Apfelessig
der Alleskönner

Apfelessig ist kein Wundermittel aber ein altes Hausmittel. Ihm werden viele positive Eigenschaften zugeschrieben, für:

- *die Haut,*
- *die Haare,*
- *den Cholesterinspiegel,*
- *den Blutdruck,*
- *die Fettverbrennung,*
- *das Immunsystem*
- *den Energiehaushalt,*
- *die Verdauung u.v.m.*

Das ist vermutlich weniger auf die Mineralstoffe und Vitamine des Apfelessigs, wie die Kritker häufig anmerken, zurückzuführen, sondern vielmehr auf die Aktivierung des Stoffwechsels.

Der Nobelpreisträger Hans Rudolf Kerb erforschte den Citratsäurezyklus im menschlichen Körper. Dabei wies er nach, dass der Zellstoffwechsel ohne Essigsäure nicht optimal funktioniert. Soweit der wissenschaftliche Aspekt. Für die Umwandlung von Kohlenhydraten und Fetten benötigt der Körper ebenfalls Essigsäure. Bei der Nahrungsumwandlung fällt ebenfalls Essigsäure als Zwischenprodukt an. Sie wird umgewandelt in eine aktive Form, dem Coenzym A, welches für verschiedene enzymatische Faktoren benötigt wird. Andere Säuren, z.B. Zitronsäure haben nicht den gleichen Effekt. Ausserdem ist aktivierte Essigsäure der Grundbaustein für die Synthese von Nebennierenrinden- und Sexualhormonen sowie von Gewebshormonen wie den Prostaglandinen.

Essigsäure übersäuert den Körper nicht, wie man meinen könnte, sondern der Körper reagiert eher alkalisch. Das ist aber kein Grund Apfelessig esslöffelweise einzunehmen.

Verwenden sollte man den unpasteurisierten naturtrüben Apfelessig, ihn bekommt man im Reformhaus oder im gut sortierten Bioladen. Er hat mehr Inhaltsstoffe als erhitzter und ist in der Regel schonender verarbeitet.

Und so wird es gemacht: am Morgen auf nüchternen Magen 200ml warmen Wasser mit einem Teelöffel Apfelessig einnehmen. Mit etwas Honig kann man den Geschmack noch verbessern. Anwenden sollte man es jeden Tag über mehrere Wochen oder Monate.

Bilden Sie sich selber eine Meinung über die Wirkung. Bezüglich der Fettverbrennung muss man bedenken, dass diese nur leicht erhöht wir und nicht mit einer Nulldiät zu vergleichen ist. Meine Erfahrung mit dem Apfelessig ist, dass ich mehr Energie hatte, eine erhöht Fettverbrennung, ein verbessertes Hautbild, kaum noch Augenringe und deutlich besser einschlafen konnte.

Die aktivierte Form der Essigsäure, das Coenzym-A spielt ebenfalls eine Rolle bei der Bildung des ATP in den Zellen, welches für alle Stoffwechselvorgänge benötigt wird. Essigssäure spielt auch eine Rolle bei den Fließeigenschaften des Blutes, es verbesserte diese und wirkt der Alkalose (wenn das Blut zu basisch ist) des Blutes entgegen und bremst so den Gärungsstoffwechsel bzw. die Milchsäuregärung.

Apfelessig kann auf Grund der genannten Eigenschaften einiges bewirken. Trotzdem sollte man aber auch auf den Körper hören und bei Sodbrennen, Unwohlsein oder anderen negativen Symptomen nicht weiter fortfahren sondern einen Therapeuten oder Arzt zurate ziehen.

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Corpus et Spiritus

Mens sana en corpore sano

Michael Schulz
Gesundheitscoach/ Naturheilpraktiker
Telefon: 079 89 89 175
info@corpusetspiritus.ch
www.corpusetspiritus.ch