



Apfelsaft stärkt das Herz

In den kommenden Wochen stehen die Apfel- und Birnenbäume in der schönsten Blüte. Ein wunderbare Gelegenheit, um aufs Velo zu sitzen, die Natur zu geniessen und etwas für die Gesundheit zu tun. Der Anblick der blühenden Apfelbäume freut das Herz, ihre Früchte schützen es. Eine klinische Studie der UC Davis School of Medicine in den USA hat gezeigt, dass der regelmässige Konsum von Apfelsaft den Abbau von LDL-Cholesterol (sogenanntes „schlechtes“ Cholesterol) innert sechs Wochen deutlich verbessert. „Das Risiko von Herzkrankheiten kann mit Apfelsaft in kurzer Zeit reduziert werden“, fasst Dianne Hyson von der UC Davis School die Studien zusammen.

Wussten Sie eigentlich, dass Schweizer Apfelsaft zu 80 Prozent aus Früchten, die von Hochstammbäumen stammen, produziert wird? Geniessen Sie die „Bluscht“-Fahrten, solange diese Bäume noch stehen. Die Idylle droht zerstört zu werden, wenn die Motion Eberhard zur Unterstützung der Verwertung von Hochstamm-Früchte nicht angenommen wird. Damit alle Äpfel und Birnen für die einheimische Apfelsaftproduktion verwendet werden könnten, müssten die Schweizerinnen und Schweizer nämlich mindestens die doppelte Menge Apfelsaft trinken. Vielleicht steigt der Konsum jetzt, da die schützende Wirkung des Apfelsafts auf das Herz bekannt ist?

Mehr zu diesem Thema:

- „Wirkung von Äpfeln und Apfelsaft auf die Gesundheit“, Schweizerischer Obstverband, Früchte & Gemüse Nr. 6/2002
- BBC News Online: Zusammenfassung der Studien der UC Davis School of Medicine dem Internet: http://news.bbc.co.uk/low/english/health/newsid_1180000/1180175.stm