



Nürnberg, den 26.11.2007

Vorteile und Besonderheiten vom Apfel

- Hauptlieferant für Flavonide und dadurch wichtig in der Krebsprophylaxe, insbesondere beim Darmkrebs.
- Wirkt desinfizierend durch seine Inhaltsstoffe.
- Stärkt durch seinen Vitamin C Gehalt das Immunsystem.
- Enthält den sekundären Pflanzenstoff Quercetin und kann dadurch Nitrosamine hemmen, indem die Umwandlung vom Nitrit zu Nitrosaminen gehemmt wird.
- Enthaltene Fruchtsäuren senken den Harnsäurespiegel im Blut und sind dadurch gut bei Gicht und Rheuma.
- Die Fruchtsäuren sind verdauungsfördernd und antibakteriell.
- Durch den Umbau der Fruchtsäuren im Körper wird das Gewebe vor Übersäuerung geschützt.
- In der Apfelschale sind Carotenoiden enthalten, die als Vorstufe des wichtigen Vitamins A bekannt sind.
- Carotenoiden sind gut für das menschliche Sehvermögen und sorgen für ein gesundes Aussehen der Haut. Zum anderen bewahren sie die Haut vor UV-Hautschäden, wie den gefürchteten Hautkrebs.
- Enthalten einen hohen Gehalt an Phenole und Gerbstoffe, die auf die Blutgefäße eine reinigende und erweiternde Wirkung haben. Deshalb beugen Sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Die Phenolverbindungen schützen zudem vor Thrombosen und Krebs. Sie hemmen aber auch die Viren und Bakterien.
- Das Pektin ist gut zur Senkung des Cholesterinspiegels und schützt vor Herzerkrankungen.
- Im Apfel sind wertvolle Mineralstoffe, wie zum Beispiel Phosphor, Calcium, Magnesium oder Eisen enthalten.
- In der Apfelfrucht ist der gesamte Komplex der wichtigen B-Vitamine neben dem Vitamin E enthalten.

- Fruktose sorgt für einen ausgewogenen Blutzuckerspiegel. Was wichtig für einen gesunden gleichmäßigen Schlaf ist. Ebenso ist die Fructose tagsüber gut für konzentriertes Arbeiten
- Der Genuß vom Apfel regelt zur einen Seite den Durchfall hilft andererseits auch gegen Verstopfung.
- Die Fructose und Glucose liefert dem Körper schnell Energie, was sich zum Vorteil beim Sport oder bei Arbeit im Büro auswirkt
- Kalium ist ein wichtiger Mineralstoff, der für den Wasserhaushalt aber auch für den Nerven- und Muskelstoffwechsel unentbehrlich ist.
- Apfelsaft hilft zur Vorbeugung gegen Asthma bei Kindern.