**In Äpfeln steckt der Superwirkstoff Quercetin**

Alte Sprichwörter haben meist einen wahren Kern. Dass ein Apfel am Tag den Arzt fern hält, wie es im englischen Sprachraum heißt, untermauern inzwischen wissenschaftliche Studien. Dabei hilft besonders der Superwirkstoff Quercetin.

**Hilfe gegen freie Radikale**

Was ist also dran an „An apple a day keeps the doctor away“? Äpfel enthalten neben viel Wasser und kleinen Mengen an Kohlehydraten (Frucht- und Traubenzucker) rund 30 weitere Inhaltsstoffe und Vitamine in geringer Konzentration. Als ein Superstoff im Apfel erweist sich Quercetin, das chemisch zu den Polyphenolen und Flavonoiden zählt und früher Vitamin P genannt wurde. Die antioxidative Wirkung wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen. Quercetin inaktiviert schädliche Sauerstoffpartikel, sogenannte freie Radikale. Werden sie nicht gestoppt, sorgt das für oxidativen Stress in den Körperzellen, der mit zahlreichen Krankheiten in Verbindung gebracht wird.

**Vermindertes Krebsrisiko**

In einer Studie des Instituts für Humanernährung und Lebensmittelkunde der Universität Bonn wirkte sich der in Äpfeln enthaltene Wirkstoff positiv aus auf die Gesundheit von Menschen mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Sowohl Blutdruck als auch die Konzentration von Blutgefäße schädigendem, oxidiertem Cholesterin sanken. Äpfel mindern zudem das Krebsrisiko. Zahlreiche Untersuchungen lassen darauf schließen, dass Äpfel gegen Lungen- und Darmkrebs helfen, vermeldet das Deutsche Krebsforschungszentrum Heidelberg. Quercetin soll zudem positiven Einfluss auf die Prostata ausüben und so das Wachstum von Tumorzellen hemmen.

**Verjüngender Effekt**

Doch das ist noch nicht alles: Im Internet veröffentlichte Studien beschreiben weitere Vorteile für die Gesundheit. Sekundäre Pflanzenwirkstoffe hemmen Entzündungen, fördern Konzentration und Gedächtnisleistung und beleben geistige Fähigkeiten bei älteren Menschen. Ein Forschungsprojet zur molekularen Ernährungsforschung der Justus-Liebig-Universität Gießen lässt hoffen, dass Quercetin der Altersdemenz entgegenwirkt. Einen verjüngenden Effekt von pflanzlichen Polyphenolen beschreibt eine Doktorarbeit an der Universität Hamburg: Innerhalb von acht Wochen wurde die Haut der Versuchspersonen nachweislich fester und elastischer. Sogar in gealterte Bindegewebszellen brachten Wissenschaftler mit Quercetin wieder Schwung – vorerst allerdings nur im Reagenzglas.

 [Kastenelement]

**Mit Äpfeln der Erkältung trotzen**

Wenn Erkältungskrankheiten die Runde machen, stärkt Vitamin C als natürlicher Inhaltsstoff von Äpfeln die Abwehrkräfte. Um möglichst viel davon aufzunehmen, sollten die Früchte mit Schale gegessen werden. Sonst kann sich die Menge an Vitamin C halbieren, wie Untersuchungen gezeigt haben. Werden Äpfel zerkleinert, geht das ebenfalls zu Lasten der Vitalstoffe. Geriebenes Obst hat nach zwei Stunden mehr als die Hälfte des Vitamin C verloren. Zitronensaft kann den Abbau verzögern. Natürliches Vitamins C aus Äpfeln und anderen Früchten ist künstlichen, zum Beispiel in Hustenbonbons, vorzuziehen. Zum einen kann der Wirkstoff besser vom Körper aufgenommen werden, zum anderen enthält Obst viele weitere gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe.

[Bildunterschrift]

Äpfel aus heimischen Anbau halten geistig fit und gesund – dank des enthaltenen Superwirkstoffs Quercitin.