



südwest

Margot Hellmiß

Natürlich heilen mit Apfelessig

Das bewährte
Hausmittel bei alltäglichen
Gesundheitsbeschwerden
von A bis Z



Schlank werden mit Apfelessig, das gelingt tatsächlich besonders gut, weil er u. a. den Stoffwechsel steigert, den Fettabbau fördert, entschlackt und entwässert.

Inhalt

Ein Hausmittel macht Geschichte	4	Warum Apfelessig so gesund ist	20
Vom Wert des Ursprünglichen	5	Die Kraft der Essigsäure	21
Natürliches für die Sinne	5	Keimtötende Wirkung	23
Die Vermonter Volksmedizin	5	Den Stoffwechsel aktivieren	29
Ein bewährtes Naturprodukt	8	Die Gefahr von arteriellen Verkalkungen bannen	34
Essig: seit Jahrhunderten erprobt	10	Ein gesunder Vitalstoffmix	38
Posca und Potus bei den Römern	12	Die Herstellung	44
Wie die Mär von der Schädlichkeit des Essigs entstand	13	Das Prinzip ist einfach	45
Die würzkräftige Küche des Mittelalters	15	Essig aus Orléans	45
Sauer macht lustig	19	Moderne Verfahren	47

Apfelessig selbst herzustellen ist kein Problem. Für gutes Gelingen sorgen voll ausgereifte süße Äpfel, die frei von Druck- oder Faulstellen sind.





Das Grundrezept
Apfelessig aus dem
Handel

47 **Schlank mit
Apfelessig** 100

50 **Aus Erfahrung gut** 101

Heilmittel der Natur

**Was wir von Apfelessig
erwarten dürfen** 52

**Apfelessig und Honig,
ein Gesundheitselixier** 53

Die sanfte Heilkraft
des Honigs 55

Wer braucht eine
Apfelessigkur? 59

Apfelessig füllt nicht nur
den Magen 102

Dämpft den Appetit auf
Süßes 102

Steigert den Grundumsatz 104

Übergewicht als
Gesundheitsrisiko 107

Register 110

Impressum/Bildnachweis 112

*Altbewährte Hausmittel wie
Dampfbäder bei Erkältungen
sind viel wirksamer, wenn das
heiße Wasser nicht nur mit
Kräutern, sondern auch mit
etwas Apfelessig vermischt
wird.*

Rezepte für die Gesundheit

**130 bewährte Apfelessig-
Anwendungen von A-Z** 60

Probieren, was am besten
wirkt 61

*Dips und Saucen für Salate oder Rohkost-
platten, mit Apfelessig angemacht, erhalten
eine fruchtige Würze und sind
bekömmlicher.*



Ein Hausmittel macht Geschichte

Apfelessig belebt, macht fit
und hält gesund.

Das ist eigentlich seit
Jahrtausenden bekannt.
Denn in allen alten Hoch-
kulturen wurde von essig-
sauren Flüssigkeiten rege
Gebrauch gemacht. Zum
Würzen, Konservieren,
Desinfizieren, zur
Erfrischung und um
Beschwerden zu kurieren.
Vor einigen Jahrzehnten
schließlich brachte der
Arzt D. C. Jarvis der
breiten Öffentlichkeit eine
bewährte Volksmedizin
näher, deren wichtigste
Säule zahlreiche
Anwendungen mit
Apfelessig sind.



Vom Wert des Ursprünglichen

Viele haben schon einmal von Apfelessiggetränken gehört, nur Gutes, von älteren Bekannten oder der Großmutter. Ein Glas Wasser mit ein wenig Essig darin war früher nicht nur ein erfrischender Durstlöcher, es diente auch der Gesunderhaltung und der Kräftigung. In unserer Zeit wird sein herbes, ursprüngliches Essigaroma wieder sehr geschätzt, weil es sich wohltuend von den vielen übersüßen Getränken, die heute allenthalben angeboten werden, abhebt.

Natürliches für Sinne und Gesundheit

Apfelessig erinnert ein bisschen an Zeiten, in denen das Ursprüngliche und Naturgebene noch die Sinne erfreute. Er befriedigt das Bedürfnis nach Einfachem und Unverfälschtem. Und natürlich ist er gesund. Schon nach wenigen Tagen mit dem Sauercocktail fühlt man sich besser und belebter. Er nimmt definitiv den Appetit auf Süßes und man isst viel weniger. Das ist ein dickes Plus für die schlanke Linie. Diese und viele andere Wirkungen des Apfelessigs gehören zum Erfahrungsschatz eines traditionellen Wissensgebäudes, das unter dem Begriff Vermonter Volksmedizin bekannt geworden ist.

Die Vermonter Volksmedizin

Vermont ist ein eher kleiner Staat der USA an der Grenze zu Kanada, einer der so genannten Neuenglandstaaten, mit Montpelier als Regierungssitz.

In Burlington, der größten Stadt, absolvierte D. C. (De Forest Clinton) Jarvis zu Beginn des 20. Jahrhunderts sein Medizin-

Das kräftige Aroma von Apfelessig lässt an essbare Gräser, grüne Wiesen, würzige Kräuter und knorrige Apfelbäume denken, an den Duft von Sauerampfer, Löwenzahn und warme Erde, an bodenständige, klare Dinge mit einem echten Geschmack.

studium, ehe es ihn als frisch gebackenen Facharzt für HNO und Augenheilkunde aufs Land in das Örtchen Barre verschlug. Dort ist das Klima gemäßigt kühl, die Green Mountains, Ausläufer der nördlichen Appalachen, sind dicht bewaldet. In den Tälern des Apfellandes grasen Milchkühe, und aus jungen Ahornbäumen wird gehaltvoller Sirup gezapft.

Dieses raue, abgeschiedene Bergland gilt als Heimat einer speziellen Form von Volksmedizin, bei der sich alles um den Apfelessig dreht. Wie bei Volksheilkunden üblich, wurden die

Behandlungsweisen von Generation zu Generation weitergegeben. Jedenfalls hatten sie mit dem Fachwissen, das der junge Arzt soeben frisch an der Universität erworben hatte, nur am Rande zu tun. Jarvis musste sich zwangsläufig mit dieser »völlig anderen Art von Medizin ... ernsthaft befassen, wenn er das Vertrauen der hiesigen Landbevölkerung gewinnen wollte«. Über ein Jahrzehnt widmete er sich dieser Heilkunde, bis er ihre Wirkung schließlich verstand.

Wie man 100 Jahre alt wird

Anfangen hatte Jarvis mit der Beobachtung von Nutztieren. Er erfuhr, dass die Bauern ihren Rindern regelmäßig Apfelessig ins Futter mischten, wodurch – wie sie wussten – deutlich weniger Entzündungen, Erkältungssymptome und Darmprobleme auftraten als ohne diesen »Sauer-Stoff«. Schließlich stellte er auch bei den Menschen einen deutlichen Zusammenhang zwischen ihrer erstaunlich aktiven Lebensweise bis ins hohe Alter und einer Ernährung fest, die sich vor allem an den heimischen Produkten orientierte und bei der die



Der Staat Vermont an der Grenze zu Kanada, gerühmt wegen seiner landschaftlichen Schönheit, wurde auch bekannt durch die »Vermonters Volksmedizin«.

Hausmittel Apfelessig und Honig eine herausragende Rolle spielten. Diese Substanzen wurden verabreicht, wenn es galt, Beschwerden auf einfache, natürliche und preiswerte Art und Weise zu kurieren. Zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge setzte man auf ein Elixier aus klarem Quellwasser mit etwas Apfelessig und Honig und trank es tagtäglich zur Stärkung. »5 x 20 Jahre leben« ist der Titel des Buches (erschienen 1958), in das Jarvis' Beobachtungen mündeten. Es heißt so, weil es ungefähr 20 Jahre dauert, bis der Mensch »ausgereift« ist. Mit fünf multipliziert, ergibt sich eine optimale Lebenszeit von 100 Jahren, wie sie nach Jarvis' Vorstellungen bei naturgerechter Ernährung und Lebensweise leicht erzielt werden kann.

Die Multiplikation der Reifezeit mit fünf ergab sich für Jarvis aus seinen Naturbeobachtungen. Bei vielen Tieren ist das so, beispielsweise werden Pferde, die nach vier Jahren ausgewachsen sind, im Schnitt 20 Jahre alt.

Zurück zur Natur

Die Anfänge der Vermonter Volksmedizin gehen nach Jarvis bis auf nomadisierende Urvölker zurück. Diese noch ganz im Schoß der Natur lebenden Menschen lernten vom Verhalten der Wildtiere und sahen, welche Pflanzen und Kräuter sie bei bestimmten Leiden bevorzugten, dass sie manchmal auch die Nahrung gänzlich verweigerten und etwas praktizierten, was man Heilfasten nennen könnte. »Die erste Apotheke war die Natur«, sagte Jarvis. Und er empfahl, dahin zurückzukehren.

Besser vorbeugen

Das Hauptaugenmerk legt die Volksmedizin auf die Vermeidung von Krankheit. Sie befürwortet eine Lebensform, die Krankheiten den Nährboden entzieht. Erst nachrangig folgt die Heilung beziehungsweise Linderung von Beschwerden mit möglichst einfachen und natürlichen Mitteln. Nach Jarvis hat

Dr. Jarvis gebührt das Verdienst, die Heilanwendungen von Apfelessig mit wissenschaftlichem Sachverstand kritisch überprüft und vor allem durch sein Buch weltweit bekannt gemacht zu haben.

»die Volksmedizin vor allem jenen Menschen viel zu bieten, die einen Weg suchen, um bis ans Ende ihrer Tage auf natürliche Weise lebenskräftig, tätig und gesund zu bleiben«.

Für den Körper nur das Beste wählen

Jarvis verglich den menschlichen Organismus mit einem Bauwerk. Dies habe nur dann Bestand, wenn bei der Errichtung auf solide Qualität der Materialien geachtet werde. Seine Schlussfolgerung: »Auch die Widerstandskraft und Dauerhaftigkeit des Körpergebäudes hängen von der Wahl der Nahrungsmittel ab, die wir essen, der Flüssigkeiten, die wir trinken, der Luft, die wir atmen«. Er empfahl daher den Verzehr von Früchten, Gemüse und Kartoffeln, wenig Fett, Fleisch und Eiern. Hinzu sollte sich der tägliche Apfelessig-Honig-Cocktail gesellen, der die Segnungen der Essigsäure und zahlreicher Mineralstoffe mit dem Geschmack von Äpfeln sowie dem Gehalt des Honigs vereinigt.

Die Erkenntnisse des Vermonter Landarzts D. C. Jarvis haben bis heute Bestand. Wer sich dafür entscheidet, durch eine vernünftige Ernährung etwas für seine Gesundheit zu tun, erreicht noch mehr, wenn er zusätzlich regelmäßig den Apfelessig-Cocktail trinkt.

Das Grundrezept zur Gesundheitsvorsorge

- Rühren Sie 2 Teelöffel Apfelessig und 1 Teelöffel Honig in 1 Glas frisches Leitungswasser oder Mineralwasser.
- Trinken Sie diesen Gesundheitscocktail regelmäßig jeden Morgen in kleinen Schlucken.

Ein bewährtes Naturprodukt

Neben Jarvis gab es weitere Stimmen aus dem englischen Sprachraum, die Apfelessig zur Gesunderhaltung empfahlen, wie den Arzt Cyril Scott (»Cider Vinegar«, erschienen 1949). Er schätzte am Apfelessig, »dass er eine ganze Anzahl verschiedener Dinge aufs Beste und ohne schädliche Nebenwirkungen tut«.

In den 1990er Jahren stellte sich schließlich ein regelrechter Apfelessigboom ein. 1994 verfasste Emily Thaker »The Vine-

gar Book« (deutscher Titel: »Das große Buch vom Essig«. Sie schrieb, dass »der Apfelessig von einer besonderen magischen Aura umgeben ist«, und legte jedermann täglich einen Teelöffel dieses »goldenen Trunks« ans Herz, weil er »dem Körper eine großzügige Portion an solchen Bausteinen liefert, die der Mensch braucht, um gesund zu bleiben«. Die Amerikaner Paul C. und Patricia Bragg veröffentlichten ein Jahr später »Apple Cider Vinegar« (»Apfelessig, das Gesundheitselixier«). Darin war Apfelessig Bestandteil eines ganzheitlichen Konzepts mit dem Ziel, körperliche, seelische und geistige Gesundheit zu erlangen. Zahllose weitere Ratgeber folgten.

Qualität setzt sich durch

Daraufhin stiegen die Absatzzahlen der Apfelessighersteller gegen Ende der 1990er Jahre sprunghaft an. Auf einmal gab es auch ein Qualitätsbewusstsein in punkto Apfelessig. Insbesondere die guten, naturtrüben, unbehandelten Produkte waren jetzt gefragt, vormals nur in Reformhäusern erhältlich. Heute sind Apfelessige in ordentlicher Qualität in den meisten gut sortierten Supermärkten zu finden. Naturtrüber Apfelessig hat hierzulande inzwischen den Stellenwert, wie er ihn etwas früher schon im angloamerikanischen Raum hatte.

Apfelessig in Tablettenform

Die außerordentlich positive Wirkung von Apfelessig auf den menschlichen Organismus nutzten auch die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln. Sie entwickelten Apfelessig in Kapsel- oder Tablettenform. Diese Präparate bestehen in etwa aus Apfelessigextrakt, Rohrzucker, Molkepulver, Aromastoffen, pflanzlichen Farbstoffen und einigen anderen Zugaben. Ob sie tatsächlich die vitale Kraft eines naturtrüben Apfelessigs liefern, ist noch nicht erforscht. Hersteller werben jedenfalls mit den positiven Auswirkungen, die auch natürlicher Ap-

Wählen Sie der Gesundheit zuliebe naturtrüben Apfelessig, der aus biologisch angebautem Obst gewonnen wurde. Er ist besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen und garantiert frei von Schädlingsbekämpfungsmitteln (Pestiziden, Fungiziden) oder Reifechemikalien (Alar).

Nahrungsergänzungsmittel sind keine Medikamente. Die Hersteller müssen deshalb keine teure Zulassung beantragen und keinen Wirkungsnachweis erbringen. Wenn stattdessen ein natürliches Mittel zur Verfügung steht, sollte es möglichst bevorzugt werden.

felessig zu bieten hat. Sie sollen entsäuern, die Verdauung anregen, Heißhunger auf Süßes stillen und fit und vital halten.

Natur oder Kapseln?

Nun ist es bei manchen Nahrungsergänzungsmitteln durchaus sinnvoll, wenn beispielsweise täglich eine exakt abgemessene Wirkstoffmenge zugeführt werden muss, um einen Effekt zu erzielen. Das ist bei Delta-7-Sterolen in Kürbiskernen der Fall, die gegen Prostatabeschwerden und bei Blasenschwäche helfen. Ebenso bei Soja-Isoflavonen, mit deren Hilfe Wechseljahrsbeschwerden wirksam ausgebremst werden.

Dagegen hat sich der tägliche Genuss des Apfelessig-Cocktails doch sehr bewährt. Das ist ein preiswertes, schmackhaftes und erprobtes, absolut unschädliches Naturheilmittel, bei dem Dosierungsprobleme praktisch nicht vorkommen. Es gibt also kaum einen Grund, um auf teurere, synthetisch hergestellte Kapseln auszuweichen.

Essig: seit Jahrhunderten erprobt

Es gibt Essig, seit die Menschen erfahren haben, dass alkoholhaltige Flüssigkeiten wie Traubenwein oder Apfelmust, wenn man sie eine Zeitlang offen stehen lässt, sauer werden. Bereits aus biblischer Zeit existieren Überlieferungen, aber Essig ist mit Sicherheit noch älter.

Nahezu alle frühen Kulturvölker – Ägypter, Perser, Inder, Chinesen, Phönizier, Griechen und Römer – schätzten ihn. Mit seiner Hilfe wurden Speisen gewürzt, Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse haltbarer gemacht, und er diente als durststillendes und keimtötendes Getränk sowie auch als Arzneimittel.

Die alten Kulturen

Von den Babyloniern ist bekannt, dass sie Wild in Dattellessig einlegten. Die Marinade machte das Fleisch zarter und es verdarb auch nicht so schnell. Aus Babylon stammen die ältesten Zeugnisse einer kommerziellen Essigerzeugung etwa um das Jahr 3000 v. Chr. Bei den Phöniziern galt Shekar, ein verdünnter Apfelessig, als Alltagsgetränk der einfachen Leute.

Die alten Ägypter beherrschten das Brauen von alkoholischen Getränken ebenfalls und waren damit mehr oder weniger absichtlich auch mit der Entstehung von Essig vertraut. Jedenfalls haben sie neben Wein auch Essig im großen Stil ausgeführt. Die vornehmen Römer pflegten nämlich bei ihren Festtafeln stets verschiedene Sorten ägyptischen Importessigs aufzutischen. Die Bauern und Handwerker am Nil begnügten sich vor über 4000 Jahren dagegen mit Hequa, essigsauerm Bier, das aus einer rötlichen Gerstenart gebraut wurde. Es war nicht nur säuerlich wie beispielsweise Cidre, sondern deutlich essigsauer, wie dem griechischen Geschichtsschreiber Herodot auffiel.

Auch im Alten und im Neuen Testament werden Wein, Apfelwein, Bier und daraus gewonnene Essige öfters erwähnt. Aus dem Buch Ruth wissen wir beispielsweise, dass es üblich war, einen Krug mit Essig auf den Tisch zu stellen, in den Brotstücke getunkt wurden. Wir begegnen dieser Sitte wieder in speziellen Gefäßen, die mit aromatisiertem Essig gefüllt waren und die in griechischen und römischen Haushalten stets bereit standen, um das Brot damit zu befeuchten.

Ein allumfassendes Heilmittel

In der großen Zeit der Griechen und Römer hatte Essig im Medizinschrank immer seinen festen Platz. Essig war praktisch das erste Antibiotikum der Antike, ein auf Erfahrung beruhendes Heilmittel. Man verwendete ihn äußerlich zur Wunddes-

Angeblich sprengte der karthagische Feldherr Hannibal (246 – 183 v. Chr.) bei seiner winterlichen Alpenüberquerung hinderliche Felsbrocken unter Zuhilfenahme von heißem Essig.

Ein Antibiotikum ist ein Stoffwechselprodukt von Kleinstlebewesen, hier der Essigbakterien, das wirksam zur Bekämpfung anderer (schädlicher) Kleinstlebewesen eingesetzt wird.

infektion und bei Entzündungen aller Art. Essigdämpfe schienen geeignet, um Husten, Halsweh, Erkältungen und Atembeschwerden zu kurieren. Die Mediziner der römischen Antike verordneten das Trinken von Essigwasser bei Fieber, Verdauungsproblemen und zur inneren Reinigung. Mit Essigumschlägen wurden auch Prellungen, Blutergüsse, Insektenstiche, Verätzungen durch Quallen und sogar Schlangenbisse behandelt. Für den römischen Arzt Galenus (129–199 n. Chr.) war Essig ein Allheilmittel, das er auch bei Wetterfühligkeit, Darmproblemen, Halsschmerzen und Husten einsetzte.

Hippokrates von Kos (460–375 v. Chr.), der »Ärztelater«, kühlte und desinfizierte Wunden mit Essigverbänden. Außerdem setzte er Essig wirkungsvoll bei Atembeschwerden, Mundgeruch und Verdauungsproblemen ein.

Posca und Potus bei den Römern

Sauer gewordener Wein, versetzt mit Kräutern oder Gewürzen, war im Römischen Reich ein alltägliches Getränk. Die Bezeichnung dafür war Posca oder Potus. Die römischen Legionäre einschließlich ihrer Heerführer mussten ihr Trinkwasser immer mit Posca mischen. Das Wasser war nur selten einwandfrei und sollte dadurch gereinigt werden. Der Essig überdeckte auch den oft ungenuten Geschmack der Trinkvorräte. Es ist nicht zuletzt auf die großen Bestände an Sauerwein zurückzuführen, dass auf den Feldzügen von Julius Caesar, Marc Antonius oder Kaiser Augustus todbringende Seuchen nicht überhand nahmen. Nur mit Essig konnte man damals gegen viele Arten von Krankheitserregern vorgehen.

Saurer Feigenessig

Grundstoff des in Rom gebräuchlichen Aceto waren Trauben, Feigen und eine bestimmte Gerstenart. L. J. M. Columella berichtete im 1. Jahrhundert n. Chr. in »De re rustica«, dem bedeutendsten Werk jener Zeit über Ackerbau und Hauswirtschaft, ausführlich über die Essigbereitung im alten Rom. Beliebt war schon damals die süßsaure Kombination von Essig

mit Honig sowie das Veredeln mit Gewürzen, Orangen- oder Rosenblüten, Feigen, Estragon oder anderen Kräutern.

In der ältesten Rezeptsammlung »De re coquinaria« von Marcus Gavius Apicius, die zu Zeiten des Kaisers Tiberius (14 – 37 n. Chr.) in zehn Bänden verfasst wurde, sind zahlreiche Rezepte mit Essig überliefert. Nach römischer Sitte legte man Gemüse, Fisch, Austern, Muscheln und Eier gerne in Essig ein. Bratfisch hat man durch Übergießen mit Essig haltbar gemacht. Und statt, wie heute üblich, frischen Fisch auf Eis zu legen, hat man ihn damals für den Transport an seinen Bestimmungsort mit Zucker und Essig bedeckt. Nach Einschätzung des französischen Essigexperten Parmentier »existiert keine Abhandlung über Haushaltungskunst, die nicht des Essigs erwähnte«.

Wie die Mär von der Schädlichkeit des Essigs entstand

Eine vorzügliche Errungenschaft der römischen Zivilisation war bekanntlich ein ausgeklügeltes System von Wasserleitungen, von Aquädukten, Kanälen und Rohren, die sich bereits 100 n. Chr. in Betrieb befanden. Allein in der Stadt Rom waren Rohrleitungen von circa 400 Kilometern Länge verlegt. Sie bestanden überwiegend aus dem heute als giftig bekannten Blei. Mit ihrem Trinkwasser nahmen die Römer jeden Tag ein Quäntchen dieses Schwermetalls auf.

»Giftige« Gefäße

Bei den vornehmen Patriziern gesellte sich zur Schädlichkeit der Bleiwasserrohre noch eine weitere Giftquelle. Ihre Töpfe, Pfannen und Trinkkelche waren aus Metall mit einem sehr hohen Bleianteil gefertigt. Außerdem verwendeten sie wertvolle Keramik, die im Gegensatz zum billigen Steingut des einfa-

Info



Bei keramischen Gefäßen auf gute Qualität achten. Zweifelhafte Importware lieber nicht kaufen, wenn man sie für saure Lebensmittel oder für die Aufbewahrung von Essig vorgesehen hat. Saure Flüssigkeiten, vor allem Essig, nur in Gefäße aus Glas oder Porzellan füllen.

chen Volkes mit aufwändigen Bleiglasuren verziert war. Alle Säuren jedoch – wie Frucht-, Wein- oder auch Essigsäure –, haben die Eigenschaft, Metalle aus ihren Verbindungen zu lösen. So vergrößerte die Vorliebe der Römer für saure Speisen das Bleiquantum, das sie tagtäglich aufnahmen, noch zusätzlich. Mit einem speziellen, leicht sauren Honig veredelten sie beispielsweise viele Speisen. Eines ihrer Lieblingsdesserts war mit diesem Honig konserviertes saures Obst. Oder mit »Defrutum«, einem eingekochten und eingedickten säuerlichen Most, versetzten sie Breie und Soßen und sogar den Wein, um ihn haltbarer zu machen. Beliebt war auch ein saurer Glühwein, der die Kälte vertreiben sollte.

Die Römer ahnten ja nicht, dass alles Saure aufgrund seiner bleilösenden Eigenschaften vollgepackt war mit Blei beziehungsweise Bleichlorid. Sie litten aber unter Abgeschlagenheit, Muskelschwäche, vorzeitiger Abnahme der Intelligenz sowie gehäuft auftretender Kinderlosigkeit – vor allem in der römischen Oberschicht. Heute weiß man, dass dies Anzeichen einer Bleivergiftung waren, die damals fälschlicherweise einer

noch unbekannten Krankheit oder Seuche zugeordnet wurden.

Ironie des Lebens: Die einfachen Leute, die sich das teure Geschirr mit den Bleiglasuren nicht leisten konnten, blieben von diesen Malaisen oftmals verschont.

Ein überholter Irrglaube

Mit den Jahrhunderten wurde ein Zusammenhang zwischen sauren Speisen und Getränken und diesen Krankheitsanzeichen durchaus hergestellt. So kam es zu der Mär von der Schädlichkeit des Essigs. Wobei – wohlgermerkt – die Essigsäure giftige Substanzen aus einem Behäl-

Wenn die schönen Gefäße, die den Römern zur Aufbewahrung ihrer Getränke dienten, Bleiverbindungen enthielten, konnte das zu verhängnisvollen Vergiftungen führen.



ter zu lösen vermag, Essig selbst aber keinesfalls schädlich, sondern – bei richtiger Anwendung – ausschließlich nützlich ist. Und obwohl seine Unschädlichkeit inzwischen wissenschaftlich zweifelsfrei bewiesen ist, spukt dieser Irrglaube in manchen Köpfen noch immer.

Die würzkräftige Küche des Mittelalters

In der europäischen Küche des Mittelalters war Essig neben Salz und Senf eines der Hauptgewürze, zudem die stärkste bekannte Säure. Vor allem Saucen enthielten reichlich Essig. Man gab ihn aber auch in Breie und Suppen, wovon sich die einfachen Leute hauptsächlich ernährten. So wissen wir von einer stärkenden Morgensuppe, die neben Essig noch saure Milch und Mehl enthielt. Die großzügige Verwendung der sauren Würze machte die Speisen haltbarer, fettes Fleisch und schwere Getreidegerichte außerdem bekömmlicher. Nicht zuletzt wurden vor allem bei Fleisch und Wildbret mangelnde Frische und erste Anzeichen von Verderbnis schlichtweg überwürzt, was in einer Zeit ohne technische Kühlung oder andere heute übliche Methoden des Konservierens natürlich sehr oft nötig war.

Wegen fehlender Kühlmöglichkeiten wurde Essig so oft wie möglich als Konservierungsmittel eingesetzt. Der Zusatz von zahlreichen Gewürzen und Kräutern gab zusätzlich Geschmack.

Unmäßiger Essigverbrauch

Auch war es üblich, Essig mit vielen Aromastoffen – Knoblauch, Senf, Honig, Veilchenblüten, Kräutern und Gewürzen – zu versetzen. Es wurde so viel Essig verwendet, dass Essigträger ihn in großen Holzfässern auf Karren »frei Haus« lieferten. Zwei Drittel aller mittelalterlichen Rezepte sollen auf der Basis von Essig verfertigt worden sein. Im Jahr 1190 hat Hartmann von der Aue diese Vorliebe in der Dichtung über »Iwein«, einer Figur aus der Artussage, mit den Worten festgehalten: »Ihm war der Pfeffer teuer, das Salz und der Essig«.

Schon Hildegard von Bingen fühlte sich im 12. Jahrhundert, als sie die Verwendung des Essigs für die Gesundheit pries, zu der Einschränkung bemüßigt, »er sollte Gerichten solcherart beigegeben werden, dass er ihnen nicht den Geschmack nimmt«. Ansonsten schätzte sie die saure Flüssigkeit als Verdauungshilfe und zur Wundbehandlung.

Krafttrunk der Samurai

Erstaunlich, dass die positive Wirkung von Apfelessig erst in letzter Zeit wieder bekannt wurde. Denn über seine Heilkraft und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten weiß man schon seit Jahrtausenden Bescheid.

Auch im fernen Osten, in Japan, setzten die mittelalterlichen Schwertritter, die Samurai, auf Essig als Fitmacher. Ihre Kraftquelle hieß »Tamago-su«, Reissessig, in den ein Ei samt Schale gegeben wurde. Da, wie jeder nachprüfen kann, Essigsäure Kalk zersetzt, ist die Eierschale binnen Tagen restlos aufgelöst. Zum Schluss verquirlte man das Eiweiß und das Eigelb im Essig und genoss täglich ein paar Schluck davon – und zwar möglichst heiß.

Essig schützt effektiv vor Ansteckung

In der Heilkunst des Mittelalters traute man dem Essig so viel zu, dass ihm nahezu magische Wirkungen nachgesagt wurden. Der große Naturwissenschaftler Leonardo da Vinci (1452 – 1519) schrieb in »Bestiarius« über die Zikade: »... werde sie in Öl geworfen, so müsse sie augenblicklich ihr Leben lassen, werde aber wieder lebendig, wenn man sie in Essig setze«. Auch wenn Essig die Lebensgeister zu wecken vermag, wird er – bei allem Respekt vor da Vinci – ein totes Insekt wohl kaum mehr ins Leben zurückbringen.

Hilfreich bei der Krankenpflege

Trotzdem erwies sich Essig bis weit über das Mittelalter hinaus nahezu als Allroundtalent in der Gesundheitspflege. So war es früher beispielsweise Usus, bei Seuchen alles, womit der Kranke in Berührung kam, mit Essig abzureiben, auch medizinische

Geräte und natürlich den Patienten selbst. Die Erfahrung hatte gezeigt, dass dies die Ansteckungsgefahr deutlich verringerte. Bei der häufig auftretenden Schwindsucht stellte man im Krankenzimmer Schalen mit reinem Essig auf, um eine Übertragung auf das Pflegepersonal zu unterbinden. Vornehme Besucher hatten in so einem Fall immer ein Silberdöschen mit kleinen Löchern bei sich, so genannte Vinaigrettes, in denen essiggetränkte Schwämmchen oder Tüchlein steckten. (Vinaigre = franz. für Sauerwein oder Essig). Damit man sich bei dem maladen Angehörigen nicht ansteckte, schnupperte man ab und zu daran. Später waren mit purem oder aromatisiertem Essig gefüllte Riechfläschchen in jeder Damenhandtasche vorhanden. Wenn Madame das Bewusstsein verlor, etwa weil sie zu eng geschnürt war, brachte der saure Geruch ihre Lebensgeister rasch zurück. Die Französin Madame de Sévigné (1626–1696) gab ihrer Tochter folgenden Rat mit auf den Lebensweg: »Halte stets die Moral fest in den Händen und das Riechfläschchen mit Essig angefüllt unter die Nase, um niemals im Leben Schiffbruch zu erleiden«.

Pestschutz mit »Vier-Räuber-Essig«

Als zu Beginn des 18. Jahrhunderts in Marseille die Pest wieder einmal unvorstellbar viele Opfer forderte, verlegten sich tollkühne Diebe darauf, gerade die Häuser auszuplündern, deren Bewohner soeben an der Seuche gestorben waren. Damit sie sich nicht ansteckten, kreierte man einen mit insgesamt 17 Kräutern, Gewürzen und Blüten stark gewürzten Essig, spülten sich mit ihm den Mund aus, rieben sich von Kopf bis Fuß damit ein.

Aktenkundig ist, dass diese Maßnahme fruchtete und viele von ihnen die Pest wohl überlebt haben. Allerdings wurden vier dieser »Essigdiebe« ertappt und schließlich dem Kadi vorgeführt. Was mit ihnen geschah – ob sie gehängt oder aufgrund

Obwohl die Pest ausgerottet ist, ist sie immer noch im Bewusstsein der Menschen und gilt als die schlimmste Krankheit der Geschichte. Während der großen Epidemie von 1347-51 starb ein Drittel der gesamten Bevölkerung des damaligen Europa. Bekannt ist die Pest aber schon aus der Bibel, auch der römische Kaiser Marc Aurel fiel dieser Krankheit, die auch »Schwarzer Tod« genannt wird, zum Opfer.

Zwar hatte in früheren Zeiten die Wundversorgung mit Essig eine herausragende Bedeutung, doch auch in der Haut- und Körperpflege kommt er seit jeher zum Einsatz. Von Nofretete bis Lucretia Borgia wurde die straffende und belebende Wirkung des Essigs als Badezusatz, für Haarspülungen, in Cremes, Packungen und Lotionen sehr geschätzt.

ihrer Auskunftsfreude begnadigt wurden – darüber findet man in den Quellen unterschiedliche Aussagen. Jedenfalls kam vor Gericht ihr lebenserhaltender Essig zur Sprache, der dann als »Vier-Räuber-Essig« in den Handel gelangte und in Frankreich und neuerdings auch in Deutschland wieder hergestellt wird. Er ist mit Honig, Kalmuswurzel, Lavendel, Macis (Samenmantel der Muskatnuss), Rosmarin, Zimt, Vanille, Kampfer, Pfefferminze, Orangenblüten, Muskatnuss und Kümmel aromatisiert und verleiht Tomatensaucen, Wild- und Fischgerichten eine exquisite Note (Bezugsquelle: Vier-Räuber-Balsam vom Weinessiggut Doktorenhof in 67482 Venningen, Raiffeisenstraße 5).

Im Kriegslazarett und bei der Marine

Bis ins 20. Jahrhundert hielt sich die Gepflogenheit, Wunden mit Essigwasser zu reinigen, bevor man einen Verband anlegte. Das schützte vor Wundbrand und war ein vorzüglicher Ersatz, wenn andere Desinfektionsmittel, beispielsweise infolge eines Krieges, knapp waren. Bis vor etwa 200 Jahren wurde ein Großteil der Essigproduktion für solche Wundversorgungen, zu Heilzwecken oder für die Herstellung von Arzneien genutzt. Noch im 19. Jahrhundert gab es bei der Marine die offizielle Verordnung, dass immer ein beträchtlicher Vorrat an Essig mit an Bord sein musste.

Essig als desinfizierendes Putzmittel

Die Matrosen schrubbten damit Decks und Kajüten keimfrei sauber, sie tranken ihn auch verdünnt zur Vorbeugung gegen Krankheiten. Daneben hatten sowohl der Schiffsarzt als auch der Schiffskoch noch vielfältige weitere Verwendungsmöglichkeiten. »Sogar die Briefe, welche aus Ländern kommen, so wegen ansteckender Krankheiten verdächtig sind, wurden in diese Säure eingetaucht«, berichtete der französische Minister

und Essigexperte Antoine Parmentier. Er erkannte den Stellenwert des Essigs »zu allen Zeiten als das wirksamste Verhütungsmittel vor ansteckenden Krankheiten und das sicherste fäulniswidrige Mittel«. Er war überzeugt, dass »säuerliche Speisen unter gewissen Umständen sehr heilsam sind und dass ihr Gebrauch den entzündlichen Krankheiten vorbeugen könne«.

Sauer macht lustig

Essigfass und Essigkrug gehörten bis ins 19. Jahrhundert zur Standardausstattung eines jeden Haushalts. Wie Tisch- und Bettwäsche zählte der Essigkrug zur Aussteuer, er war auch ein beliebtes Hochzeits- oder Gastgeschenk. Es ist noch keine 100 Jahre her, dass in der dunklen Jahreszeit nicht Ananas, Tomaten, ja sogar Spargel die Frischemärkte belebten. Da musste im Winter aufgebraucht werden, was Hausfrau oder Gesinde im Sommer und Herbst bienenfleißig eingekellert, eingelegt und eingemacht hatte. Vieles davon verdankte seine Haltbarkeit einem kräftigen Essigsud. Dieser kostbare Vorrat an eingelegten Früchten und Gemüse wurde nur sehr dosiert herausgegeben, damit man bis zum Frühjahr über die Runden kommen konnte.

Bei Festlichkeiten gab es Saures

Wenn es aber etwas zu feiern galt, brachten die Hausfrauen ihre kostbaren essigsauen Köstlichkeiten auf den Tisch. So wusste jeder: »Wenn es etwas Saures gibt, geht es lustig zu« und daraus entwickelte sich die bekannte Redewendung »Sauer macht lustig«. Dass sie bis zum heutigen Tag lebendig ist, hat möglicherweise auch mit der vitalisierenden Wirkung von essigsauen Speisen und Getränken zu tun. Man bemerkt es schon nach wenigen Minuten. Der Stoffwechsel kommt auf Touren, man fühlt sich leicht und ist heiter gestimmt, sehr viel fröhlicher jedenfalls als nach einem schwer verdaulichen Essen.

Vorratshaltung war noch in der Mitte des letzten Jahrhunderts ein Problem für die meisten Menschen. Wer von den Produkten, die im Sommer geerntet worden waren, den ganzen Winter über leben musste, entwickelte früh ein Wissen um die Rolle, die Essig bei der Haltbarmachung spielen kann.

Warum Apfelessig so gesund ist

Apfelessig erfrischt, vitalisiert und gibt neuen Schwung. Das wissen alle, die kurmäßig eine Zeit lang Apfelessig zu sich genommen haben. Zudem kann das saure Elixier bei einer Reihe von Beschwerden eine wertvolle Hilfe sein. Dafür sind seine Inhaltsstoffe verantwortlich, vor allem die Essigsäure und ein belebender Vitalstoffmix.



Die Kraft der Essigsäure

Viele Essiganwendungen, die seit der Antike mit Erfolg praktiziert werden, funktionieren wegen einer bestimmten Substanz, die in Essig enthalten ist. Das ist die Essigsäure. Erst sie macht eine Flüssigkeit zu Essig, verleiht ihr den sauren Geschmack und einen durchdringenden Geruch.

Reine Essigsäure (CH_3COOH) ist eigentlich eine stark ätzende Flüssigkeit, die bei 16 Grad Celsius zu Kristallen erstarrt. (Man spricht dann von so genanntem Eisessig, Acetum glaciale.) Sie wird nur chemisch hergestellt und kommt höchstens in 25-prozentiger Verdünnung als die bekannte »Essigessenz« zum Endverbraucher. Die ist in erster Linie ausschließlich für Reinigungszwecke bestimmt und darf ohne weitere Verdünnung keinesfalls verzehrt oder auf die Haut aufgebracht werden.

Der Einsatz von höherprozentigen Säureessigen ist allein Fachleuten in Großküchen, der Konservenherstellung oder der Industrie vorbehalten. Für den Endverbraucher sind sie nicht erhältlich.

Natürliche Gärung

Essigsäure, die durch einen natürlichen Gärungsprozess in einer alkoholischen Flüssigkeit wie Wein oder Apfelwein entstanden ist, kann niemals bedenkliche Konzentrationen erreichen. Der höchste Prozentsatz an Säure, der sich dabei bilden kann, liegt bei circa 12 Prozent. Mehr ist nicht möglich, da die winzigen Essigbakterien, die den Alkohol umwandeln, keinen höheren Säuregehalt überstehen. Im Normalfall enthält ein Speiseessig aber nur fünf oder sechs Prozent Säure. In dieser Konzentration, so zeigt die Erfahrung von jeher, ist Essigsäure ein echter Segen für uns Menschen. Dies gilt auch für Apfelessig, den man in der eigenen Küche angesetzt hat. Sollte er überhaupt einen Säuregehalt von fünf Prozent erreichen, kann

Gesunder natürlicher Apfelessig ist ein fünfprozentiger Gärungsessig mit dem Prädikat »rein biologisch gewonnen« oder »naturvergoren«. Er sollte möglichst trüb sein. Im Handel gibt es dafür die Bezeichnung »naturtrüber Apfelessig«. »Obstessig« ist zwar auch fast immer aus Äpfeln gemacht, jedoch meistens klar und daher weniger inhaltsreich.

man als Anfänger in punkto Essigmachen höchst zufrieden sein. Immerhin gab es früher, als man die biochemischen Vorgänge bei der Essiggärung noch nicht verstand, das geflügelte Wort: »Das ist das Geheimnis der Essigfabrikanten«. Was im Dunkeln bleiben oder niemand wissen sollte, wurde mit diesem Spruch belegt, weil die zielgerichtete Herstellung eines guten, kräftigen Essigs vor Jahrhunderten noch wie ein Geheimnis anmutete.

Bevor A. Fleming im Jahr 1928 Antibiotika zur Bakterienbekämpfung entdeckte, waren äußerliche Essiganwendungen und das Gurgeln von Essig die einzigen Mittel gegen Infektionskrankheiten.

Die natürliche Essigsäure des Apfelessigs

- tötet Bakterien, Pilze und andere Mikroorganismen
- wirkt stoffwechsellanregend
- verbessert Produktion von Speichel und Verdauungsenzymen
- verbessert die Bioverwertbarkeit von metallischen Mineralien wie Kalzium, Kalium oder Eisen
- ist leicht verdaulich
- dämpft die Lust auf Süßes
- hilft beim Entleeren von Fettzellen
- wirkt durchblutungsfördernd
- stärkt die Darmgesundheit
- aktiviert Immunkräfte

Kennzeichnung von Essigen, die für die Gesundheit bedenklich sind

■ Künstlicher Essig aus reiner Essigsäure und Wasser wird Säureessig genannt. Er muss als »Essig aus Essigsäure« oder als »Essig aus Essigessenz« gekennzeichnet sein. Auch wenn guter Gärungsessig mit billigem Säureessig verschnitten wurde, muss das

deklariert sein als »Hergestellt unter Zusatz von Essigsäure/Essigessenz«.

- Branntweinessig ist zwar auch ein Gärungsessig, wird aber aus minderwertigem Wein, Zuckerrüben oder Kartoffeln hergestellt und gilt als unterste Qualitätsstufe eines Gärungsessigs.
- »Tafelessig« besteht aus einer Mischung von Branntweinessig mit Weinessig.

- macht Fleischgerichte mürbe
- löst Kalk
- bekämpft unangenehme Gerüche

Keimtötende Wirkung

Spreewaldgurken in einer feinen Marinade aus Essig und Gewürzen oder andere essigsaurige Gemüse wie Maiskölbchen oder Silberzwiebeln sind sehr beliebt und fehlen heutzutage in keiner guten Küche. Monatelang halten sich diese Speisen in ihrem sauren Sud, ohne zu verderben, in geschlossenen Gefäßen tatsächlich sogar jahrelang. Normalerweise werden sie vor dem Abfüllen erst einmal erhitzt, um Pilzsporen, Bakterien oder anderen Verderb bringenden Kleinstlebewesen den Garaus zu machen. Die extrem lange Haltbarkeit verdanken sie aber auch der Konservierung im Essig, was die Mikroben dann auf Dauer fernhält.

Intuitiver Einsatz

In historischer Zeit wussten die Menschen noch nichts von den Mikroorganismen, die Nahrungsmittel verfaulen und schlecht werden lassen. Sie kannten auch die bakteriellen Erreger für entzündliche Erkrankungen oder Wundbrand nicht. Aber sie wussten aus Erfahrung, dass in Essig eingelegte Gemüse- oder Fleischteile haltbarer wurden und dass mit Essig gereinigte Wunden sich nicht so leicht entzündeten oder mit Essig bepinselte Furunkel schneller abheilten. Intuitiv nutzen sie die keimtötende Wirkung der Essigsäure als Reinigungs- und Konservierungsmittel oder zum Desinfizieren.



Das darf bei kaum einer Brotzeit fehlen: sauer eingelegtes Gemüse. Dank der Essig-Konservierung hält es sich extrem lang.



Margot Hellmiß

Natürlich heilen mit Apfelessig

Das bewährte Hausmittel bei alltäglichen
Gesundheitsbeschwerden von A bis Z

eBook

ISBN: 978-3-641-03578-5

Südwest

Erscheinungstermin: November 2009

Das Original ist wieder da!

Der Klassiker ist zurück! Und das mit einer Reihe neuer Erkenntnisse und Rezepturen! Apfelessig, naturrein, mineralstoff- und vitaminreich, kann viele leichtere Beschwerden lindern, so z. B. Bronchitis, Halsschmerzen, Blasenentzündung, Magenbeschwerden, Blutergüsse oder Übelkeit. Schon seit Jahrzehnten werden die positiven Effekte von Apfelessig auch bei Übergewicht genutzt. Dieser Ratgeber informiert über die besonderen (und inzwischen auch erforschten) gesunden Inhaltsstoffe dieses Heilmittels, schildert die Herstellung und beschreibt, wie Apfelessig selbst „gebraut“ werden kann. Wie Apfelessig bei welchen Beschwerden - innerlich oder äußerlich angewendet - am besten wirkt, wird ausführlich beschrieben. Mit einem ganz neuen Kapitel „Schlank mit Apfelessig“.