

# Süßsauer macht Stimmung

Apeflessig ist seit Jahrtausenden ein verbreitetes Hausmittel. Aber was ist dran an diesem Gebräu?

## APFELESSIG HAT DIE VIELFÄLTIGSTE FLORA

Das Ausgangssubstrat für Apeflessig ist Most und der hat weniger als 10 Volumsprozent Alkohol. Das ist meistens nicht einmal eine Randnotiz, aber physiologisch ein gewichtiger Punkt: weil sich der Alkoholgehalt in Grenzen hält entwickelt er keine starke desinfizierende Wirkung. Dadurch kann die Bakterienflora vom Most bis in den Apeflessig, zumindest zum Teil, mitgenommen werden. Die Lebendigkeit von Essig ist eingeschränkt, wenn Wein mit über 10 Volumsprozent Alkohol, der noch dazu geschwefelt ist, die Basis darstellt.

## LEBENDIGES MIKROBIOM

Die physiologischen Milchsäurebakterien auf der Haut und auf den Schleimhäuten lieben einen leicht sauren pH Wert. Apeflessig hat einen pH Wert von etwa 3,5. Pur getrunken ist das zu viel des Guten, aber verdünnt, so wie er dann auch gut schmeckt, säuert er die Schleimhaut leicht an und schafft ein geeignetes Milieu für das Mikrobiom. Im Dickdarm zerlegen ja die Bakterien selbst Ballaststoffe, um unter anderem Essigsäure zu gewinnen.

## SAUER MACHT SPEICHEL

Der saure Geschmack im Mund zieht den Speichel aus den Speicheldrüsen, das ist manchmal richtig spürbar. Essigsaurer Speise wirken auf die Verdauungssäfte, den Blutzucker und die Blutgefäße. Ohne Kauen, Riechen oder anderen Reizen hat unser Speichel einen ganz leicht sauren pH Wert von etwa 6,8. Er wird als Ruhespeichel bezeichnet. Doch unsere Verdauung ist flexibel und passt sich schnell an Veränderungen an. Wenn die Mundschleimhaut angesäuert wird produzieren wir sofort Reizspeichel mit einem basischen pH Wert von rund 7,4. Dieser schützt die Mundhöhle und vor allem die Zähne vor Säuren. Essig oder

die Säure aus Früchten kann demnach auch ganz gezielt dazu eingesetzt werden, um den Speichelfluss in Schwung zu bringen. Das fördert die Lust auf Essen und die Verdauung und vermindert die unangenehme Mundtrockenheit, die vor allem ältere Menschen appetitlos macht.

## DAS GESCHMACKSPAAR SÜSSAUER

Der runde Geschmack vom Weinessig, der mit seinem süßen Mostanteil so harmonisch schmeckt, ist an den Esstischen rund um die Welt beliebt. Und auch der Sauerhonig nimmt innerhalb der Essigzubereitungen eine herausragende Stellung ein. Apeflessig und Honig, so unterschiedlich die beiden auch erscheinen mögen, gemeinsam arbeiten sie in genialer Weise für ein ausgewogenes Milieu im Körper. Unser Wohlbefinden hängt ganz stark davon ab, ob die Mikroorganismen auf der Haut und auf der Schleimhaut aktiv und vermehrungsfähig sind. Hier setzt das Zusammenspiel von Essig und Honig ein. Der Essig säuert die Schleimhaut leicht an. Dadurch sinkt der pH Wert ein wenig und das spricht die Milchsäurebakterien an. Sie vermehren sich nun gut und dichten die Grenzfläche zwischen Außenwelt und Innenwelt des Körpers ab. Die Bakterien-schicht wird zum schützenden Belag. Jetzt kommt auch der Honig mit seiner präbiotischen Wirkung ins Spiel. Dafür liefert er sogar die Glukose als Monosaccharid, weil im Honig ein großer Teil des Zuckers als Invertzucker vorliegt. Essig soll zudem eine blutzuckerstabilisierende Wirkung haben. Das ist zwar noch nicht ganz wissenschaftlich abgesichert, aber vieles deutet darauf hin.

Der bitterere Sauerhonig ist die beliebteste Form des Oxymels. Dazu werden ein Kaltauszug von Apeflessig mit bitteren, scharfen und aromatischen Heilpflanzen zubereitet und anschließend mit Honig ergänzt. Die Bitterstoffe sind so eine Art Muntermacher für Verdauung und Kreislauf, die scharfen sind eine Art Antibiotikum und die aromatischen bringen meis-

tens eine sedierende Wirkung für Verdauungstrakt und Psyche. Sensorisch ist er mit seinem bitter-süß-saurem Geschmack besonders ansprechend.

## ESSIGSÄURE ALS BALSAM AUCH FÜR DIE ATEMWEGE

Essigsäure gilt als Generalist unter den Geruchsstoffen. Damit ist ein Duftstoff gemeint, der sehr verbreitet ist. Etwa ein Drittel der Gemüse und viele Früchte enthalten kleine Mengen Essigsäure. Die Essigsäure reizt den Trigemini-Nerv und wird als stechend empfunden. Sie erinnert an überreife Früchte. Apeflessig enthält neben Essigsäure auch Apfelsäure.

Das Einatmen der Essigsäure bietet bereits einen Infektionsschutz. Beobachtungen an Mitarbeitern von Essigmanufakturen ergaben, dass die Mitarbeiter vergleichsweise wenig krank sind.

Inzwischen nutzen sogar Kurkliniken diese Erkenntnis und setzen sie in die Praxis um. In Kurbädern kann in eigens entwickelten Inhalationskammern mit Spezialessigen bei Atem- und Bronchialbeschwerden inhaliert werden. Traditionell in der Volksmedizin verankert sind auch die äußerlichen Essiganwendungen wie Essigbäder, Essigwickel und Essigmassagen, die ebenfalls mit dem Einatmen der Essigsäure verbunden sind.

## DIE VENEN ENTSPANNEN

Volksheilkundlich finden sich viele Rezepturen von Essigeinreibungen gegen Krampfader. Diese Wirkung dürfte eintreten, wenn zweimal täglich eingerieben oder eine entsprechende Essigaufgabe über eine halbe Stunde gemacht wird. Der Essig wird dafür mit mindestens fünf Teilen Wasser verdünnt.



Mag. Dr. Karin Buchart

### DER HAUTESSIG

Nach dem Vorbild des Verdauungstraktes liegt es Nahe, auch auf der Haut mit dem pH Wert zu schaukeln und auf diese Weise die Hände zu reinigen. Wer mit echten Naturseifen seine Hände wäscht schafft zuerst ein basisches Milieu. Nachfolgend werden die Hände mit einem Apfelessig eingesprüht, der mit 5 Teilen Wasser verdünnt wurde. Der pH Wert sinkt nun wieder in den leicht sauren Bereich, wo sich das Mikrobiom der Haut wohlfühlt.

### Dr. Karin Buchart

Ernährungswissenschaftlerin  
[www.buchart.at](http://www.buchart.at)

### Essig - natürlich vergoren.

Servus Verlag, 2021, erscheint am 25. Februar.

### Botanicals - Sekundäre Pflanzenstoffe in der Ernährung

Lehrgang im WIFI Salzburg

