



© Comugnero Sivana - Fotolia.com

Apfelessig

Stoffwechselregulator, Aktivator und bewährtes Hausmittel

Bereits Hippokrates, Begründer der modernen Medizin, empfahl die Anwendung von Apfelessig. In der Heilkunde der bekannten Ordensfrau Hildegard von Bingen (Äbtissin des Klosters Rupertsberg) war Obstessig ein fester Bestandteil. Der menschliche Körper profitiert von der optimalen Zusammensetzung der Inhaltsstoffe und dem harmonischen Zusammenspiel von lebenswichtigen Vitaminen,

Mineralstoffen und Spurenelementen, Essig-, Propion-, Milch- und Zitronensäure sowie einer Reihe von Enzymen und Aminosäuren, außerdem Ballaststoffe wie Pottasche und Pektin. Aus Obst hergestellter Essig besitzt im Grunde genau die gleichen Inhaltsstoffe wie im Ausgangswein bzw. Most, aus dem er hergestellt worden ist.

Die biotechnologische bzw. fermentative Herstellung von Essigsäure ist die Veratmung von Ethanol („Alkohol“) durch Bakterien der Gattungen Acetobacter oder Gluconobacter. Es handelt sich biochemisch betrachtet um eine unvollständige Atmung (nicht, wie irrtümlich oft beschrieben wird, um eine Gärungsform). Die Bakterien wandeln durch Gärungsprozesse entstandenes Ethanol durch eine sogenannte subterminale Oxidation über Acetaldehyd (Ethanal) in Essigsäure um.

Viele Stoffwechselprozesse im Körper des Menschen benötigen Essigsäure, die vom Körper selbst produziert wird. Die sogenannte aktivierte Essigsäure wird in jeder Zelle des menschlichen Körpers zur Energiegewinnung benötigt. Nur eine Zelle, die ausreichend Energie produzieren kann, ist stabil genug, um Umwelteinflüssen standzuhalten. Je energieärmer die Zelle ist, desto anfälliger ist sie.

Essig als Naturheilmittel bietet Möglichkeiten zur Stärkung und Gesundheitspflege, die Sie für Ihre Entgiftung nutzen können.

Inhaltsstoffe von Apfelsaft und Apfelessig im Vergleich

Angaben je 100 g

	Apfelsaft	Apfelessig
Kalorien	48 kcal	16 kcal
Eiweiß	0,1 g	- (Spuren)
Fett	- (Spuren)	- (Spuren)
Kohlenhydrate	11,7 g	0,5 g
Lösliche Ballaststoffe (z. B. Pektin)	0,02 g	0,02 g
b-Carotin	7 mg	1 mg
Vitamin B2	25 mg	20 mg
Vitamin B6	50 mg	20 mg
Vitamin B1	20 mg	20 mg
Phosphor	8 mg	3 mg

Die wichtigste Eigenschaft des Essigs ist, dass er den Stoffwechsel und die Verdauung ankurbelt. So regt er die Sekretion der Speicheldrüsen an, was wiederum das Verdauen der Speisen beschleunigt: Die Nährstoffe gelangen besser in den Organismus, Abbauprodukte werden schneller ausgeschieden.

Die wirksamen Inhaltsstoffe von Obst, Gemüse und Kräutern werden durch den Essig so verändert, dass sie von den Körperzellen besonders leicht aufgenommen werden können. Ihre Wirkung wird dadurch positiv verstärkt.

Hans Adolf Krebs, der 1953 den Nobelpreis für die Erforschung des Zitronensäurezyklus im menschlichen Körper erhielt, hat erkannt, dass unser Stoffwechsel ohne Essigsäure nicht funktionieren würde. Fast alle Stoffwechselvorgänge, z. B. die chemische Umwandlung von Nahrung in körpereigene Stoffe, bringen als Zwischenprodukt Essigsäure hervor. Ohne die Mitwirkung von Essigsäure könnten wir beispielsweise weder Fette noch Kohlenhydrate verdauen und somit gar nicht leben. Bis zu 100 g Essigsäure pro Tag benötigt ein Mensch für all seine Stoffwechselvorgänge.

Essig bringt unseren Stoffwechsel erst richtig in Schwung. Die regelmäßige Einnahme kurbelt unsere Verdauung an und hilft, die mit der Nahrung aufgenommenen Fettsäuren besser zu verwerten und die Energiegewinnung aus Kohlenhydraten (Zucker, Stärke) zu erleichtern.

Stoffwechselregulator im Säure-Basenhaushalt Essigsäure als schwache Säure schützt Zellen und Gewebe gegen Änderungen des PH-Wertes. Auch bei Zugabe erheblicher Mengen Säure oder Base ändert sie den PH-Wert nur wenig, da sie entweder über die Säure oder über das Salz der Säure (Acetat) puffert.

Da Essigsäure im Stoffwechsel zu Kohlendioxid und Wasser umgewandelt wird und die zurückbleibenden Mineralstoffe des Apfelessigs alkalisch wirken, kann Essig einer Übersäuerung vorbeugen.

Aktivator im Energiestoffwechsel

Der Citratzyklus dient als Drehscheibe für viele abbauende und aufbauende Stoffwechselprozesse und kann über die Zufuhr bestimmter Stoffe gesteuert werden. Im Sinne der Stoffwechselregulation bedeutet dies, dass hohe Konzentrationen der Ausgangsprodukte, wie Essigsäure, aktivierend auf den Organismus wirken.

Essigsäure bzw. das Acetat bilden zusammen eines der Zentren des Stoffwechselgeschehens. Genau genommen handelt es sich dabei aber nicht um Essigsäure, sondern um ihre aktivierte Form, genannt Essigsäure-CoA oder Acetyl-CoA. Die Abkürzung CoA steht für Coenzym A. Das ist ein Faktor, der bei vielen enzymatischen Reaktionen mitwirkt. Wenn Essigsäure einmal in Acetyl-CoA umgewandelt ist, kann die ganze Vielfalt ihrer biochemischen Nutzung einsetzen. Dabei entpuppt sich Acetyl-CoA als eine wichtige Schaltstelle im Stoffwechsel. Aktivierte Essigsäure ist Grundbaustein für die Synthese von Nebennierenrinden- und Sexualhormonen sowie von Gewebeshormonen wie den Prostaglandinen.

Neben seiner Aufgabe als Synthesebaustein wird die aktivierte Essigsäure zur Energieumwandlung oxidativ umgebaut. Auch dabei werden Reduktionsäquivalente und daraus letztendlich auch ATP gebildet (Atmungskette). Essigsäure ist somit ein zentrales Intermediat im Kohlenstoff-Stoffwechsel aller Organismen, da sie an unzähligen Reaktionen beteiligt ist.

Dabei nimmt die aktivierte Essigsäure (Acetyl-CoA) die Schlüsselrolle ein.

Das Produkt Acetyl-CoA (aktivierte Essigsäure) ist der „Universalbrennstoff“ des Citratzyklus, kann aber auch für zahlreiche Biosynthesen verwendet werden (z. B. Fettsäuren, Ketone, Cholesterin). Das Coenzym A lagert die Essigsäure in energiereiche Bindung an und beteiligt sich am Umsatz von Essigsäure, längerkettigen Fettsäuren und anderen Säuren, d. h. Coenzym A aktiviert Fettsäuren, sodass sie weitere Reaktionen eingehen können.

Obstessig/Verdauung

Bereits bei der oralen Aufnahme des Essigs wird die Amylaseerzernierung gesteigert und somit die Aufspaltung der Kohlenhydrate gefördert. Des Weiteren kommt es durch Essig zu einer verzögerten Magenentleerung, die wiederum einen günstigen Anstieg der Blutzuckerwerte nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit zur Folge hat.

Praktisch bedeutet dies, dass die Einnahme von Essig zu einer Mahlzeit zu einem geringeren Insulinbedarf führt. Im Vergleich mit anderen organischen Säuren (z. B. Zitronensäure, Bernsteinsäure etc.) zeigt nur die Essigsäure diesen Effekt. Somit gilt es als Tatsache, dass essigsäurehaltige Speisen schon in geringer Konzentration den Fluss von Speichel, Magensäure und die Produktion der Verdauungssäfte im Darm anregen. Wer unter einem Mangel an Magensäure leidet, empfindet die zusätzliche Säure oft als angenehm, da sie das Völlegefühl mindern kann. Die organischen Säuren können zudem ein saures Milieu im Dünndarm schaffen, wodurch sich die Mineralstoffaufnahme – insbesondere von Eisen – verbessert.

Durch die Säure hat der Essig eine keimhemmende Wirkung. Sie lässt den Säuregehalt der Mikroorganismen ansteigen – damit fühlen sich die Einzeller gar nicht mehr wohl und sterben recht schnell ab. Innerhalb von 25 Minuten können z. B. Staphylokokken (häufige Eitererreger) abgetötet werden. Die im Apfelessig enthaltene Säure kann somit schädliche Fäulnis- und Gärungsprozesse im Darm verhindern. Obstessig hält den pH-Wert im Darm niedrig und soll so die physiologische Microflora aufrechterhalten und unterstützen. Die Milieuänderung des Darms soll einer Ansiedelung von *Candida albicans* im Darm entgegenwirken.

Weitere Anwendungsbereiche:

- **Wirkt positiv auf die Fließeigenschaften des Blutes** Nach Moenmann wirkt die Zitronensäure (Citratsäurezyklus) der Alkalose des Blutes entgegen und bremst so den Gärungsstoffwechsel bzw. die Milchsäuregärung. Diese beiden Faktoren senken wiederum die Viskosität des Blutes und den Wassergehalt der Gewebe.
- **Erkältungsbeschwerden** Essigsäure wirkt gegen Bakterien, das Gurgeln mit Essigwasser kann also beispielsweise bei einer Halsentzündung helfen. Die unterstützenden Heileffekte für die Atemwege beruhen zudem darauf, dass die mit Aromastoffen und Aminosäuren durchtränkte Essig-Luft eine Reizwirkung auf den Organismus ausübt, was zur Sekretionssteigerung und vermehrten Durchblutung der Atemwegsschleimhäute führt.
- **bei Insektenstichen oder als Schutz vor Insekten** Um Schwellungen zu verhindern, kühlen Sie sofort nach dem Stich die Einstichstelle z. B. mit Essigwasser. Der Essig hilft gegen den Juckreiz und wirkt desinfizierend, beugt somit einer Infektion vor. Essig hat die Eigenschaft, die Wirkung von kalten Wickeln und Umschlägen zu verstärken. Daher kann man in kaltem Essigwasser getränkte Tücher für Umschläge zur Kühlung und Schmerzlinderung verwenden.

Anwendung von Apfelessig in der Heilkunde Als bewährtes Hausmittel wird Apfelessig innerlich und/oder äußerlich entweder allein oder in Kombination, z. B. mit Honig, bei verschiedensten gesundheitlichen Problemen eingesetzt. Besonders häufig ist die Anwendung bei:

- Beschwerden, die mit der Darmflora zusammenhängen, wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen und Völlegefühl
- um schneller Schadstoffe aus dem Körper zu transportieren
- erhöhten Blutfettwerten
- Hautausschlägen und -ekzemen, Haarschuppen
- Erkältungsbeschwerden
- häufigen Infekten (zur Immunitätssteigerung)
- verzögerter Wundheilung
- Diabetes zur Stoffwechselunterstützung
- Hautunreinheiten wie Pickel und Mitesser
- Gelenkschmerzen und Erkrankungen der Gelenke wie Arthrose (Hüftarthrose, Arthrose der Kniegelenke, Sprunggelenkarthrose, Spondylarthrose/Facettensyndrom, Schulterarthrose, HWS Arthrose, Arthrose der Hände/Finger)

Die wertvollen Inhaltsstoffe im Obstessig unterstützen den Stoffwechsel des Körpers. Sie sind erforderlich für den gesamten Aufbau unseres Körpers, die Stärkung des Immunsystems, die Abwehr schädlicher Bakterien und die Erneuerung der Zellen.

Er gleicht hauptsächlich ernährungsbedingte Mängel aus und beugt vielen Krankheiten vor, indem er die natürlichen Körperfunktionen unterstützt. Betrachtet man ihn aus der Sichtweise der Chemie, handelt es sich dabei um eine wässrige Lösung von Essigsäure, Farb- und Aromastoffen, die natürlich durch einen Gärungsvorgang unter Beisein von Essigbakterien entsteht.

Wie bei allen anderen Lebensmitteln bestimmt auch bei Essig die Qualität der eingesetzten Rohstoffe das Endprodukt.

Irmgard Höving
Tierheilpraktikerin

i.hoeving@gmx.de

Literaturhinweise:

Hänsel, R., K. Keller, H. Rimpler, G. Schneider (eds.): Hagers Handbuch der Pharmazeutischen Praxis, 5th ed. Vol. 4., 1992, Springer Verlag, Berlin-Heidelberg.

Khan A; Safdar M, Ali Khan MM, Khattak KN; Anderson RA: Cinnamon improves glucose and lipids of people with type 2 diabetes. Diabetes care; VOL: 26, (12); p. 3215-8 /2003.