



Natürliche Prophylaxe: Äpfel schützen vor vielen Krankheiten ähnlich gut wie Pillen – und das ohne Risiken und Nebenwirkungen.

Fotolia

Ein Apfel statt Tabletten

GESUNDHEIT Ein Apfel am Tag schützt vor Herzinfarkt beinahe so gut wie Medikamente, ist aber viel besser verträglich. Dank seinen wertvollen Inhaltsstoffen kann das beliebte Obst auch weiteren Krankheiten vorbeugen.

Landauf, landab ist jetzt wieder die Apfelernte im Gang. Seit Jahrhunderten ist der Apfel die meistkonsumierte Obstsorte in Mitteleuropa. Eine gesunde Tradition: Wer regelmässig in einen Apfel beisst, schützt damit Herz und Magen und beugt auch Krankheiten vor wie Krebs und Diabetes. «Ein Apfel, gegessen kurz vor der Nacht, hat manchen Arzt zum Bettler gemacht» heisst nicht umsonst ein alter deutscher Sinnspruch. Ganz ähnlich sagen es die Engländer mit ihrem berühmten «An apple a day keeps the doctor away» («Ein Apfel am Tag hält dir den Arzt vom Leib»).

Die Reduktion der Arztbesuche konnte zwar bisher wissenschaftlich nicht bewiesen werden, eindeutiger ist da die Studienlage über die vorbeugenden Effekte des Apfelverzehr. So haben vor kurzem Wissenschaftler der Universität Oxford in einer Modellstudie durchgespielt, was passieren würde, wenn Ärzte ihren Patienten mit hohen Cholesterinwerten statt wie üblich eines Statins die tägliche Einnahme eines Apfels zur Cholesterinsenkung verordnen würden. Äpfel sind nämlich schon länger dafür bekannt, dass die in ihnen enthaltenen Pektine das LDL-Cholesterin im Darm binden und so den Cholesterinspiegel senken.

Die Berechnungen führten zu einem überraschend deutlichen Ergebnis: Wenn jeder der 17,6 Millionen über 50-jährigen Briten jeden Tag Statine einnehmen würde, könnten in Grossbritannien 9400 Todesfälle pro Jahr verhindert werden. Beim täglichen Griff zum Apfel statt zur Tablette wären es indes fast genauso viele, nämlich 8500. Der na-

türliche und günstige Apfel wirkt also beinahe so gut wie das teure Medikament!

Keine Nebenwirkungen

Erst recht zugunsten des Apfels fällt der Vergleich von Risiken und Nebenwirkungen aus: Bei der regelmässigen Einnahme von Statinen durch so viele Menschen müsste mit etwa 1200 zusätzlichen Fällen von Muskelkrankheiten und Diabetes – beides mögliche Nebenwirkung der Statine – gerechnet werden. Bei Äpfeln hingegen sind in aller Regel gar keine unerwünschten Nebenwirkungen zu befürchten. Äpfel können freilich noch mehr: Der Genuss von mindestens einem Apfel am Tag verringert nach Angaben des Bundesforschungsinstituts für Ernährung und Lebensmittel in Karlsruhe die Häufigkeit von Lungen- und Dickdarmkrebs. Apfelkonsum beugt auch Asthma und Schlaganfall vor und senkt das Sterberisiko infolge koronarer Herzkrankheiten.

Wirft man einen Blick auf die Inhaltsstoffe des Apfels, so ist seine gesundheitliche Bedeutung nicht verwunderlich: Neben den Vitaminen A, B1, B2 und B6 enthält der Apfel vor allem Vitamin C. Allein ein roher Apfel kann bereits 12 bis 60 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin C decken.

Eine besondere Aufmerksamkeit der Wissenschaft gilt ausgerechnet jenen Substanzen, die einen angeschnittenen Apfel braun werden lassen. Diese sogenannten Polyphenole sind sekundäre Pflanzenstoffe mit der ursprünglichen Aufgabe, die Pflanze zum Beispiel vor Schäden durch Sonnenlicht zu schützen. Die häu-

«Wer mehrere kleine Äpfel isst, nimmt mehr bioaktive Substanzen zu sich, als wenn er einen grossen Apfel isst.»

Ulrich Mayr, Kompetenzzentrum Obstbau Bodensee

Die bioaktiven Substanzen und Vitamine des Apfels sitzen direkt unter seiner Schale.

figsten Polyphenole sind die sogenannten Flavonoide. Sie wirken unter anderem auf die Blutgerinnung und den Blutdruck und verringern das Risiko verschiedener Krankheiten.

Auch Schutz vor Demenz?

Möglicherweise kann der Konsum von zwei bis vier Äpfeln am Tag auch dem gefürchteten Gedächtnisverlust im Alter vorbeugen. Diesen Schluss legen Ernährungsexperimente mit Labortieren an der Universität Massachusetts-Lovell nahe. Die dortigen Wissenschaftler reicherten die Nahrung einer Gruppe alternder Labormäuse mit Äpfeln oder Apfelsaft an. Anhand der Orientierung der Mäuse in einem Testlabyrinth wurde über längere Zeit die Gedächtnisleistung der Mäusesenioren bewertet. Die mit Äpfeln gefütterten Tiere schnitten dabei deutlich besser ab als eine Kontrollgruppe, deren Nahrung keine Äpfel enthielt.

Wichtig zu wissen ist: Die bioaktiven Substanzen und Vitamine des Apfels sitzen direkt unter seiner Schale. Ulrich Mayr, Fachbereichsleiter Ökologischer Obstbau am Kompetenzzentrum Obstbau Bodensee: «Beim Schä-

len geht ein Viertel der wertvollen Substanzen verloren. Die Gehalte schwanken von Sorte zu Sorte, aber auch innerhalb einer Sorte gibt es je nach Standort, Witterung, Düngung usw. kleine Unterschiede. Wer mehrere kleinere Äpfel isst, nimmt mehr bioaktive Substanzen zu sich, als wenn er einen grossen Apfel verzehrt, da die kleinen im Verhältnis mehr Schale besitzen.»

Besser als Vitaminpräparate

Doch ein Apfel ist mehr als seine Teile. Was den Apfel so gesund macht, ist das Zusammenspiel seiner Inhaltsstoffe, von Polyphenolen, Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen – eine Wirkung, die durch einzelne, isolierte Komponenten in Form von künstlich hergestellten Nahrungsergänzungsmitteln kaum erreicht werden kann.

Die Lebensmittelforscher in Karlsruhe weisen allerdings darauf hin, dass die Förderung der Gesundheit nicht von einem einzelnen Lebensmittel abhängt, sondern von deren Vielfalt im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung. «Und Äpfel», so die Experten, «können einen wertvollen und erst noch leckeren Beitrag dazu leisten.» Lajos Schöne

DER APFEL

Lange Karriere An der reichen Kulturgeschichte des Apfels waren unter anderem Perser, Syrer, Griechen und Römer beteiligt. Auch in den Klöstern des Mittelalters wurde der Apfelanbau weiterentwickelt. Äpfel sind heute das beliebteste Obst in der Schweiz: Gemäss Ernährungsbericht essen wir **15,8 Kilo pro Kopf** und Jahr. Vor fünfzehn Jahren waren es allerdings noch 29 Kilo. Dabei liegen Gala, Gravensteiner und Co. im Trend einer leicht-

gesunden Ernährung: Äpfel machen nicht dick, ein mittelgrosser Apfel, mit einem Gewicht von **150 Gramm** enthält gerade einmal **81 Kalorien**.

Äpfel waren übrigens auch die Vorläufer der heutigen Weihnachtskugeln: Im Elsass wurde seit dem 14. Jahrhundert der Weihnachtsbaum mit roten Äpfeln der Sorte Christkindler geschmückt – so symbolisierte der Christbaum den Baum des Paradieses. ls

Hinterfragt

Schlaf macht schlank

Es ist die Traumvorstellung von Bewegungsmuffeln und Bettenfabrikanten: sich einfach unter die Decke legen, einschlummern und dabei erst noch abnehmen. Was für all jene, die sich mit Fitnesstraining und Diäten abmühen, wie ein Hohn klingt, ist freilich gar nicht so abwegig. «Der Schlaf als Erholung ist für unser Wohlbefinden von zentraler Bedeutung», betont German Clénin, Chefarzt am Sportmedizinischen Zentrum Bern-Ittigen. Wenn der Schlaf gestört sei, erhöhe sich das Risiko für verschiedene Krankheitsbilder, darunter auch die Fettleibigkeit. Als Beispiel dafür nennt Clénin das Schlaf-Apnoe-Syndrom, bei dem während des Schlafs immer wieder der Atem aussetzt. Menschen mit dieser Krankheit seien typischerweise beliebter als die Durchschnittsbevölkerung. Ein gestörter oder zu wenig Schlaf mache krank und führe meist zu einer Gewichtszunahme. Die Erklärung dafür: Bei einem Schlafmanko drosselt der Körper die Ausschüttung des Sättigungshormons Leptin und produziert im Gegenzug mehr Ghrelin, das den Appetit anregt. Schliesslich macht zu wenig Schlaf auch müde und bewegungsfaul, was wiederum zu einem verminderten Kalorienverbrauch führt. Wegen all dieser Mechanismen, so Sportarzt Clénin, lasse sich zwar nicht gerade behaupten, dass schlafen schlank mache. Besser müsste es umgekehrt heissen: «Schlafmangel macht dick.» sae

In dieser Rubrik stellen wir in loser Folge populäre Meinungen und Mythen rund um die Gesundheit infrage.

Neue Bücher

HERZMEDIZIN Der Mensch hinter dem Star-Chirurgen



Walter Däpp, Thierry Carrel – Von Herzen

Er ist der bekannteste Herzchirurg der Schweiz – dieses Buch beleuchtet Thierry Carrel aber nicht nur in den Operationssälen des Berner Inselspitals und der Hirslandenklinik in Aarau. Offenherzig erzählt er auch, was ihn als Mensch bewegt, was ihn antreibt und was ihm widerstrebt. Er, das Aushängeschild, betont aber auch, wie wichtig die Teamarbeit ist, in der Klinik und im Operationssaal. Zwanzig seiner Patientinnen und Patienten berichten ausserdem, wie sie die schweren Eingriffe erlebt haben. Ein Buch, das von Herzen handelt und ans Herz geht. Mit einem Vorwort von Alt-Bundesrat (und Herzpatient) Hans-Rudolf Merz. (Verlag Werd & Weber, 39 Fr.) pd

Öffentliche Buchvernissage:

Mittwoch, 28. Oktober, 19 Uhr, Mahogany Hall, Klosterlistuz 18, Bern (Thierry Carrel und Autor Walter Däpp werden persönlich anwesend sein).

Anmeldung per E-Mail bis zum 21. Oktober: mail@weberag.ch.