

# ALLESKÖNNER APFELESSIG

Die natürliche und  
nachhaltige Alternative zu



Medikamenten



Kosmetikprodukten



Reinigungsmitteln



riva

Dr. Penny Stanway

Dr. Penny Stanway

# ALLESKÖNNER APFELESSIG

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

2. Auflage 2021

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2019 bei Nourish, ein Imprint von Watkins Media Limited, unter dem Titel *The Natural Apothecary: Apple Cider Vinegar*. © 2019 by Dr. Penny Stanway. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Gerrit ten Bloemendal

Redaktion: Stephanie Kaiser-Dauer

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/VasilyBudarin, Alexander Ryabintsev, Blan-k

Satz: Ortrud Müller, Die Buchmacher – Atelier für Buchgestaltung, Köln

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1503-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1171-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1172-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Dr. Penny Stanway

# ALLESKÖNNER APFELESSIG

Die natürliche und  
nachhaltige Alternative zu



Medikamenten



Kosmetikprodukten



Reinigungsmitteln

riva

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	7
<b>1 Alles über Apfelessig</b> .....	11
Apfelsaft .....	12
Apfel(schaum)wein.....	13
Apfelessig .....	17
<b>2 Apfelessig und gesunde Ernährung</b> .....	27
Einfache Apfelessigrezepte .....	30
Kochtipps .....	38
<b>3 Natürliche Gesundheitsmittel</b> .....	41
Haut und Haare .....	44
Altersbedingte Beschwerden .....	48
Verdauung, Ernährung und gute Gesundheit .....	57
Detox-Getränke.....	65
Atemwegsbeschwerden und Allergien .....	68
Verletzungen und Infektionen .....	70
Erkältungen und Husten .....	76
Allgemeine Gesundheit .....	78
Chronische und schwere Erkrankungen .....	85

<b>4 Natürliche Schönheitspflege .....</b>	<b>97</b>
Apfelessig – das Allzweckmittel im Badezimmer.....	101
Apfelessig – wesentliche Zutat für Hautreiniger und Gesichtswasser.....	104
<b>5 Natürliche Haushaltsprodukte .....</b>	<b>110</b>
Zahlreiche Vorteile .....	111
Apfelessig als Lufterfrischer .....	113
Apfelessig – der vielseitige Haushaltsreiniger .....	115
Apfelessig für Garten und Auto .....	121
Apfelessig für Wäsche und Waschmaschine .....	122
<b>Register .....</b>	<b>125</b>



# Einführung

Seit Jahrtausenden verwenden Menschen Produkte aus der Natur zur Linderung und Behandlung von Schmerzen, zur Schönheitspflege und als Reinigungsmittel. Kräuter und Gewürze, Gemüse, Obst, Nüsse und Beeren (neben Sekundärprodukten wie Olivenöl und Essig) wurden zu Heil- und Hilfsmitteln verarbeitet, die über viele Generationen hinweg Anwendung fanden. Viele dieser Zutaten sind heute Bestandteile von kommerziellen Produkten, wenngleich sie oftmals mit chemischen Zutaten kombiniert werden.

Heute vertrauen wir vor allem auf Apotheken und Drogeriemärkte, die Hunderte verschiedener Produkte für unterschiedlichste Anwendungsbereiche anbieten. Wir nutzen Cremes und Salben zur Behandlung von Schmerzen, nehmen Vitaminpräparate ein und geben eine Menge Geld für Lotionen und Stärkungsmittel für Haut, Nägel und Haare aus. Und die Auswahl an Haushaltsreinigern ist enorm!



Besinnen wir uns jedoch auf die Basics und auf einen natürlichen Ansatz in Bezug auf Ernährung, Gesundheit, Schönheitspflege und Haushalt, erlangen wir wieder Kontrolle darüber, was wir unserem Körper zufügen und womit wir unseren Familien Gutes tun.

- ▶ Äpfel, Apfelsaft, Apfel(schaum)wein und Apfelessig haben eine lange Geschichte und sind überall auf der Welt beliebt. Alle fördern und schützen sie unsere Gesundheit und stärken unser Wohlbefinden. Darüber hinaus ist Apfelessig eine preisgünstige, effektive Haushaltshilfe.
- ▶ Laut Archäologen hat der Apfelbaum seinen Ursprung im Gebiet des Kaspischen und des Schwarzen Meeres, wo Menschen bereits 6500 Jahre v. Chr. Äpfel konsumierten. Von dort verbreitete sich der Apfelanbau auch nach Europa. Im 16. Jahrhundert wies der britische König Heinrich VIII. seine Obstgärtner an, sich auf die Suche nach den besten Sorten zu begeben, um in England Apfelplantagen aufzubauen. Später erreichte der Apfelanbau auch die USA, Australien, Neuseeland, Südafrika und Lateinamerika. Heute werden weltweit über 7500 Apfelsorten angebaut, und in zahlreichen Ländern der Welt sind Äpfel – ob aus heimischem Anbau oder importiert – ganzjährig erhältlich.
- ▶ Wann die Menschen anfangen, Apfel(schaum)wein zu trinken, ist Historikern zufolge zwar nicht eindeutig belegt, aber man weiß, dass Cider bereits im 1. Jahrhundert v. Chr. ein beliebtes Getränk in Großbritan-

nien war. Angenommen wird, dass er im 1. Jahrhundert n. Chr. im gesamten Mittelmeerraum konsumiert wurde. Apfelessig hingegen fand laut archäologischer Forschung schon viel früher Verwendung, wie Spuren in ägyptischen Urnen aus dem 3. Jahrtausend v. Chr. belegen.

### **Wortursprung**

Das deutsche Wort »Essig« kommt ursprünglich vom lateinischen Wort »acetum« (»acere« bedeutet »scharf, sauer sein«).

Als milde Säure, die sich relativ einfach herstellen lässt, hat Essig als Mittel zur industriellen, medizinischen und häuslichen Verwendung eine lange Geschichte. Essig ist eine Flüssigkeit, die überwiegend aus Essigsäure und Wasser besteht. Er dient als Beiz- und Korrosionsschutzmittel und ist auch als Reinigungsmittel sehr nützlich. Essig ist preisgünstig und überall erhältlich und lässt sich auch leicht selbst herstellen.

Die meisten Essige werden aus Obst oder Getreide bzw. Reis hergestellt oder aus alkoholischen Getränken wie Apfelwein, so zum Beispiel:

- ▶ Obstessig
- ▶ Balsamicoessig
- ▶ Zuckerrohressig

- ▶ Getreideessig wie Reissessig oder Malzessig
- ▶ Branntweinessig wie Weinessig oder Sherryessig

Seit jeher wird dem Essig eine positive gesundheitliche Wirkung zugeschrieben, und tatsächlich eignet sich Apfelessig für die Behandlung überraschend vieler Alltagsbeschwerden (siehe Seite 44–96).

Essig hat antibakterielle Eigenschaften und kann zur Körperpflege verwendet werden. Apfelessig ist so mild, dass er den natürlichen Säureschutzmantel der Haut nicht beeinträchtigt (siehe Seite 97).

Zudem erweist sich Apfelessig als nützliche Hilfe im Haushalt und hält unterschiedlichste Flächen frisch, sauber und glänzend. Und nicht zuletzt ist er sehr wirksam gegen Ungeziefer! Weitere Anwendungsmöglichkeiten für dieses umweltfreundliche und ungiftige natürliche Reinigungsmittel finden Sie auf Seite 113–124.

### **Bezeichnungen**

Was in Großbritannien als Cider und in den USA als Hard Cider bezeichnet wird, heißt in Frankreich Cidre und im deutschen Sprachraum Apfelschaumwein, saurer Most oder Mostheuriger. Der Unterschied zum Apfelwein (in Hessen auch »Eppelwoi« in unterschiedlichen Schreibweisen) besteht darin, dass Cider nicht so lange vergoren ist und daher noch sprudelt.

# 1

## Alles über Apfelessig

Die Herstellung von Apfelessig erfolgt mithilfe zweier einfacher Gärungsmethoden: Zuerst wird bei der Gärung von Apfelsaft der darin enthaltene Zucker in Alkohol verwandelt. Das Ergebnis heißt Apfelwein. Anschließend wird der Apfelwein vergoren, wobei der Alkohol in Essigsäure umgewandelt wird und Apfelessig entsteht. Dieser Prozess wird auch »Veressigung« genannt. Apfelessig hat eine leicht braungelbe Farbe und kann naturtrüb oder klar sein. Außerdem ist Apfelessig pasteurisiert, also frei von Mikroorganismen, oder unpasteurisiert erhältlich. Im letzteren Fall enthält der Essig eine gewisse Menge an Gärungsbakterien, »Essigmutter« genannt, die sich als wolkige Masse am Boden absetzt.

Bevor wir Apfelessig etwas genauer unter die Lupe nehmen, betrachten wir zunächst das Ausgangsprodukt: das Obst, aus dem er hergestellt wird. Wer einen Apfel isst, verzehrt nicht nur 50 Kalorien aus dem Fruchtzucker, eine kleine Menge an Ballaststoffen und etwas Vitamin C, sondern nimmt dabei auch einen regelrechten

Schatz an sonstigen gesundheitsfördernden Stoffen auf – manche sogar in Mengen, die in nur wenigen anderen Lebensmitteln zu finden sind. So sind Äpfel beispielsweise reich an Pektinen und Quercetin. Das erklärt, warum Äpfel schon seit jeher und mehr noch als jedes andere Obst mit einem verringerten Risiko für chronische Krankheiten wie Herzerkrankungen, Krebs und Diabetes in Verbindung gebracht werden. Und es erklärt auch, wieso der Verzehr von Äpfeln, Apfelsaft und Apfelessig eine solche positive Wirkung auf unsere Gesundheit und auf unser Wohlbefinden haben kann.

## Apfelsaft

In manchen englischsprachigen Ländern wie in den USA oder Kanada wird Apfelsaft »Apple Cider« (Apfelcider) genannt. In diesen Ländern muss mit Wasser verdünnter oder mit Zucker gesüßter Apfelsaft als Apfeldrink oder Apfelsaftgetränk deklariert werden. Apfelsaft entsteht beim mechanischen Entsaften von Äpfeln und hat zunächst eine trübe Konsistenz. Danach findet oftmals eine weitere Behandlung statt, häufig in Form von Filtrierung und Pasteurisierung.

- ▶ **Filtrierung:** Hierbei werden die größeren Bestandteile wie etwa Cellulose, Pektine oder Eiweiß aus dem Saft herausgefiltert, und es entsteht ein klarer Saft.
- ▶ **Pasteurisierung:** Diese verhindert, dass im Saft enthaltene Enzyme den safteigenen Zucker in Alkohol