Mit diesen Früchten kriegt jeder sein Fett weg

Die Apfeldiät

Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern – genau wie überflüssige Pfunde. Denn das Obst ist nicht nur gesund, sondern auch ein echter Appetitzügler der Natur, der sogar seine eigene Diät hat.

Von Vitamin A über C bis hin zu Magnesium und Eisen: **Ein durchschnittlich großer Apfel enthält mehr als 30 Vitamine und Spurenelemente** – und das bei einem Wasser-Anteil von knapp 85 %. Hinzu kommt, dass das leckere Obst nicht nur sehr gesund ist, sondern auch beim Abnehmen helfen kann.

Ein Apfel vor jeder Mahlzeit

Wer einen Apfel isst, nimmt dabei 60 Kilokalorien auf – drei bis vier Früchte können den Hunger dementsprechend fürs Erste stillen. Darauf baut auch die sogenannte Apfeldiät, die einen **Gewichtsverlust von rund sechs Kilogramm in nur zwei Wochen verspricht.** Wer sich für das Konzept entscheidet, muss einfach nur vor jeder Mahlzeit ein oder zwei Äpfel mit auf den Speiseplan packen und anschließend ein paar Minuten abwarten – damit nimmt das Hungergefühl ab, und man bedient sich am Hauptgang folglich etwas gemäßigter. Die Ballaststoffe kurbeln zusätzlich die Verdauung des Körpers an. Eine radikalere Variante der Diät sieht vor, sich ausschließlich von dem saftigen Obst zu ernähren und dieses mit Früchte- und Kräutertees zu verbinden. Allerdings ist von solchen Mono-Diäten abzuraten, da der Jo-jo-Effekt am Ende zuschlägt. Besser ist eine langfristige, apfelreiche Ernährungsumstellung, bei der die Abnehmerfolge zwar später zu sehen, dafür aber auch von längerer Dauer sind. Wissenschaftler untermauern die Wirkung der Apfel-Diät: Sie schreiben den in Äpfeln enthaltenen Enzyme eine Beschleunigung des Stoffwechsels zu, während das Vitamin C der Früchte den Fettabbau fördert und das enthaltene Kalium entwässernd wirkt.

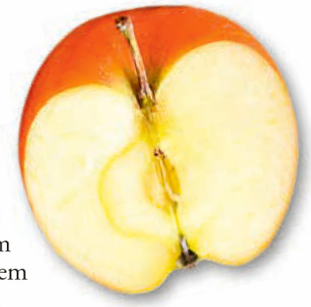
Risiken senken

Äpfel haben nicht nur einen positiven Effekt auf das Gewicht, sondern auch auf andere Gesundheitsbereiche: Das in ihnen enthaltene Pektin bindet beispielsweise Schadstoffe im Körper und sorgt auf diese Weise für eine bessere Ausschwemmung, während die Katechine nachgewiesenermaßen das Krebsrisiko senken. Forscher bestätigen, dass fleißige Apfelesser beispielsweise seltener an Bronchial- und Lungenkrankheiten leiden und so ihr Sterberisiko senken.

Nicht schälen, aber waschen!

Tatsächlich kann man auch beim Apfelessen grobe Schnitzer machen – und zwar wortwörtlich, **denn bis zu 70 % aller wichtigen Vitamine sitzen in der Schale oder direkt darunter.** Dementsprechend sollte man einen Apfel ungeschält verspeisen, aber nicht ungewaschen – denn die meisten Obstbauern sind dazu gezwungen, ihre Äpfel mit Chemikalien zu behandeln, um sie vor Parasiten und Pilzkrankheiten zu schützen. Durch einfaches Abwaschen mit Wasser und dem Abreiben mit einem Handtuch lassen sich die meisten Rückstände allerdings mühelos beseitigen. Wer auf Nummer sicher gehen will, greift zu Bio-Äpfeln, die im Anbau von Nützlingen oder Lockstoffen gegen Gifte verteidigt werden. Beim Einkauf sollte man außerdem darauf achten, kleinere Äpfel in den Korb zu legen: Diese enthalten aufgrund ihrer geringeren Größe weniger Wasser und haben somit mehr Speicherkapazitäten für Vitamine. Wer selbst einen Apfelbaum im Garten hat, sollte sich übrigens an den Früchten bedienen, die mehr Sonne abbekommen, da diese vitaminreicher sind – so bleibt der Arzt garantiert fern!

Äpfel bremsen den Appetit. Wer sie regelmäßig isst, kann daher schnell Pfunde verlieren.



Apfelkerne sollte man nicht essen, da sie in hohen Dosen giftiges Amygdalin enthalten.

Die gesündesten Apfelsorten

- **Granny Smith** – ein wahrer Alleskönner: 100 g wirken wie reines Vitamin C, Kalium und Magnesium stärken Nerven und Knochen.
- **Jona-Gold** haben die meisten Flavonoiden, die aggressive Stoffe neutralisieren und so z. B. einem Herzinfarkt vorbeugen.
- **Elstar-Äpfel** fördern dank zahlreicher Enzyme und Antioxidantien die Immunzellen-Bildung und schützen vor Gelenkentzündungen.

Fruchtige Faltenfreiheit

Apfelmasken-Rezept
Einen Apfel schälen, reiben und mit Honig verrühren. Die Mischung auf die Haut auftragen und 20 Minuten lang einziehen lassen. Dann vorsichtig abwaschen. Die Apfelmaske sorgt für eine reine, zarte Haut.

Fotos: Pixabay; Freepik / Freestockcenter / Yanalya; Fotolia / puhha;

Anzeige

Blasenentzündung natürlich behandeln

Carito® mono
Wirkstoff: Orthosiphonblätter-Trockenextrakt

Bei Harnwegsinfekten und Reizblase

Für Frauen mit wiederkehrenden Harnwegsinfekten und als Monotherapie oder unterstützend zur Antibiotika-Einnahme

Carito® mono. Wirkstoff: Orthosiphonblätter-Trockenextrakt.
Zusammensetzung: Arzneil. wirks. Bestandt.: 1 Kps. enthält: Orthosiphonblätter-Trockenextrakt 250,2 mg. Sonst. Bestandt.: Mittelkettige Triglyceride, Hartfett, Partiell-hydriertes Sojabohnenöl, Glucosesirup, Gelbes Wachs, Hydriertes Sojabohnenöl, Lecithin; Kapselhülle: Gelatine, Glycerol, Sorbitollösung-Trockensubstanz, Eisenoxide (E 172), Patentblau V (E 131).
Anwendungsgebiete: Zur Durchspülung bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Zur Durchspülung bei Nierengrieß. Hinweis: im Urin, bei Fieber oder bei Anhalten der Beschwerden über 5 Tage sollte ein Arzt aufgesucht werden.
Gegenanzeigen: Überempf. gegen Orthosiphonblätter, Soja, Erdnuss oder einen der sonst. Bestandt. des Arzneimittels; Krankheiten, bei denen auf eine reduz. Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden muss wie z. B. bei schweren Herz- und Nierenerkrankungen; Ödeme infolge eingeschr. Herz- oder Nierentätigkeit. Wegen fehlender Daten Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit nicht empfohlen.
Nebenwirkungen: Keine bekannt.
Stand: 07/2014
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.