apfelsaft und Gesundheit

Cholesterin (LDL) High Density Lipoprotein und Low Density Lipoprotein

- Herz-Kreislaufkrankungen häufiger bei erhöhtem LDL-Cholesterin („böses“ Cholesterin)
- Gefährdung von Herzinfarkt- und Schlaganfallpatienten steigt mit erhöhtem LDL-Cholesterin,
- Bei Infarktpatienten gilt in der Nachbetreuung die LDL-Senkung als wichtigstes Ziel
- Cholesterinsenker stellen heute das weltweit umsatzstärkste Segment des Pharmamarktes dar
- 6 er-Regel: Verdopplung der Medikamentendosis bringt Senkung um 6%

Forschungen der Universität Florida

- Wirkung von getrockneten Äpfeln auf das LDL Cholesterin (böses Cholesterin)
- 75g getrocknete Äpfel jeden Tag (365 Tage)
- Vergleichsstudie mit getrockneten Pflaumen

Apfelsaft und Gesundheit

Ergebnisse der Studie

(Vorveröffentlichung 12. April 2011)

- Senkung des LDL-Cholesterins um 23%
- Keine Wirkeffekte bei der Einnahme der Pflaumen
- Polyphenole und Pektine wirken als Cholesterinsenker

„Die Senkung der LDL-Werte in diesem Ausmaß hatte niemand erwartet. Gleichzeitig ging der Wert an „gutem“ HDL um 4% nach oben. Trotz der zusätzlichen 240 Kalorien nahmen alle Patienten in geringem Maße ab. Dies hängt wohl mit der sättigenden Wirkung von Pektinen in Äpfeln zusammen“ Dr. Bahram H. Arjmandi

„Aus meiner täglichen Arbeit in der Nachbetreuung von Schlaganfall- und Infarktpatienten und den dabei angewandten Medikamentierungen zur Senkung von LDL-Cholesterin, sind diese Ergebnisse schier unglaublich“.

Dr. med. Heiko Priesmeier, Kreisklinik Gunzenhausen
Facharzt für Innere Medizin, Arzt für Kardiologie

Apfelsaft und Gesundheit

Herzerkrankungen und LDL



Forschungen der Universität Sacramento

Wirkung von Apfelsaft und Äpfeln auf das LDL Cholesterin (böses Cholesterin)

Klinischer Test mit Frauen und Männern

Tägliche Einnahme von:

➤ **350g Apfelsaft (100%)**

oder

➤ **2 Äpfel**

(Wechsel der Einnahme nach 6 Wochen)



Apfelsaft und Gesundheit



Ergebnisse der Studie

(Veröffentlichung 19. Februar 2001)

Messungen nach 12 Wochen

- Starke Senkung des LDL-Cholesterins mit Apfelsaft
- Gute aber etwas geringere Wirkung mit Äpfeln

Hinweis:

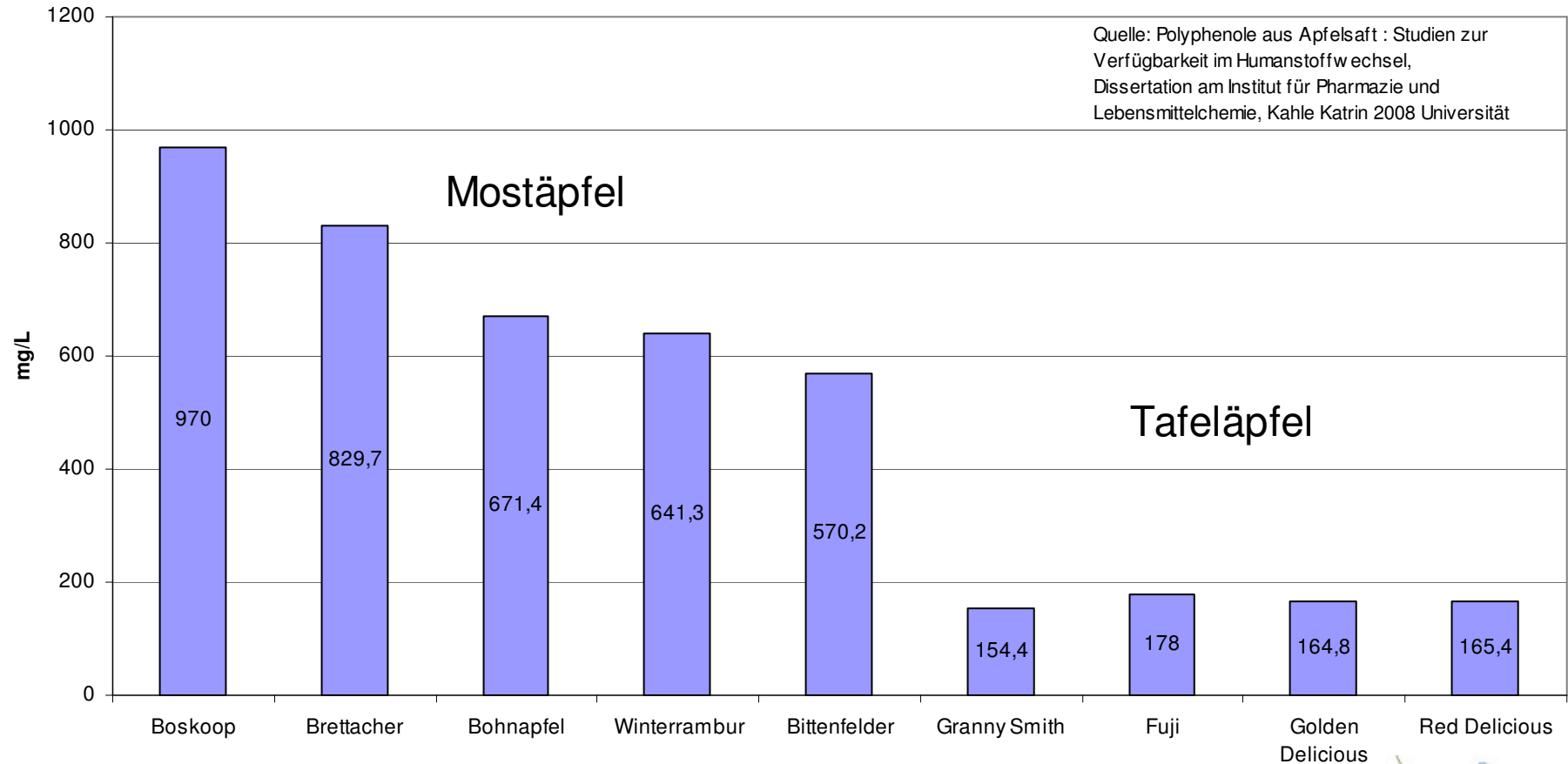
Verabreichte Äpfel:

Granny Shmith, Fuji, Golden Delicious, Red Delicious



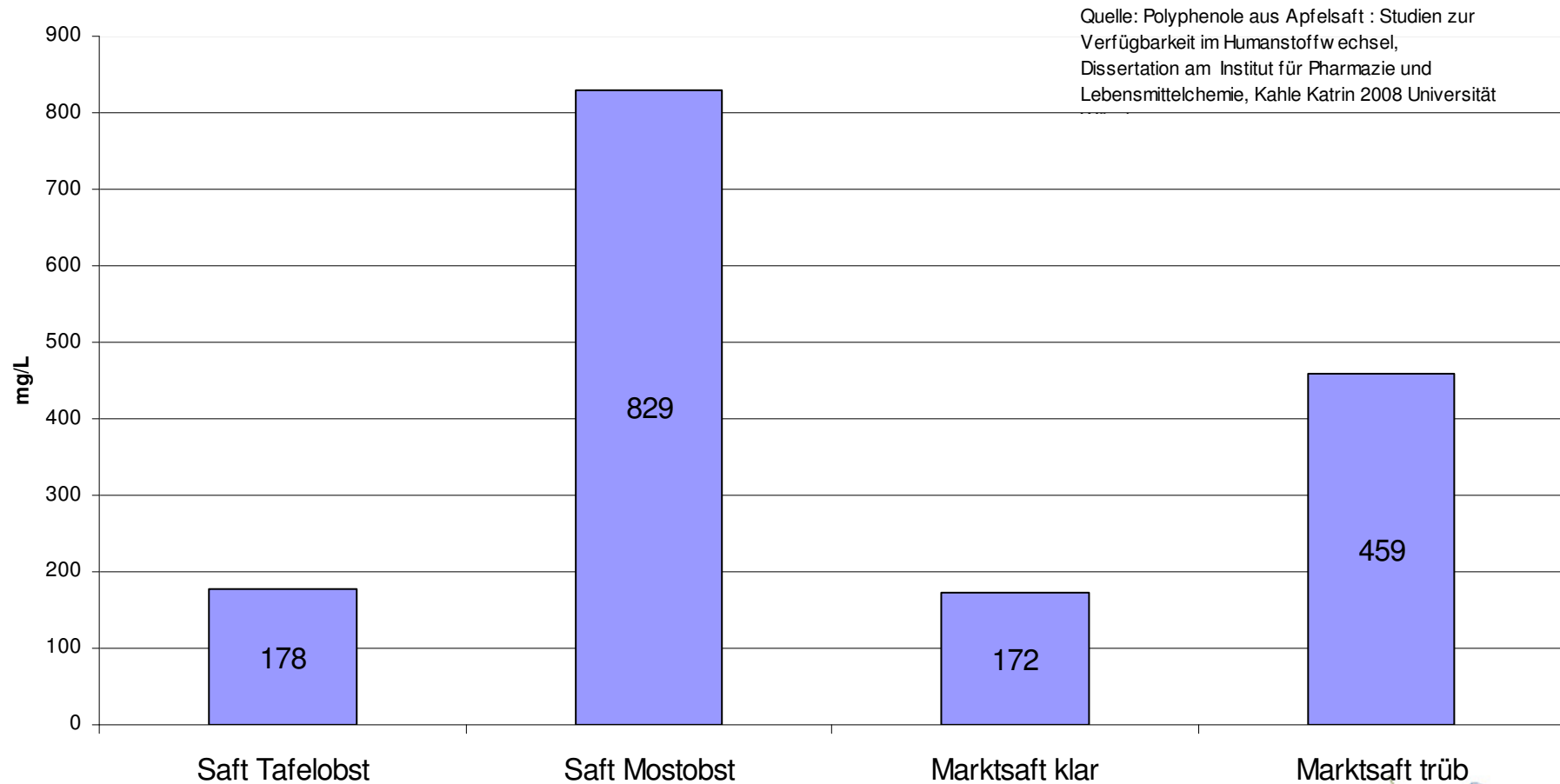
Apfelsaft und Gesundheit

Polyphenolgehalte in Most- und Tafeläpfeln



Apfelsaft und Gesundheit

Polyphenolgehalte in Apfelsäften (Maximalwerte)



Apfelsaft und Gesundheit



Karin Ritter Heilpraktikerin, Praxis für Physiotherapie und Osteopathie in Dinkelsbühl

- *„hesselberger“ naturtrüber Apfelsaft mit hervorragenden Eigenschaften bei Disfunktionen der Leber und zur Leber- bzw. Gallenblasenreinigung*
- *beste Erfahrungen ihrer Patienten*
- *bessere Ergebnisse im Vergleich mit anderen Apfelsäften*

- *Empfehlung zum Kauf von naturtrübem Direktsaft aus Streuobst der Marke „hesselberger“*

Hinweis auf:

Andreas Moritz: **„Die Wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung“**



Apfelsaft und Gesundheit



Zusammenfassung

- *Polyphenole sind wirksame Antioxidantien*
- *Antioxidantien wirken gegen „Freie Radikale“*
- *Antioxidantien werden in der Krebsprävention eingesetzt*

- *naturtrübe Apfelsäfte haben höhere Polyphenolgehalte*
- *Polyphenolmengen sind von den verwendeten Apfelsorten abhängig*
- *Mostapfelsorten haben bis zu 10 mal höhere Gehalte*
- *Apfelsäfte aus Streuobst basieren überwiegend auf Mostsorten*
- *Apfelsäfte aus Mostobst haben damit höhere Polyphenolgehalte*



Apfelsaft und Gesundheit



Zusammenfassung

aber:

Apfelsaft ist kein „Medikament“, sondern ein Alltagsgetränk in Form von Saft oder Schorle.

ohne medizinischen Anspruch:

Warum nicht mit Apfeldirektsäften und den Produkten daraus, im Alltag ohne großen Aufwand, unserem Körper etwas gutes tun.

Trinken müssen wir ja sowieso!

