

Graz

8.4°C

Morgen wieder wechselhaft

DI | 10.11 | 19:17



Der Apfel kann mehr, als man glaubt.

Für immer jung und ohne Stress

Die positive Wirkung von Äpfeln auf das Verdauungssystem, den Cholesterinspiegel, Diabetes und die Lungenfunktion sind bekannt. Nach neuesten Erkenntnissen ist er aber auch ein Anti-Stress- und Anti-Aging-Obst.

200 Studien analysiert

Grundsätzlich liegt der Gesundheitsnutzen von Äpfel laut dem Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen in Laßnitzhöhe bei Graz, das rund 200 Studien auf ihre gesundheitsbezogenen Aussagen zum Thema Apfel analysiert hat - in seiner ineinanderwirkenden Mischung an sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Etwa zwei Stück pro Tag verzehrt bringen eine Erhöhung des Ballaststoffgehaltes von 22 Prozent.

Zu wenig Menschen essen zu wenig Obst

Überhaupt gehört Obst zu einer ausgewogenen Ernährung - laut dem Österreichischen Ernährungsbericht 2008 wird es aber nur von 23 Prozent der Erwachsenen mehrmals täglich bzw. von 47 Prozent einmal täglich verzehrt.

Frauen nehmen zwar die größte Menge zu sich, sie erreichen ihre Mindestempfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aber auch nur knapp. Kinder erreichen die WHO-Empfehlung überhaupt nur zur Hälfte.

Wie oft essen Sie Obst?

- Natürlich mehrmals und jeden Tag - frisches Obst gehört zu meiner Ernährung einfach dazu.
- Einmal am Tag kann nicht schaden.
- Naja, es könnte schon öfter sein.
- Viel zu selten.
- Ich mag kein Obst!

Abstimmen

Äpfel beinhalten Vitamin C, E, B1, B6, Selen und Folsäure.

Äpfel sind hilfreich bei der täglichen Hektik

Dabei können Äpfel laut der steirischen Studienanalyse hilfreich bei der täglichen Hektik sein, da sie Anti-Stress-Mikronährstoffe wie Vitamin C, E, B1, B6, Selen und Folsäure besitzen. Diese können "den stressbezogenen Warnsignalen des Körpers wie zum Beispiel Stoffwechsel- oder Kreislaufstörungen, verringerte Immunabwehr, verschlechterter Allgemeinzustand, Erkrankungen der Atemwege, Kopfschmerzen" unterstützend entgegenwirken, heißt es seitens des Instituts.

GANZ ÖSTERREICH
STEIERMARK NEWS

MAGAZIN

FREIZEIT
GESUNDHEIT
KULINARIUM
KUNST & KULTUR
WISSEN
FUSSBALL

ORF STEIERMARK

FERNSEHEN
ON DEMAND
RADIO
PODCAST
MUSIKWUNSCH
KONTAKT

KALENDER

AKTIONEN & GEWINNEN

Beruhigende Wirkung

Äpfel beruhigen auch die Körperzellen, weil sie mit ihren so genannten Aldehyden und der Folsäure in der Lage sind, Enzyme und Membrane zu reparieren. Dies sei laut verschiedenen Studien vor allem bei geistigen Anstrengungen zu beobachten.

Schon ein Apfel täglich kann das Risiko chronischer Erkrankungen und Alzheimer reduzieren.

An apple a day keeps the doctor away

Aber auch beim Altern kann der Apfel positiv unterstützen: So genannter oxidativer Stress steht in Zusammenhang mit einer Abnahme der Gehirnleistungsfähigkeit und Demenzerkrankungen. Dies führt zu einer Verschlechterung der kognitiven Leistungsfähigkeit während des Alterns sowie bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer.

Studien würden belegen, dass schon ein Apfel täglich das Risiko chronischer Erkrankungen und Alzheimer reduzieren kann, weil er bioaktive Substanzen enthält, die die Gehirnzellen vor Abbauprozessen schützen, so das Institut. Phenole im frischen Apfel etwa schützen vor Neurotoxizität, also das Abtöten von Nervenzellen bzw. eine negative Veränderung derer.

Link:

[▶ Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen](#)

 Übersicht: alle ORF-Angebote auf einen Blick

