

Ernährungstipp Apfel

---

# EIN APFEL AM TAG

An apple a day keeps  
the doctor away

---

GESUNDHEIT GANZ NAH.  
WIR SIND DA.

# Ernährungstipp Apfel

---

Ein Apfel am Tag macht den Arztbesuch überflüssig? In dem englischen Sprichwort steckt ein wahrer Kern: Die beliebteste Obstsorte der Deutschen ist nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund!

## **Das kleine, kernige Kraftpaket**

Der Apfel ist ideal als Pausensnack oder Dessert – er ist prall gefüllt mit gesunden Nährstoffen. Diese stärken das Immunsystem, sorgen für Herzgesundheit und schützen das Gehirn vor Abbauprozessen.

## **Anti-Stress-Obst**

Bei Alltagsstress hat der Verzehr eines Apfels eine beruhigende Wirkung. Die gesunden Nährstoffe hemmen die negativen Auswirkungen von Stress.

## **Energie für einen gesunden Darm**

Im Darm entfaltet der Apfel seine Kraft: Geriebener Apfel ist ein altes Hausmittel gegen Durchfall. Fruchtsäuren hemmen das Wachstum von Fäulnisbakterien. Pektin entgiftet, senkt den Cholesterinspiegel und stärkt die Darmflora. Der tägliche Verzehr kann Darmkrebs vorbeugen.

## **Knackig und frisch**

Roh und ungeschält ist der Apfel am gesündesten: Etwa zwei Drittel der Vitamine liegen in der Schale und direkt darunter. Greifen Sie zu alten Apfelsorten (Gravensteiner, Boskoop etc.). Wenn Sie Ihrer Gesundheit Gutes tun wollen, dürfen es ruhig mehrere Äpfel pro Tag sein!

---

Sabine Hörnlein, Diabetesberaterin, Klinikum Lichtenfels