

Burkhard Hickisch



Der APFELESSIG- EFFEKT

Für mehr Energie, Gesundheit
und strahlenden Glow

Reduziert Blutzuckerspitzen
und stärkt den Darm

G|U

Inhalt



Theorie

- 7 Vorwort
- 9 **SAURE POWER**
- 10 **Alles (rund um den) Essig!**
- 11 Vom Hausmittel zum Superfood
- 12 **Extra:** Mensch und Essig – eine (fast) unendliche Geschichte
- 14 Kurz und knapp: Die Geschichte des Essigs
- 15 Der Apfel im Spotlight
- 18 Magie der Fermentation
- 20 **Extra:** Die industrielle Herstellung
- 22 **Die Kraft der Probiotika**
- 23 Was sind Probiotika?
- 24 Wie wirken Probiotika?
- 29 Darm und Haut sind ein System
- 32 **Apfelessig wirkt innen und außen**
- 33 Ganzheitliche Wirkung
- 34 Ein vielseitiger Helfer
- 35 **Extra:** Gesundheitsbegleiter gesucht
- 38 Die Top-10-Wirkungen des Apfelessigs
- 44 Apfelessig als tägliche Probiotika-Quelle
- 48 Apfelessig als Pflegemittel
- 49 **Interview:** Star der Rohkostküche



Praxis

53 BESSER LEBEN MIT APFELESSIG

54 Apfelessig im Alltag

55 Werden Sie zum »Gesundschmecker«

56 **Extra:** Gebrauchsanweisung für tägliche Apfelessig-Power

58 Wohltuende Tagesroutine mit Apfelessig

61 Natürliche Vitalkuren mit Apfelessig

63 **Extra:** Tagesplan Saftfasten

64 Babypflege: Gesunde Erstbesiedelung

66 **Interview:** Ein Löffel Gesundheit

68 Für den Darm: Apfelessig-Rezepte

69 Apfelessig-Shots

69 Dressings, Salate, Desserts

69 Aromatische Marinaden

69 Weltneuheit: Probiotika-Protein-Pasten

69 Wichtiger Mengenhinweis

70 **Extra:** Apfelessig selbst gemacht

96 **Extra:** Warme Gerichte mit Pfiff

98 Für die Haut: Apfelessig-Pflege

114 Haus & Garten: Was sonst noch geht

115 Biologischer Hausputz

118 Desinfizieren

118 Giftpflanze Unkraut entfernen

120 **Extra:** Der gesunde Dreiklang

Service

122 Bücher, die weiterhelfen

123 Adressen, die weiterhelfen

124 Sach- und Rezeptregister

126 Impressum





Alles (rund um den) Essig!



Der Apfelessig ist ein jahrtausendealtes Kulturgut. Er ist natürlich eine ebenso wichtige wie beliebte Zutat in der Küche, aber vor allem ist er ein »Hausmittel« im allerbesten Sinne. Denn der Apfelessig kann nicht nur zu Hause aufbewahrt, sondern auch mit einfachen Mitteln zu Hause hergestellt werden.

Vom Hausmittel zum Superfood

Das Prädikat »Hausmittel« spricht für sich. Dieser Begriff besagt, dass es sich um ein Mittel handelt, das so gut wie jeder im Haus hat. Und wir haben es deshalb im Haus, weil es vielfältig einsetzbar ist und erfahrungsgemäß gut wirkt. Außerdem ist ein Hausmittel ein Kulturprodukt, das sich auf natürliche Weise entwickelt hat. Die Erfahrungen werden von Generation zu Generation weitergegeben und es wird von Jung und Alt benutzt. Manchmal kann es passieren, dass ein Aspekt eines Hausmittels ins Bewusstsein tritt, dem bislang noch keine allzu große Aufmerksamkeit geschenkt wurde.

EINE STEILE DIGITALE KARRIERE

Da das allgemeine Körper- und Ernährungsbewusstsein in letzter Zeit enorm gestiegen ist, war es kein Wunder, dass das alte Hausmittel Apfelessig wiederentdeckt wurde – und zwar in erster Linie von der gesundheits- und schönheitsbewussten jüngeren Generation. Durch die Verbreitung der Informationen im Internet machte der Apfelessig eine steile Karriere in den digitalen Medien. Es waren gerade die persönlichen Erfahrungsberichte, kommuniziert von Mensch zu Mensch, die viele davon überzeugt haben, das »Wundermittel« selbst auszuprobieren.

SUPERFOOD DANK PROBIOTIKA

Und es stimmt: Apfelessig ist in der Tat ein Superfood! Aber nicht (nur) wegen der vielen bekannten Anwendungen und Wirkweisen, zum Beispiel als Verdauungshelfer oder Immunsystembooster, die bislang im Vordergrund gestanden hatten (siehe Seite 38–44). Naturtrüber, nicht pasteurisierter Apfelessig ist gewissermaßen das »Superfood der Superfoods«, weil er uns in verdünnter Form als Apfelessig-Wasser täglich das Lebensmittel schlechthin zur Verfügung stellt: Probiotika, lebendige Mikroorganismen, ohne die kein höheres Leben möglich ist. Freuen Sie sich also darauf, in diesem Buch etwas mehr über die Probiotika zu erfahren, die bei der Essigfermentation entstehen. Es ist zu vermuten, dass sie eine der Kräfte hinter den vielen segensreichen Anwendungsmöglichkeiten und gesundheitlichen Wirkungen des Apfelessigs sind, und in diesem Gesundheitsratgeber werden Sie erfahren, was Sie mit diesem wunderbaren Naturprodukt so alles anstellen können. Er bietet grundlegende Informationen rund um den Apfelessig und seine Wirkungen, Erfahrungsberichte und viele, teils überraschende Rezepte und Rezepturen (ab Seite 72). Lassen Sie sich inspirieren von den vielen inneren und äußeren Anwendungsmöglichkeiten des Apfelessigs und von seiner einzigartigen »sauren Power«!



Apfelessig im Alltag



Pst! Kommen Sie mal ein kleines Stückchen näher! Bevor wir uns mit den vielen wunderbaren Anwendungsmöglichkeiten des Apfelessigs beschäftigen, möchte ich Ihnen ein (vielleicht) schockierendes Geheimnis verraten: Apfelessig schmeckt eigentlich gar nicht! Oder finden Sie ihn so richtig lecker?

Werden Sie zum »Gesundschmecker«

Nicht wenige Menschen verziehen spontan das Gesicht, wenn sie sich vorstellen, jeden Tag Apfelessig trinken zu müssen – und dann auch noch ungesüßt! Gerade die Feinschmecker ziehen kritisch ihre Nasen hoch. Ich habe dazu die folgende Beobachtung gemacht: Wer Apfelessig-Wasser trinkt, ist kein Feinschmecker im klassischen Sinne. Diese Menschen sind vielmehr »Gesundschmecker« – gerade weil sie einen feinen Geschmack haben.

Und sie haben nicht nur einen feinen Geschmack, sondern auch einen feinen Verstand. Sie verstehen, dass Leben von Leben kommt und dass die Probiotika, die lebendigen Mikroorganismen, den entscheidenden Unterschied machen. Probiotika entstehen durch den Fermentationsprozess, also durch das »Kochen ohne Feuer«, durch die Transformation der Nährstoffe für volle Bioverfügbarkeit (siehe Seite 18).

FÜR INNEN UND AUSSEN, DRINNEN UND DRAUSSEN

Was die gesundheitliche Wirkung angeht, ist der Apfelessig einfach nicht zu schlagen. Er begleitet die Menschheit schon seit Jahrtausenden (siehe Seite 12–13) und wird sie auch in Zukunft als zeitloses Hausmittel unter-

stützen – für innen und außen, für Darm und Haut, für Küche und Badezimmer, für Haus und Garten.

Genießen Sie also ab sofort den Apfelessig-Effekt! Kein anderes Lebensmittel kann ein so beeindruckendes Erfolgsportfolio im Hinblick auf innere und äußere Anwendungen vorweisen. Die besten Möglichkeiten, die Kraft des Apfelessigs in Ihrem Leben zu nutzen, finden Sie im folgenden Praxisteil.

WIRKUNGSBEREICH: DARM & HAUT

Apfelessig wirkt genau dort, wo unser Leben als (vermeintliches) Einzelwesen beginnt: auf unserer Haut und in unserem Darm. Dies sind die entscheidenden Kontaktbereiche zur Außenwelt. Wie wir uns als Menschen fühlen, hängt wesentlich von unserem inneren und äußeren Befinden ab. Und eine gute Gesundheit beginnt genau an den Grenzen, wo auch unser Körper beginnt: im Darm und auf der Haut.

Gebrauchsanweisung für tägliche Apfelessig-Power

Sie möchten den Apfelessig als Gesundheitsbegleiter nutzen? Nichts leichter als das – mit selbst gemachtem Apfelessig-Wasser! Wenn Sie mindestens 2-mal, vielleicht sogar 3-mal täglich auf die Kraft des Apfelessigs setzen, werden Sie schon bald eine positive Wirkung spüren.

APFELESSIG-WASSER

Um Apfelessig-Wasser selbst zu mischen, genügen drei einfache Schritte. Man kann die Zubereitung noch nicht einmal als richtiges Rezept bezeichnen:

- ~ Kaufen Sie sich zuerst eine Flasche naturtrüben, nicht pasteurisierten Apfelessig in Bioqualität.
 - ~ Geben Sie davon 1 Esslöffel (10 Milliliter) in ein Glas lauwarmes Wasser (250 Milliliter). Die Temperatur des Wassers sollte unter 40 Grad betragen.
 - ~ Trinken Sie immer morgens und abends je ein Glas Apfelessig-Wasser vor dem Zähneputzen.
 - ~ Genießen Sie den Apfelessig-Effekt!
- Mehr brauchen Sie nicht zu tun, um sich dauerhaft mit lebendigen Mikroorganismen zu versorgen! Wie Sie sehen, war Gesundheitsvorsorge niemals einfacher, und wenn Sie den Genuss des Apfelessig-Wassers mit seinen vielfältigen positiven Wirkungen wie in der

Gebrauchsanweisung beschrieben mit dem Zähneputzen verbinden, wird er schnell zur wohltuenden Gewohnheit!

Mein Tipp: Stellen Sie das Glas Apfelessig-Wasser direkt neben Ihren Zahnputzbecher!

STILLES WASSER

Bitte verwenden Sie nur Wasser ohne Kohlensäure für Ihr Apfelessig-Wasser. Kohlensäure schädigt die lebendigen Mikroorganismen im Apfelessig und vermindert dadurch seinen positiven Effekt. Sprudelwasser sollte nur in Ausnahmefällen, zum Beispiel für Apfelessig-Limo (siehe Seite 76), verwendet werden.





HUCKLEBERRY-PRO-CURD

Sie suchen eine gesunde Alternative zum pasteurisierten Fruchtjoghurt? Dieser beerige Sojaquark wird Sie überzeugen!

Für 2 Portionen • 5 Min. Zubereitung

200 g Sojaquark • 200 g Heidelbeeren • 1 EL Apfelessig • 1 EL Agavendicksaft • 1 Prise Zimt

1. Den Sojaquark in eine Schüssel geben und cremig rühren.
2. Die Heidelbeeren waschen und verlesen.
3. Heidelbeeren unter den Sojaquark ziehen.
4. Apfelessig, Agavendicksaft und Zimt dazugeben und gut unterrühren.

5. Die Heidelbeerquarkcreme auf zwei Schälchen verteilen und servieren.

Tipp

Machen Sie ab und zu mal blau! Der Theorie der Regenbogendiät zufolge ist es ratsam, möglichst oft Obst und Gemüse in allen fünf Farben (Weiß, Rot, Grün, Gelb und Blau) zu verspeisen. Die darin enthaltenen natürlichen Farbstoffe gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und tragen zu einer gesunden Ernährungsvielfalt bei.



MARINIERTER TOFU HERZHAFT

Mithilfe von mariniertem Tofu schmuggelt der Apfelessig die enthaltenen Probiotika in Ihre Salate.

Für 4 Portionen • 5 Min. Zubereitung • 12 Stunden Marinieren

200 g Tofu • 100 ml Apfelessig, nicht pasteurisiert • 100 ml Sojasauce (Tamari)

1. Den Tofu in kleine Würfel mit einer Kantenlänge von etwa 1 cm schneiden.
2. In einer Schüssel den Apfelessig mit der Sojasauce verrühren. Die Tofuwürfel untermischen und 12 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Den gut durchgezogenen Tofu am nächsten Tag abgießen, kalt abspülen und in einen

Salat Ihrer Wahl geben. Da er den Apfelessig gewissermaßen im Gepäck hat, ist es aus »probiotischer Sicht« nicht nötig, den Salat noch zusätzlich damit anzumachen.

Tipp

Marinaden mit Apfelessig können mehrmals verwendet werden, wenn Sie die Flüssigkeit beim Abgießen in einer Schüssel auffangen. Sie können sie bis zu 6 Monate im Kühlschrank aufbewahren und nach und nach als Marinade oder Salatdressing aufbrauchen.

IHR TÄGLICHES FEELGOOD-UPDATE

Das Beste vom Apfel in der Flasche

Wie wird Apfelessig hergestellt? Kann man ihn auch selbst machen? Und welche Rolle spielt die Qualität der Äpfel? Die Antworten (und viele weitere Infos) finden Sie hier!

Natürlich effektiv

Profitieren auch Sie von den vorteilhaften Wirkungen des naturbelassenen Apfelessigs auf das Darm-Haut-Mikrobiom! Sie reichen von A wie Ausstrahlung bis Z wie (Blut-)Zuckerregulation.

Saure Power für Darm und Haut

Mit über 20 leckeren Rezepten aus der veganen Küche und 15 unkomplizierten Pflegemixturen für Haut und Haar.



www.gu.de

€ 14,99 [D]

ISBN 978-3-7589-0005-1

