

Diese Diashow benötigt JavaScript.

Lateinisch

Malus sylvestris var. domestica

Malus sylvestris ist der Name des Holz-Apfels = Europäischer Wild-Apfel,

Krabapfel (engl. Crab=Holzapfel)

Malus domestica = Kulturapfel

Alter

bis 100 Jahre - ein Menschenleben, deshalb wird er gern zur Geburt eines Kindes gepflanzt, damit es mit diesem groß und alt werden kann

Familie

Rosaceae / Rosengewächs

Vorkommen

Holzapfel in Mischwäldern, Waldrändern, Hecken, Gebüsch

Kultur-Apfel in Gärten, Wiesen, Obstgärten

„Malus“ wird von griech. „melon“ = Apfel, apfelartige Frucht, abgeleitet. Die Bezeichnung Apfel (althochdeutsch „apful“, mittelhochdeutsch „Apfel“) wird als indogermanischen Ursprung angenommen. **Der Holz-Apfel war der „Baum des Jahres 2013“**. Archäologische Funde bestätigen, dass der Holz-Apfel (Malus Sylvestris) bereits vor ca. 6000 Jahren, zu Zeiten der neolithischen Pfahlbauten, genutzt wurde. Meistens wächst er als 3 bis 5 Meter hoher Busch und hat eine dichte, reich verzweigte Krone. Die Äste haben dornige Kurztriebe.

Noch bevor die Blätter sprießen, entfaltet der Holzapfelbaum im April-Mai rosa-weiße Blüten auf kahlen Blütenstielen.

Der Holz-Apfel gilt als Stammvater der vielen Sorten des Kultur-Apfels. Die Früchte sind holzig-hart, herb-sauer und haben einen Durchmesser von 2 - 4 cm.

Die Kultur-Apfelbäume haben hingegen keine Dornen und die Äpfel sind viel größer und süßer als die Wildformen. Interessant ist, dass verwilderte, nicht gepflegte Apfelbäume oder Nachkommen von kultivierten Apfelbäumen, die sich wild verbreiten, oft dem Holzapfel wieder ähnlich werden und Dornen haben.

Geschichte Holz-Apfel - Kultur-Apfel

Wie kam es in Europa zum Kulturapfelbaum?

Wolf-Dieter Storl¹: „Für die **Kelten** war der Apfel, auch wenn es sich um den herben Holzapfel handelte - die kultivierten Gartensorten kannten sie noch nicht - das wichtigste Obst. Sie kochten die Äpfel zu Mus, pressten sie zu erfrischendem Most, stellten aus ihnen Essig her und trockneten die zu Scheiben geschnipselten Äpfel (Apfelschnitze) am Herd, wo sie durch das Trocknen süßer und haltbarer wurden. Der Apfel, als Frucht des Herbstes, die sich in den nordischen Ländern am besten über den Winter einlagern lässt, war wohl ihr einziges Obst in der düsteren Jahreszeit.

Als Symbol steht der Apfel in der keltischen Mythologie für Vollendung und Weisheit, ewige Jugend

Der Apfel - die kleine Gesundheitsapotheke

und Glückseligkeit. Immer wieder erscheinen die magischen goldenen Äpfel in der keltischen Sage.“ Als die **Römer** kamen, begannen sie ihre Kulturäpfelbäume in den germanischen Provinzen zu kultivieren. Trotz den Vorzügen des Tafelapfels behielten die Kelten und Germanen den eigenen Namen des Obstes bei = germ. apful, kelt. aval.

Woher hatten die Römer den Kultur-Apfel? Wolf-Dieter Storl²: „Die alten Perser machten es sich zur Aufgabe, möglichst viele Wildpflanzen in Kulturpflanzen umzuwandeln. Ihnen verdankt die Menschheit den Kulturapfel. Durch die Perser lernten ihn die Römer kennen, die ihn wiederum zu den Völkern Nordeuropas brachten.“

In **den europäischen und asiatischen Kulturen** galt der Kulturapfel auch als Symbol des Lebens, der Liebe und der Fruchtbarkeit. Aufgrund seiner runden Form wurde er als Symbol für die Vollkommenheit der Erde und des Kosmos gesehen. In zahlreichen Bräuchen (z. B. als Nikolaus-Gabe und Weihnachts-Schmuck), Märchen, Mythen und Sagen spielt der Apfel, auch als goldener Apfel, als Apfel des Lebens usw., eine wichtige Rolle.

Auch die mittelalterliche Medizin schrieb dem Apfel heilende Wirkung zu. So sprach Hildegard von Bingen von der zusammenziehenden Eigenschaft der Blätter, Blüten und Triebe. Sie empfahl die reifen rohen Äpfel als gute Speise für Gesunde und die gekochten oder gebratenen Äpfel als geeignete Diätahrung für Kranke.

Der Apfel war einst eine sehr wichtige Nahrungsquelle für das Volk, bedeutete Wohlstand und stand auch für Tradition und Herrschaft. Der sog. Reichsapfel wurde während der Krönungszeremonie in die linke Hand der Herrscher gelegt. Seine Form sollte die Herrschaft des Geistes auf der Erde durch den gottgewollten, legitimen Herrscher symbolisieren. Kaiser Karl der Große war der Initiator einer systematischen Zucht von Kultursorten, was bis heute anhält. Im „Capitulare de villis“ sind verschiedene Sorten von Äpfeln zur Pflanzung genannt. Weltweit geht man heute von ca. 30'000 Kulturapfel-Sorten (*Malus domestica*) aus.

Heute noch beliebte alte Apfelsorten sind Gravensteiner, Berner Rosenapfel, Glockenapfel, Ontario, Bohnapfel, Schweizer Orangenapfel, Berlepsch, Goldparmäne, Boskoop, Cox Orange Renette, Sauergrauech, Klaraäpfel und viele mehr. Der Apfel ist in der Schweiz wie auch in Deutschland die beliebteste Frucht.

Kann man Holzäpfel essen?

Nach Susanne Fischer-Rizzi³ sind Holzäpfel essbar, schmecken aber erst nach dem Kochen wirklich gut. Sie ergeben jedoch ein sehr aromatisches Gelee. Sie beschreibt, dass sie bei allen Zubereitungen aus Äpfeln einige der kleinen Holzäpfel beigibt, da sie den Geschmack verstärken.

Karin Greiner⁴: „Äpfel gelten als medizinisches Obst schlechthin, dank des Reichtums an Mineralstoffen. Vor allem Holz- und Wildäpfel gelten als wahre Naturapotheke, deren viele Gerbstoffe leisten in der Volksheilkunde seit alters her gute Dienste.“

Im Erzgebirge, einem Hotspot für Holzäpfel, stärkt man seine Abwehrkräfte mit den Äpfelchen und schätzt sie als Ersatz für eine Gripeschutzimpfung. Hoch im Ansehen steht darüber hinaus der naturtrübe Apfelessig, gewonnen aus Apfelwein.

Früher war es eine hohe Kunst, durch die richtige Mischung von verschiedenen Apfelsorten einen zugleich schmackhaften, aber auch gut lagerfähigen Apfelsaft zu erzeugen. Durch lange Erfahrung

wusste man genau, dass ein geringer Teil von Holzäpfeln, ob echte oder dem Holzapfel nur ähnliche, den Produkten viel mehr Charakter und Stabilität verleihen. Neben Wildbirnen, Speierling, Elsbeeren kamen Wildäpfel stets als Beifrüchte zum Mosten, Brennen und anderen Zubereitungen hinzu.“

Apfelbaum-Signatur

Früher prägten 5 - 10 m hohe Hochstamm-Apfelbäume mit hochgewachsener, dicht verzweigter Baumkrone die Landschaft. Die rundliche Gestalt der Apfelbaumkrone erkennen wir im kugelrunden Apfel wieder. Das können wir genau so auch beim Birnbaum beobachten. Die längliche Form der Krone spiegelt sich dort in den tropfenförmigen Birnenfrüchten wieder. Die formende Kraft des Baumes zeichnet die Form seiner Früchte.

Heute wird der Apfelbaum oft nur noch in spezialisierten Betrieben und privaten Gärten angebaut. Damit der Aufwand bei der Ernte und der Pflege möglichst gering ist, wird meistens der kleinere Spalier-, Säulen- und Spindelbaum, der sog. Halbstamm, kultiviert.

Blüte-, Sammel- und Erntezeiten

Blüten: Mai-Juni

Früchte: je nach Sorte ab Juli/August bis Anfang November

Die Apfelblüten ziehen im Frühling jede Menge Blumenfeen an und vermitteln denen, die sich in der Nähe aufhalten, ein Glücksgefühl. Der Geist dieses Baumes kennt den Schlüssel zu ewiger Jugend und Schönheit.

Äpfel lagern

Äpfel scheiden das hormonartige Gas Ethylen aus, welches die Reife fördert. Deshalb sollten sie immer getrennt von Kartoffeln und anderen Obstsorten gelagert werden.

Sommeräpfel (Ernte Juli-August) wie z. B. Klaraäpfel, Sauergrauech, eignen sich nicht zum Lagern, sondern zum sofortigen Verzehr.

Herbstäpfel (Ernte September-Oktober), z. B. Gravensteiner, Berner Rosen, können bis ca. 2 Wochen aufbewahrt werden.

Die **Winteräpfel** (Ernte Oktober-November) wie Bohnäpfel, Glockenäpfel, Boskoop, sind zum Lagern geeignet. Diese sind erst nach einigen Wochen Lagerung, meist ab Dezember genussreif und können kühl, bei relativ hoher Luftfeuchtigkeit während mehreren Monaten gelagert werden.

Heilende Wirkstoffe des Apfels

Äpfel haben wenig Kalorien, sind aber reich an Nährstoffen. Sie enthalten bis zu 30 % Pektin,

Der Apfel - die kleine Gesundheitsapotheke

Vitamine A, B, C, E, Mineralstoffe, Spurenelemente wie Eisen, Phosphor, Calcium, Ballaststoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Fruchtzucker, Fruchtsäuren. Aufgrund seines Gehalts an Fruchtsäuren gilt der Apfel auch als „Zahnbürste der Natur“.

Warum Bio-Äpfel und alte Apfelsorten empfehlenswert sind

Bis zur Erntereife werden die Apfelbäume heute mehrmals mit chemischen Mitteln gespritzt. Um den Konsumentenansprüchen zu genügen, werden die Äpfel möglichst groß gezüchtet. Das verändert auch die Qualität, denn diese Äpfel enthalten mehr Wasser, weniger Inhaltsstoffe und haben weniger Geschmack.

Weil wir modernen Menschen lieber süß mögen, werden aus den alten Sorten die säuerlichen Polyphenole herausgezüchtet. Jedoch sind es gerade diese sekundären Pflanzenstoffe, welche den Apfel für unsere Verdauung verträglicher machen, denn sie inaktivieren das Apfelallergen und verhindern, dass allergieauslösende Eiweißstoffe vom Körper aufgenommen werden. Aus diesem Grund ist die Neigung zu Allergien bei Neuzüchtungen höher als bei alten Sorten.

Tipp von Ursel Bühring⁵: **Wenn Sie keine rohen Äpfel vertragen**, probieren Sie sie (kurz) gekocht. Dabei werden die allergieauslösenden Eiweißbausteine verändert. Zwar wird auch Vitamin C etwas abgebaut, aber Äpfel besitzen viele andere gesunde, hitzestabile Inhaltsstoffe.

Frische Äpfel mit der Schale genießen

Experten empfehlen: **Bio - Ungespritzt - Ungewachst - Vollreif - Zimmertemperatur**

Pfarrer Künzli⁶: „Der Apfel enthält mehr Phosphorsäure in leicht verdaulicher Verbindung, als irgendeine andere pflanzliche Speise. Sein Genuss wirkt vorteilhaft auf das Gehirn, regt die Leber an, desinfiziert die Mundhöhle, bindet die überschüssigen Säuren des Magens, fördert die Tätigkeit der Nieren und Gedärme, schützt vor Verdauungsbeschwerden, Halskrankheiten und Fettleibigkeit.“

Das bezieht sich auf ungespritzte und ungewachste Bio-Äpfel. In der Schale befinden sich die meisten Vitamine. Zudem ist **der Vitamin C-Gehalt direkt unter der Schale sechs Mal höher als im Fruchtfleisch**.

Wichtig ist auch, die Äpfel immer vollreif zu genießen, da unreife Früchte schwerverdauliche Stärke enthalten, die erst in Zucker umgewandelt werden muss. Zudem sollten abends keine rohen Äpfel mehr gegessen werden, weil sie über Nacht im Darm zu gären beginnen.

Hinweis von Pfarrer Künzli⁷: „Es gibt Menschen, welche keine frischen Äpfel essen dürfen, weil sie einen schwachen Magen haben. Man sollte nie ganz kalte Äpfel genießen, die gerade aus dem Kühlschrank kommen, denn sie können zu Magenbeschwerden führen.“

Äpfel sind gesund!

Ein englisches Sprichwort sagt: „**An apple a day keeps the doctor away.**“ „**Ein Apfel am Tag und der Doktor bleibt wo er mag!**“ Ein kleiner Apfel pro Tag genügt allerdings nicht, es sollten schon mindestens drei sein, um einen Effekt zu erlangen.

Ganz nach Hippokrates: „Deine Nahrungsmittel sollen deine Heilmittel sein“:

Wer beißt nicht gern in einen knackig frischen Apfel, am besten direkt ab Baum?

- Aufgrund seiner Nährstoffe gibt der Apfel Energie.
- Mit seinem Wasser- und Säuregehalt ist er ein wunderbarer Durstlöscher.
- Er ist die ideale Zwischenmahlzeit für Jung und Alt, Groß und Klein, während Pausen in der Schule, zuhause, im Büro, auf Konferenzen, überall wo man gerade ist, wandernd unterwegs in der Natur, auf Reisen.
- Aufgrund seiner schnell verwertbaren Kohlenhydrate ist er auch ein Energiespender nach dem Sport.
- Zudem reinigt Apfelessen die Zähne und hält das Zahnfleisch gesund.
- Der Genuss eines Apfels wirkt gegen Heißhunger. Eine Heißhungerattacke wird verhindert, indem der Pektingehalt den Insulinspiegel nicht zu schnell und intensiv ansteigen lässt.

Volksheilkundliche Anwendungen

Äpfel sind ein wunderbares Heilmittel für unser Verdauungssystem. Bei ganz unterschiedlichen Leiden wirken Äpfel gleichermaßen gut. Einerseits stopfen sie den Durchfall, andererseits können sie Verstopfung lösen. Es kommt auf die Zubereitung und Einnahme an.

Apfel mit Schale bei Verstopfung

Der reife Apfel, roh und mitsamt Schale gut gekaut, hilft bei Verstopfung. Die inhaltlichen Ballaststoffe Pektin und Cellulose verursachen einen Dehnungsreiz im Darm und regen die Darmperistaltik an, was die Verdauung in Schwung bringt. Außerdem verstärkt Pektin durch seine hohe Quellfähigkeit das Sättigungsgefühl. Deshalb ist es auch eine ideale Mahlzeit für jene, die ihr Gewicht reduzieren wollen.

Dazu isst man jeweils vor dem Frühstück, bei Bedarf auch vor dem Mittag- und Abendessen einen Apfel.

Pfarrer Künzle empfiehlt⁸: „Süßmost = Apfelsaft ist Leuten anzuraten, die nicht täglich guten Stuhlgang haben, da er ein unschädliches Treibmittel ist.“

Apfel ohne Schale bei Durchfall

Bei Durchfall helfen die geschälten, sehr fein geriebenen Äpfel als alleinige Nahrung. Die Apfelpektine wirken schleimhautschützend und entzündungshemmend, indem sie überschüssiges Wasser und Schadstoffe im Darm binden. Durch die Pektine entsteht eine gelartige Lösung mit großer Oberfläche. Diese kleidet die Darmwand aus und bildet eine Schutzschicht, welche die Darmwandzellen schützt. Sie hilft auch, die entzündete Darmschleimhaut zu heilen, indem sie Bakteriengifte bindet, die so über den Stuhl ausgeschieden werden.

Ursel Bühring empfiehlt⁹:

„**Bei akutem Durchfall**“ einen Apfel schälen und ganz fein auf der Glasreibe reiben, etwas Zimtpulver (das entkrampft) darüber streuen. Dazu Kräutertee trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Zur Darmentgiftung, bei nicht-akutem Durchfall oder bei empfindlichem Darm:

1 - 3 Tage lang als einzige Kost $\frac{1}{2}$ - 1 kg Äpfel, mitsamt Schale feinst gerieben, essen. Wer Apfelpüree nicht verträgt, kann es leicht erwärmen, das macht es verdaulicher - so zubereitet könnten es auch Apfelallergiker einmal probieren.

Bei nicht-akutem Durchfall normalisiert sich der Stuhl meist schon am zweiten Tag.“

Apfelschalentee

Der Tee aus getrockneten Apfelschalen ist ein Durstlöscher und Vitaminspender und kann nach Geschmack mit Zitrone abgeschmeckt und mit Zucker gesüßt werden.

Apfelschalentee stimuliert Blase und Nieren, entspannt das Nervensystem und wirkt fiebersenkend, denn durch seine basischen Bestandteile begünstigt er die Ausscheidung von Harnsäure und Harnmenge. Deshalb wird er auch zum Abbau von Wasser- und Harnsäuredepots bei Gicht, Rheuma und Entzündungen in den Harnwegen empfohlen.

Apfelschalen trocknen

Die Bio-Äpfel schälen und die Schalen entweder an der Luft trocknen lassen oder bei 50° im Backofen trocknen lassen.

Apfelschalentee

50 g Apfelschalen in

1 lt. Wasser aufkochen, anschließend 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, Abseihen und den Tee über den Tag verteilt trinken.

Bei Erkältungskrankheiten kann er zusammen mit 1 TL getrocknetem Thymian oder zerbröselter Zimtrinde aufgebüht werden.

Apfelschalentee nach Pfarrer Künzle¹⁰:

„Die Apfelschalen enthalten das Heilkräftigste vom Apfel, das phosphorsaure Eisen, welches die Nerven stärkt und das Blut reinigt:

- Eine Handvoll getrocknete Apfelschalen
- 10 g Zitronenmelissenblätter
- mit $\frac{1}{2}$ Liter kochendem Wasser übergießen, zugedeckt während 7 - 10 Min. ziehen lassen.
- Zitronensaft, Zimtstengel beifügen und nach Belieben süßen.

Dieser Tee ist sehr durststillend, erfrischend und hauptsächlich bei Fieber empfehlenswert. Er wirkt günstig zur Stärkung der Nerven, des Gedächtnisses, bei Verstopfung, Stein- und Gichtleiden, Herzklopfen, Magenleiden, Neurasthenie, Herzschwäche, Nieren- und Blasenkrankheiten und Fettleibigkeit. Apfelschalentee reinigt das Blut, bildet neues Blut und stärkt den ganzen Organismus.“

Tee aus ganzen Äpfeln

ist Nerven stärkend, unterstützt geistig Arbeitende

Pfarrer Künzle¹¹: „**Noch kräftiger als Tee aus Apfelschalen, ist der Tee aus ganzen Äpfeln.**“ Man schneidet einen ungeschälten Apfel in kleine Stücke oder Scheiben, übergießt ihn mit 1 Liter kochendem Wasser und lässt dies etwa 2 Stunden an einem warmen Ort ziehen. Für geistig arbeitende Personen und nervös Angestregte ist dieser Tee Goldes wert.“

Apfelsaft

Der aus den Äpfeln gepresste Saft = Apfelmust, kann auf verschiedene Arten getrunken werden, als

- Apfelsaft pur oder verdünnt mit Wasser
- Zugabe im Tee, z. B. um Kindertee zu süßen (je zur Hälfte Tee und Apfelsaft)
- Warmer Halswickel mit reinem Apfelsaft siehe Heiserkeit

Apfeldicksaft

Das ist eingedickter Apfelsaft aus süßen Äpfeln, z.B. Jonathan. Der Apfeldicksaft wird zum Süßen verwendet, sehr gern auch in der veganen Rohkostküche. Er wird auch gern als Ersatz von weißem Zucker genommen, wie Birnendicksaft.

Apfelwickel bei rheumatischen Beschwerden

Bei rheumatischen Beschwerden kann ein Apfelwickel helfen. So geht's:

- Den geriebenen Apfel in ein Tuch (z. B. Gazewindel) wickeln.
- Kalt auflegen bei akuter Entzündung
- Bei chronischen Beschwerden leicht erwärmen über dem Wasserdampf oder in einer Pfanne Wasser aufkochen, Deckel umgekehrt drauflegen, Wickel zum Anwärmen drauflegen.

Äpfel bei Heiserkeit, Halsschmerzen

Folgende Hausmittel können helfen:

▪ Gebratener Apfel mit Honig

Zutaten: 1 Apfel, Butter und Honig (Butter fettet den Hals und Rachen, Honig wirkt wundheilend)
So geht's: Das Apfelkerngehäuse ausstechen, mit Butter auffüllen und im Backofen oder in der zugedeckten Bratpfanne weich braten lassen. Etwas abkühlen lassen und nach Belieben Honig beifügen, warm essen.

Variante: Gebratene Apfelscheiben mit Honig beträufeln, warm essen.

- Erwärmter Apfelsaft schluckweise trinken

- Gurgeln mit verdünntem Apfelessig (3 TL in 1 Glas warmes Wasser)
- Warmer Halswickel nach Pfarrer Künzle¹²: Die Naturheilkunde verwendet heißen Most = Apfelsaft äußerlich zu Umschlägen bei Halsleiden, Schluckweh, Mandelanschwellung und Geschwüren.

Apfelessig

wird aus reifen Äpfeln hergestellt und ist überall erhältlich. Wer selber experimentieren und Apfelessig selber herstellen möchte, findet ein Rezept z. B. bei

<https://www.smarticular.net/apfelessig-und-anderen-fruchtessig-ganz-einfach-selbst-herstellen>

Apfelessig-Kur

Im Apfelessig sind die meisten Wirkstoffe des Apfels enthalten. Daher versorgt er den Körper mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, die auch das Immunsystem stärken und die Darmfunktionen regulieren können.

Der **naturtrübe Apfelessig** eignet sich am besten für die Apfelessig-Kur, da er immer noch sehr viel Pektin enthält, das die Versorgung mit Körperflüssigkeit unterstützt. Regelmäßig getrunken verhindert der Essig die Ausbreitung von Fäulnisbakterien im Darm und unterstützt den Körper bei der Bildung von Verdauungsenzymen.

Die Apfelessig-Kur gilt als Jungbrunnen, denn sie regt die Ausscheidungsorgane Nieren, Darm, Lunge und Haut zu ihrer Entgiftungsarbeit an und eignet sich bei Verstopfung, Haut- oder rheumatischen Erkrankungen.

So geht's:

- 1 Glas Wasser aufkochen, auf Trinktemperatur abkühlen lassen.
- 2 TL naturtrüben Apfelessig in das Glas geben und vermischen.

Dauer: Während 3 - 4 Wochen 3 x täglich vor dem Essen langsam und schluckweise trinken. Diese Kur kann mehrmals pro Jahr wiederholt werden.

Wichtig zu beachten

Bei empfindlichem Magen sollte kein Apfelessig, auch kein verdünnter Apfelessig auf nüchternen Magen getrunken werden, da Apfelessig den empfindlichen Magen reizen kann.

Fastenbrechen mit einem Apfel

Der Apfel ist die erste Nahrung, um das Fasten zu brechen. Er wird langsam und gründlich gekaut. Er eignet sich besonders gut dazu, weil er leicht verdaulich ist und die Verdauungssäfte anregt, ohne den Körper zu überfordern.

Apfel-Entlastungstag

Äpfel haben nur wenig Kalorien und versorgen den Organismus reichhaltig mit Nährstoffen. Ein Entlastungstag pro Woche eignet sich zur Anregung des Stoffwechsels, bei rheumatischen Beschwerden, zur Entgiftung oder zur Gewichtsreduktion:

1,5 - 2 kg Äpfel auf 5 Portionen verteilen, über den Tag verteilt essen.

Keine weitere Nahrung zu sich nehmen, jedoch genügend trinken.

Drei-Tage-Apfel-Gesundheitskur

Diese klassische Methode stärkt Herz und Nerven und hält den Darm gesund:

Einmal pro Monat während drei Tagen ausschließlich geriebene und/oder gut gekaute Äpfel essen, und zwar so viel wie es das Bedürfnis ist.

Apfel-Naturkosmetik

Apfelblütenwasser galt schon im Altertum als Schönheitsmittel. Geriebene Äpfel als Gesichtsmaske reinigen die Haut. Die ursprüngliche Pomade (ital. Pomo = Apfel) wurde seit der Zeit der Königin Elisabeth I. aus Apfelmarmelade, Schmalz und Rosenwasser hergestellt.

Apfel-Kosmetik nach Ursel Bühring¹³

macht die Haut zart und rein, schenkt ihr Feuchtigkeit, strafft und tonisiert sie und stabilisiert die kleinen Blutgefäße bei Couperose:

Zutaten:

- ½ bis 1 ganzen Apfel
- 1 - 2 TL flüssiger Honig, Sahne, Ei oder Zitronensaft

Apfel-Gesichtswasser

Den Apfel reiben, den Saft durch ein Sieb pressen und als Tonic verwenden.

Erfrischt und aktiviert müde Haut.

Apfel-Maske

Den nach dem Auspressen übrig behaltene „Apfelbrei“ je nach Hautbeschaffenheit mit Zitrone (bei fettiger Haut) bzw. Sahne, Honig oder Ei (bei trockener Haut) vermengen, aufs Gesicht auftragen. Nach 20 Minuten mit dem Apfel-Gesichtswasser abtragen.

Wichtig: Die aufgeführten Anwendungsmöglichkeiten ersetzen keine fachkundliche Beratung beim Arzt und Therapeuten.

Quellen

- 1) Storl, Wolf-Dieter: Pflanzen der Kelten. 2003. AT. S. 265
- 2) Storl, Wolf-Dieter; Scheffer, Mechthild: Die Seelenpflanzen des Edward Bach. 2007. Irisana. S. 165
- 3) Fischer-Rizzi, Susanne: Blätter von Bäumen. 2001. Irisana. S. 17
- 4) Greiner, Karin: Bäume in Küche und Heilkunde. AT. 2017. S. 41
- 5) Bühring, Ursel; Bächle-Helde, Bernadette: Heilkraft von Obst und Gemüse. 2007. Ulmer. S. 46
- 6) Künzle, Joh., Priest: Das große Kräuterheilmuch. 1945 Otto Walter, p. 348
- 7) Künzle, Joh., Priest: Das große Kräuterheilmuch. 1945 Otto Walter, p. 348
- 8) Künzle, Joh., Priest: Das große Kräuterheilmuch. 1945 Otto Walter, p. 349
- 9) Bühring, Ursel; Bächle-Helde, Bernadette: Heilkraft von Obst und Gemüse. 2007. Ulmer. S. 48
- 10) Künzle, Joh., Priest: Das große Kräuterheilmuch. 1945 Otto Walter, p. 349
- 11) Künzle, Joh., Priest: Das große Kräuterheilmuch. 1945 Otto Walter, p. 349
- 12) Künzle, Joh., Priest: Das große Kräuterheilmuch. 1945 Otto Walter, p. 349
- 13) Bühring, Ursel; Bächle-Helde, Bernadette: Heilkraft von Obst und Gemüse. 2007. Ulmer. S. 49

Kontakt

eroethlisberger.lu@bluewin.ch

Fotos © Erika Röthlisberger