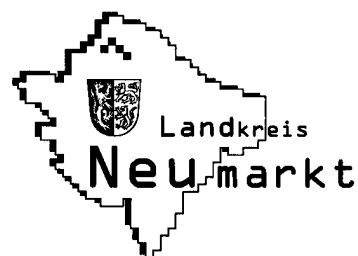


Landratsamt Neumarkt i. d. OPf. –Gesundheitsamt–



Landratsamt Neumarkt i. d. OPf. - Postfach 1405 - 92304 Neumarkt

Ihr Zeichen:
Ihre Nachricht vom:

Unser Zeichen: 63-Dr.Ri./scha

Sachbearbeiter: Hr. Dr. Richter

Zimmer-Nr.: 17

Telefon: 09181/470 518

Telefax: 09181/470 500

eMail: richter.werner@landkreis-neumarkt.de

Datum: 30.09.2014

An apple a day keeps the doctor away

Übersetzt heißt dieser bekannte Spruch: "Ein Apfel am Tag – Arzt gespart!"

Tatsächlich ist ernährungsphysiologisch diese Frucht hoch interessant, über 30 Mineralstoffe und Spurenelemente enthält ein Apfel, insbesondere Kalium, welches den Wasserhaushalt reguliert, sowie Eisen, welches für den Sauerstofftransport im Blut benötigt wird.

Ein wichtiger Inhaltsstoff ist auch das sog. Pektin, welches den Cholesterinspiegel senkt.


Die zu den sog. sekundären Pflanzenstoffen zählenden Flavonoide und Carotinoide scheinen durch ihre antioxidative Wirkung das Krebsrisiko zu mindern.

An wichtigen Vitaminen, welche im Apfel enthalten sind, seien erwähnt:
eine Vorstufe des Vitamins A, die Vitamine B1, B2, B6, E und C.

Bis zu 70% der Vitamine befinden sich allerdings in der Schale oder direkt darunter. Wer Äpfel schält, schält also auch die Vitamine ab. Wer sicher gehen will, keine Rückstände aus der Schädlingsbekämpfung dabei aufzunehmen, sollte sich für Äpfel aus ökologischem Anbau entscheiden, denn hier ist die Anwendung von chemischen Pestiziden verboten. Gerade zur Apfel-Erntezeit gibt es doch nichts Besseres als der Biss in einen frischen Apfel aus der regionalen Vermarktung. Gelegenheit zum Einkauf gibt es auch an der Obstbörse vor dem Landratsamt am 18. Oktober 2014.

Immerhin isst jeder Deutsche jedes Jahr 17 kg Äpfel und jährlich werden pro Person 11 Liter Apfelsaft getrunken.

./.

Hausanschrift: 92318 Neumarkt i.d.OPf., Nürnberger Straße 1 Telefon: 09181/470-0 Telefax: 09181/470320 E-Mail: landratsamt@landkreis-neumarkt.de Internet: www.landkreis-neumarkt.de	Besuchszeiten: Mo., Di. 08:00 - 16:00 Uhr Mi., Fr. 08:00 - 12:00 Uhr Do. 08:00 - 18:00 Uhr	Banken: Sparkasse Neumarkt Raiffeisenbank Neumarkt Postbank Nürnberg	IBAN DE80 7605 2080 0000 2610 08 DE58 7606 9553 0000 1140 06 DE32 7601 0085 0004 8278 53	BIC BYLADEM1NMA GENODEF1NM1 PBNKDEFF	Stadtbushaltestellen: Linien 561/562 
--	---	---	---	---	--

Bitte vereinbaren Sie Termine auch während der Öffnungszeiten!

Bekannt ist der Apfel auch als altes Hausmittel bei Durchfallerkrankungen, indem man einen rohen, mit der Schale geriebenen Apfel isst. Hals- und Rachenentzündungen können gelindert werden, wenn man ein Glas heißes Wasser, 1 Esslöffel Honig und 1 Teelöffel Apfelessig schluckweise trinkt.

Ein Apfel vor dem Schlafengehen kann Schlafstörungen positiv beeinflussen – einfach mal ausprobieren.

Bekannt ist auch, dass ein Apfel mit seinen Fruchtsäuren und Ballaststoffen eine stark reinigende Wirkung für die Zähne hat.

Ein Apfel am Morgen sorgt mit seinem Gehalt an Trauben- und Fruchtzucker als Energieträger für einen kraftvollen Start in den neuen Tag.

Last, but not least – eine „Apfelmaske“ sorgt für eine reine und zarte Haut: Ein geschälter Apfel wird gerieben und mit etwas Honig verrührt, die Mischung bis zu 30 Minuten einwirken lassen und danach vorsichtig abwaschen.

Dr. med. Werner Richter
Medizinaloberrat