

Pressemitteilung

Nürnberg, den 23.01.2008

Mit dem Apfel gesund und vital bis in hohe Alter

Gesundheit bis ins hohe Alter! Wer wünscht sich das nicht für sich und für seine Kinder?

Dabei ist das so einfach mit dem Genuss von einem Apfel pro Tag.

In vielen Gärten steht ein Apfelbaum. Vielen ist nicht bekannt, dass der Apfelbaum mehr als ein Jahrtausend brauchte, um auf der ganzen Erde zu wachsen, erst danach wurde er auch in Deutschland kultiviert. Da ist es kein Wunder, dass es mittlerweile weltweit über 20.000 Sorten von Äpfeln gibt. Durch die ständige Präsenz des Apfels ist den wenigsten bewusst, wie gesund der Apfel ist.

Ein hoher Gehalt von bioaktiven Substanzen, neben zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen macht den Apfel zu einem wahren Jungbrunnen.

Was ist am Apfel so gesund?

Eine ausgewogene Mischung aus Spurenelementen, Vitaminen, wie z.B. Folsäure, B-Vitamine, Niacin, Vit. E und eine sehr große Menge an sekundären Pflanzenstoffen finden sich im Apfel wieder. Durch seinen hohen Vitamin C Gehalt stärkt der Apfel das Immunsystem. Quercetin gehört zu den sekundären Pflanzenstoffen, hemmt die Umwandlung vom Nitrit zu den gefährlichen Nitrosaminen, was der Entstehung vom Krebs vorbeugt.

In der Apfelschale sind die gesunden Carotenoiden enthalten, welche als Vorstufe des wichtigen Vitamins A gelten. Daher ist der Apfel gut für das menschliche Sehvermögen.

Die Carotinoide sorgen zudem für ein gesundes Aussehen der Haut und schützen die Haut vor UV-Hautschäden. Aus der wissenschaftlichen Forschung ist bekannt, dass UV-Hautschäden wiederum zu Hautkrebs führen können.

Für den Menschen unentbehrliche Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Phosphor sind im Apfel in ausreichender Menge enthalten.

Speziell mit Calcium ist der Mensch von Kindesbeinen an unterversorgt und kann sich mit dem Apfel etwas Gutes tun.

Apfelsaft zur Vorbeugung bei Kinder- Asthma

Asthma bronchiale gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Mit dem täglichen Genuss eines frisch gepressten Apfelsaftes oder auch eines Apfelsaftkonzentrates lässt sich die Entstehung dieser Erkrankung vermindern. Laut der wissenschaftlichen Studie im Jahr 2007 vom Dr. Peter Burney ist der erstaunliche Effekt, das sich dies während der Schwangerschaft beim ungeborenen Kind auch positiv auswirkt. Es wird davon ausgegangen, dass die sekundären Pflanzenstoffe (Photochemisch) und Antioxidantien hierfür verantwortlich sind. Das Gute daran ist, dass diese durch schonende Erhitzung nicht zerstört werden. Im Gegenteil, sie werden hierdurch vom Körper besser aufgenommen und verwertet, als in rohem Zustand. Dieses positive Resultat ist aber beim Genuss vom rohen Apfel nicht zu erwarten. Gerade bei Menschen, die allergisch auf Äpfel und anderes Obst reagieren, ist dies ein Segen, da viele Obstallergiker erhitzte Obstgetränke genießen können.

Ist der Apfel bei hohem Cholesterin und Harnsäurespiegel empfehlenswert?

Im Apfel sorgt das darin enthaltene Pektin für eine Senkung des Cholesterinspiegels und beugt Herzinfarkt vor. Die Fruchtsäuren sorgen für eine Senkung des Harnsäurespiegels im Blut, indem sie die Harnsäureansammlungen einfach auflösen, was sich günstig bei Gicht- und Rheumaerkrankungen auswirkt.

Mit dem Genuss vom Apfel beugen Sie Herzerkrankungen und Krebs vor!

Ein hoher Gehalt an Phenolen und Gerbstoffen übt auf die Blutgefäße eine reinigende und erweiternde Wirkung aus. Der dadurch entstehende Effekt wirkt vorbeugend von Herz- und Kreislauferkrankungen. Phenole schützen auch vor den gefürchteten Thrombosen und Krebserkrankungen. Viren und Bakterien werden auch durch die Phenolverbindungen im Wachstum gehemmt.

Nährwert pro 100g – frische Apfelfrucht

Energie	54 Kcal	Magnesium	5,00 mg
Wasser	81,70 g	Calcium	7,00 mg
Eiweiß	0,45 g	Phosphor	14,00 mg
Fett	0,50 g	Eisen	0,50 mg
Kohlenhydrate	11,40 g	Zink	0,10 mg
Polyphenole	1,10 g	Vit. A	8,00µg
Cholesterin	0,00 mg	Carotin	0,50 mg
Schwefel	6,00 mg	Vit. E	0,60 mg
Inositol	22,00 mg	Folsäure	0,007 mg
Bor	0,25 mg	Vit. B1	0,07 mg
Polyphenole	0,90 g	Vit. B2	0,04 mg
Seelen	0,001 mg	Vit. B6	0,50 mg
Natrium	3,00 mg	Vitamin B3	0,40 mg
Kalium	160,0 mg	Vitamin B5	0,13 mg
Chlor	5,00 mg	Vit. C	0,50 mg
Mangan	0,10 mg	Silizium	0,20 mg
Zink	0,07 mg	Molybdän	0,001 mg
Kupfer	0,04 mg	Pektin	1,30 g

Äpfel sind wichtig für den Darmtrakt

Die im Apfel enthaltenen Flavonoiden sind wichtig um den Darmkrebs an der Entstehung zu hindern. Dies wurde durch das nationale Forschungsnetzwerk, das sich der Aufklärung der Wirkung von Apfelsaft - Inhaltsstoffen in der Prävention von Darmkrankheiten verschrieben hat, mehrfach bestätigt. Das Forschungsnetzwerk wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert. Sprecher ist der Mediziner und Lebensmitteltechnologe Prof. Dr. Dr. Dieter Schrenk von der Technischen Universität Kaiserslautern (Fachbereich Chemie), unter dessen Federführung das Netzwerk bereits seit 2002 besteht. Die Ergebnisse werden im Internet unter www.nutrition-net.org auch der Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Neben den Flavonoiden sind die Fruchtsäuren auch im Magen sehr wirksam, indem sie die Verdauung fördern und antibakteriell wirken. Das sicherlich Faszinierende am Apfel ist, das der Genuss vom Apfel einerseits Durchfall, aber genauso auch die Verstopfung reguliert.

Bei welchen Tätigkeiten ist der Apfel gesundheitsunterstützend?

Laut Herrn Güntzel von HOT APPLE^(R)-Deutschland ist der Apfel bei Sport und Spiel sehr gesund, da die Fructose und Glucose dem Körper schnell Energie liefert, was aber auch in der Schule oder im Büro konzentriertes Arbeiten fördert. Die Fructose sorgt für einen ausgewogenen Blutzuckerspiegel, der auch für einen gesunden Schlaf wichtig ist.

Gesundheitlicher Unterschied zwischen naturtrübem und klarem Apfelsaft

Der wesentliche Unterschied besteht hierin, dass im naturtrüben Apfelsaft ein viel höherer Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen enthalten ist. Es darf in diesem Zusammenhang aber nicht unerwähnt bleiben, dass auch viel mehr Polyphenol enthalten ist. Gerade Polyphenol kann Darmkrebs und eventuell auch entzündlichen Darmerkrankungen vorbeugen.

Abdruck honorarfrei
Belegexemplare erbeten

Weitere Informationen, Bildmaterial und diese Pressemeldung zum Downloaden finden Sie unter www.hot-apple.de im Bereich Presse

Kontakt:

Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an
Herr Markus Güntzel
Platenstrasse 66
90441 Nürnberg
Tel. 0911-4106491
presse@gastrogoods.de