

Liebe Leserin,
lieber Leser,

An apple a day – keeps the doctor away

singgemäß übersetzt:

Ein Apfel pro Tag und der Arzt bleibt, wo er mag

Die lateinische Fachbezeichnung für unseren heutigen Kulturapfel lautet „Malus domestica“, wobei Malus mit Übel, Leid oder Unheil ins Deutsche übersetzt wird. Woher dieser Begriff stammt, dürfte weithin bekannt sein: Die Frucht vom Baum der Erkenntnis über Gut und Böse, dessen begieriger Verzehr Adam und Eva aus dem Paradies vertrieb und damit Unheil, Leid und Übel über die ganze Gattung Mensch gebracht hat. Dabei ist gar nicht sicher, dass es sich wirklich um einen Apfel gehandelt hat, es könnte nämlich auch eine Quitte, ein Pfirsich oder eine Zitrone gewesen sein. Was natürlich nicht heißen soll, dass diese Früchte die Verbindung zu Übel oder Unheil eher verdient hätten als der Apfel.

Der Apfel zumindest würde ganz zu Unrecht mit dem Prädikat „Übel“ in Verbindung gebracht, wenn es dem Schreiber des Textes in Genesis 3,1-24 tatsächlich um die Frucht als solches gegangen wäre. In Sachen gesunder Ernährung ist er ein Universal-Nahrungsmittel und wie das Sprichwort zeigt, hat er das Zeug zum Natur-Medikament: Provitamin A, B1, B2, B6, E und C, Niacin und Folsäure, 30 Mineralien und Spurenelemente, hierunter besonders Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und Eisen. Pektin, Flavonoide, Carotinoide mit antioxidativer Wirkung, Jod, mehrere Fruchtsäuren, Fruchtzucker und reichlich sekundäre Pflanzenstoffe. Dabei besteht er zu 85% aus Wasser und hat durchschnittlich nur 60 Kilokalorien.

Der Apfel gilt als „Besen des Darmes“ und „Zahnbürste der Natur“. Er ist Durstlöscher und Energielieferant, er hilft gegen Durchfall und reguliert die Darmtätigkeit, er scheint das Krebsrisiko zu senken, bindet und schwemmt Schadstoffe aus und senkt den Cholesterinspiegel. Apfelessen erkrankten seltener an Lungen- und Bronchialkrankheiten.

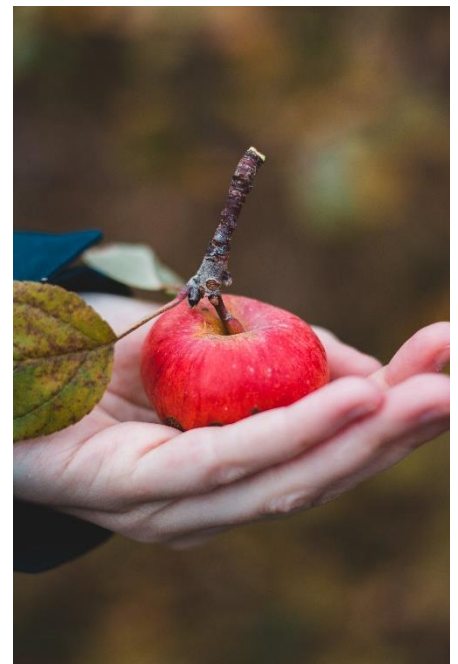
Zubereitungen aus Apfel helfen bei Nervosität (Apfeltee), Schlafstörungen (1 Apfel vor dem Schlafengehen), und fördern das Wachwerden (1 Apfel am Morgen), helfen gegen Hals- und Rachen-Entzündungen (1 Glas heißes Wasser mit 1 EL Honig und 1 TL Apfelessig) und gegen Heiserkeit (1 gebratener Apfel mit Honig). Eine Apfelmassage (1 geschälter Apfel reiben, mit etwas Honig verrühren, mind. 20 Minuten einwirken lassen) sorgt für reine und zarte Haut. Und das sind noch lange nicht alle Einsatzmöglichkeiten des Apfels!

Was aber sagt uns dieses Sprichwort noch? Was steht hinter all den Redensarten, die uns Ratschläge zur gesunden Lebensweise geben: „Nase kalt und Füße warm, macht den besten Doktor arm“ - „Wer rastet der rostet“ - „Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe von guten Tagen“.

Ich meine, sie sagen uns: „Gib Acht auf Dich! Sorge gut für Dich! Halte dich gesund mit den einfachen, natürlichen Dingen des Lebens. Achte darauf, dass deine Lebensmittel wirklich Mittel zum Leben sind, dass sie dich nähren und nicht einfach nur satt machen. Sorge für ausreichende und ausgleichende Bewegung an frischer Luft. Genieße auch mal das Besondere, aber nicht zu häufig und nicht zu viel. Kehre nach Festtagen auch wieder zum einfachen und ausgewogenen Lebensstil zurück.“

Hippokrates von Kos (460-370 v.Ch.) hat es so ausgedrückt: „Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung.“

Oder wie Theresa von Avila (1515-1582) sagt: „Sei gut zu deinem Leib, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“



Das Paradies

*Sein Glück für einen Apfel geben,
O Adam, welche Lüsterheit!
Statt deiner hätte ich sollen leben,
So wär das Paradies noch heut.*

*Wie aber, wann alsdann die Traube
Die Probefrucht gewesen wär?
Wie da, mein Freund? Ei nun, ich
glaube
Das Paradies wär auch nicht mehr.*

*Gotthold Ephraim Lessing
aus: Kleinigkeiten (1751)*

Marita Pütz für Netzwerk St. Remigius

Diesen Brief dürfen Sie gerne vielfältigen und weiterverschenken.