

Wirkungen von Apfelessig auf den Stoffwechsel

Pflanzenheilkunde | Ein bekanntes Hausmittel in der modernen
Ernährungswissenschaft

#Apfelessig #Stoffwechsel #Ernährung
#Mikrobiom #Hausmittel





Foto: © Dmitrii - Stock.Adobe.com

Dr. Karin Buchart

Apfelessig hat das vielfältigste Mikrobiom aller Essige

Apfelessig findet sich in Hausmitteln weltweit. Einige seiner Stärken sind physiologisch erklärbar und gestatten ihm einen Platz in der modernen Ernährungswissenschaft.

Apfelessig wird aus Most fermentiert, der weniger als 10 Volumenprozent Alkohol hat. Dieses kleine Detail im Herstellungsprozess unterscheidet den Apfelessig von Weinessigen wesentlich. Durch den geringeren Alkoholgehalt kann ein Teil der Bakterienflora vom Most in den Essig mitgenommen werden. Wenn der Alkoholgehalt, so wie im Wein, über 10 Volumenprozent ansteigt, ist die desinfizierende Wirkung des Alkohols so groß, dass kaum Mikroben überleben. Zudem ist Weinessig oft geschwefelt, was den Mikroben nicht guttut.

Leicht saures Milieu als Lebensgrundlage

Die physiologischen Milchsäurebakterien auf der Haut und auf den Schleimhäuten können sich bei einem leicht sauren pH-Wert am besten entfalten. Apfelessig hat einen pH-Wert von etwa 3,5. Pur getrunken ist das zu sauer, aber verdünnt, so wie er dann auch gut schmeckt, säuert er die Schleimhaut leicht

an und schafft ein geeignetes Milieu für das Mikrobiom von Schleimhaut und Haut. Im Dickdarm sorgen die Darmbakterien selbst für gute Lebensbedingungen. Sie zerlegen Ballaststoffe, um neben Buttersäure und Propionsäure eben diese Essigsäure zu gewinnen.

Sauer macht Speichel

Der saure Geschmack im Mund zieht den Speichel aus den Speicheldrüsen, was manchmal richtig spürbar ist. Essigsaure Speisen wirken auf die Verdauungssäfte, den Blutzucker und die Blutgefäße. Ohne Kauen, Riechen oder andere Reize hat unser Speichel einen ganz leicht sauren pH-Wert von etwa 6,8. Er wird als Ruhespeichel bezeichnet. Doch unsere Verdauung ist flexibel und passt sich schnell an Veränderungen an.

Wenn die Mundschleimhaut angesäuert wird, produzieren wir sofort Reizspeichel mit einem basischen pH-Wert von rund 7,4. Dieser schützt die Mundhöhle und vor allem die Zähne vor Säuren.

Essig oder die Säure aus Früchten kann demnach auch ganz gezielt dazu eingesetzt werden, um den Speichelfluss in Schwung zu bringen.

Das fördert die Lust auf Essen und vermindert die unangenehme Mundtrockenheit, die vor allem ältere Menschen appetitlos macht (Vierich, 2017).

Essig flacht die Blutzuckerkurve ab

Es gibt Hinweise, dass Essig den Blutzuckeranstieg abschwächt. Abhängig von der Essigmenge gehen Kohlenhydrate langsamer ins Blut über. Es wird vermutet, dass der Essig Verdauungsenzyme hemmt und dadurch die Kohlenhydratresorption beeinflusst. Schon ein bis zwei Esslöffel Essig pro Mahlzeit sollen einen Effekt haben (Ostman, 2005).

Das Geschmackspaar „süß-sauer“

Der runde Geschmack vom Weinessig, der mit seinem süßen Mostanteil so harmonisch schmeckt, ist an den Esstischen rund um die Welt beliebt. Und auch der Sauerhonig nimmt innerhalb der Essigzubereitungen eine herausragende Stellung ein. Apfel-essig und Honig, so unterschiedlich die beiden auch erscheinen mögen, gemeinsam arbeiten sie in genialer Weise für ein ausgewogenes Milieu im Körper.

Unser Wohlbefinden hängt ganz stark davon ab, ob die Mikroorganismen auf der Haut und auf der Schleimhaut aktiv und vermehrungsfähig sind.

Hier setzt das Zusammenspiel von Essig und Honig ein. Der Essig säuert die Schleimhaut leicht an. Dadurch sinkt der pH-Wert ein wenig und das spricht die Milchsäurebakterien an. Sie ver-

Sauerhonig-Anwendungen zur Verbesserung des Mikrobioms des Darmmikrobioms

- 1 Teil Apfelessig, reiner Gärungsessig
- 3 Teile Honig
- Zubereitung: Essig und Honig mischen

Anwenden: 1 EL Sauerhonig in einem Glas mit stillem Wasser aufgießen und morgens nüchtern trinken.

Ein Essigauszug (1 EL bittere Gewürze pro 100 ml Apfelessig) mit bitteren Kräutern und Gewürzen wie etwa Ingwer, Wacholder und Kurkuma verstärkt die Wirkung.

mehren sich nun gut und dichten die Grenzfläche zwischen Außenwelt und Innenwelt des Körpers ab. Die Bakterienschicht wird zum schützenden Belag.

Jetzt kommt auch der Honig mit seiner präbiotischen Wirkung ins Spiel. Dafür liefert er sogar die Glukose als Monosaccharid, weil im Honig ein großer Teil des Zuckers als Invertzucker vorliegt.

Essig soll zudem eine blutzuckerstabilisierende Wirkung haben. Das ist zwar noch nicht ganz wissenschaftlich abgesichert, aber vieles deutet darauf hin.

Der bittere Sauerhonig ist die beliebteste Form des Oxymels. Dazu werden ein Kaltauszug von Apfelessig mit bitteren, scharfen und aromatischen Heilpflanzen zubereitet und anschließend mit Honig ergänzt. Die Bitterstoffe sind so eine Art Muntermacher für Verdauung und Kreislauf. Kreuzblütler mit scharfen Senfölen wie etwa Meerrettich oder Kresse wirken wie Antibiotika und die aromatischen bringen meistens eine sedierende Wirkung für Verdauungstrakt und Psyche. Sensorisch ist der Sauerhonig mit seinem bitter-süß-saurem Geschmack besonders ansprechend.

Essigsäure als kühlender Balsam für Haut und Atemwege

Essigsäure ist in der Natur sehr weit verbreitet. Der Essig wird deshalb als Generalist unter den Geruchsstoffen bezeichnet. Jedes dritte Gemüse und viele Früchte enthalten kleine Mengen Essigsäure. Die Essigsäure reizt den Trigeminusnerv und wird als stechend empfunden. Kräuter und andere Zusätze nehmen dem Apfelessig diese eher unangenehme Note, genauso wie auch die Reifung.

Das Einatmen der Essigsäure bietet bereits einen Infektionsschutz. Beobachtungen an Mitarbeitern von Essigmanufakturen ergaben, dass die Mitarbeiter vergleichsweise wenig krank sind.

→ Dr. Karin Buchart

Ernährungswissenschaftlerin, hat 10 Jahre die Diät- und Lehrküche einer Reha-Klinik in Bayern geleitet. In ihrer Doktorarbeit Biogene Arzneimittel im Salzburger Pinzgau bearbeitete sie Biogene Arzneimittel im Salzburger Pinzgau. Heute möchte sie Nutrazeutika – selbst hergestellte und selbst anwendbare Naturarzneien aus Lebensmitteln – für Gesundheitsberufe salonfähig machen.



Karin Buchart ist Lehrbeauftragte an der Universität Salzburg, Autorin mehrerer Fachbücher und Kolumnistin.

Kontakt: www.buchart.at

Inzwischen nutzen sogar Kurkliniken diese Erkenntnis und setzen sie in die Praxis um. In Kurbädern kann in eigens entwickelten Inhalationskammern mit Spezialessigen bei Atem- und Bronchialbeschwerden inhaliert werden. Traditionell in der Volksmedizin verankert sind Essigschalen zur Reinigung der Luft und äußerliche Essiganwendungen wie Essigbäder, Essigwickel und Essigmassagen, die ebenfalls mit dem Einatmen der Essigsäure verbunden sind.

Die Venen entspannen

Volksheilkundlich finden sich viele Rezepturen von Essigeinreibungen gegen Krampfadern. Diese Wirkung dürfte eintreten, wenn zweimal täglich eingerieben oder eine entsprechende Essigaufgabe über eine halbe Stunde gemacht wird. Der Essig wird dafür mit mindestens fünf Teilen Wasser verdünnt. Die wissenschaftliche Evidenz steht noch aus.

Der Hautessig

Nach dem Vorbild des Verdauungstraktes liegt es nahe, auch auf der Haut mit dem pH-Wert zu schaukeln und auf diese Weise die Hände zu reinigen. Wer mit echten Naturseifen seine Hände wäscht, schafft zuerst ein basisches Milieu. Nachfolgend werden

Essigwickel zur Fiebersenkung

- 0,5 Liter Wasser, 25° bis 30°C
- eine halbe Tasse Apfelessig, reiner Gärungsessig

Anwenden: 2 Baumwolltücher in die Essig-Wasser-Mischung tauchen, auswinden und um die Waden wickeln; 2 Wolltücher darüber wickeln. Den Essigwickel einwirken lassen, solange es angenehm ist.

Hautessig-Anwendung

- 1 Teil Apfelessig, reiner Gärungsessig
- 5 Teile Wasser

Anwendung: Nach dem Händewaschen die Haut besprühen.

die Hände mit einem Apfelessig eingesprüht, der mit 5 Teilen Wasser verdünnt wurde. Der pH-Wert sinkt nun wieder in den leicht sauren Bereich, wo sich die Milchsäurebakterien der Haut wohlfühlen.

Essigauszüge

Apfelessig ist ein starkes Auszugsmittel für Pflanzenwirkstoffe, besonders für fett- und alkohollösliche, und auch deshalb, weil er keinen Mostzusatz und keinen Konservierungsstoff enthält.

Essigauszüge sind zudem eine alltagstaugliche Möglichkeit, sekundäre Pflanzenstoffe aus Kräutern und Gewürzen mit den gesundheitlichen Aspekten des guten Essigs zu verbinden. Sensorisch ansprechende Kombinationen sind etwa Himbeere und Basilikum, Zitrone und Schwarzer Pfeffer oder Tomate und Zimt, weil sich die Aromen der Zutaten perfekt ergänzen (Buchart, 2021).

📖 Mehr zum Thema

Buchart K: Essig natürlich vergoren, Servus Verlag 2021

Gopal J, Anthonydhasan V, Muthu M, Gansukh E, Jung S, Chul S, Iyyakkannu S: Authenticating apple cider vinegar's home remedy claims: antibacterial, antifungal, antiviral properties and cytotoxicity aspect. *Nat Prod Res*, 33(6):906-910, 2019

Johnston CS et al.: Vinegar improves insulin sensitivity to a high-carbohydrate meal in subjects with insulin resistance or type 2 diabetes. *Diabetes Care*. 2004 Jan;27(1):281-2.

Ostman E et al.: Vinegar supplementation lowers glucose and insulin responses and increases satiety after a bread meal in healthy subjects. *Eur J Clin Nutr*. 2005 Sep;59(9):983-8

Vierich Th, Vilgis Th: Aroma – Die Kunst des Würzens. Stiftung Warentest, 2017.

Wassermann B, Müller H, Berg G: An Apple a Day: Which Bacteria Do We Eat With Organic and Conventional Apples? *Front. Microbiol*. 24. July 2019.

White AM, Johnston CS: Vinegar ingestion at bedtime moderates waking glucose concentrations in adults with well-controlled type 2 diabetes. *Diabetes Care*, 30 (11);2814-5, 2007