

ÄPFEL



die Superpower
für deinen

Darm



Willkommen

Ich freue mich sehr, dass du den Apfel näher kennenlernen möchtest! Daher lass uns gleich loslegen - damit du schon bald hilfreiche Gesundheits-Tipps in deinem Bekanntenkreis verteilen kannst.

Dieses Freebie ist ein Wissens- und Nachschlagewerk für viele Anwendungsmöglichkeiten des Apfels und Apfelessigs.

Bist du neugierig wie du mit einfachen Haus- oder Nahrungsmitteln deine Gesundheit oder die deiner Liebsten positiv beeinflussen kannst?

Dann bist du hier richtig! Auch wenn du bisher mit Naturheilkunde und natürlichen Heilmitteln nichts am Hut hattest, jedoch neugierig und experimentierfreudig bist, bekommst du hier ganz viele Möglichkeiten, wie du den Apfel für dein Wohlbefinden einsetzen kannst und das nicht nur für den Darm!

Ganz viel Basiswissen rund um den Apfel und die Checkliste zeigen dir Möglichkeiten, wie du Äpfel und Apfelessig bei gesundheitlichen Beschwerden anwenden kannst.

Und am Ende dieses Freebies wartet noch ein kleines Geschenk für dich...

Benise





HALLO

Hey, ich bin Denise

Naturheilpraktikerin, Heilpflanzenexpertin & Pragmatikerin

Als Naturheilpraktikerin, Heilpflanzenfreundin und Mensch in einer Welt, die immer lauter und anspruchsvoller wird, weiss ich, wie wichtig es ist, Körper, Seele und Geist in Balance zu bringen.

Dabei wünsche ich mir, dass du eins bist mit dir selbst, dich rundum wohlfühlst, die Verbindung zu deinem Körper, deiner Seele und der Natur um dich herum fühlst und ein strahlendes Gefühl des Lebens lebst.

Ich möchte dich inspirieren, die Heilkräfte in Nahrungsmitteln und Heilpflanzen zu entdecken und mit Wissen, Achtsamkeit und Selbstverantwortung für dich anzuwenden. Und staunend zu entdecken, was die Natur alles möglich macht.

Und was liegt da näher, als mit unseren Nahrungsmitteln und Gewürzen aus der Küche zu beginnen?

Seit 2002 beschäftige ich mich mit Nahrungs- und Heilmitteln, probiere fast alles an mir selbst aus und versuche einfache und praktikable Lösungen zu finden, die mit wenig Aufwand umzusetzen sind und die ich gerne mit dir teile.

Wann immer du Fragen hast, melde dich gerne bei mir per E-Mail an denise@ganzheitlichleben.ch - ich freue mich, von dir zuhören!

Herzlich, *Denise*



In 3 Schritten zur Apfelsuperpower

Ich begleite dich von den Basics zu den Anwendungen, damit du den Apfel als Heilmittel sicher für deine Gesundheit und die deiner Familie und Freunde einsetzen kannst.

01

Kurz und knapp - die Basics

hier erfährst du das Wichtigste rund um den Apfel und nein, Inhaltstoffe und Botanik sind überhaupt nicht langweilig, sondern total spannend, weil du schon mit wenig Kenntnissen auch die Wirkungen anderer Pflanzen oder Nahrungsmittel entschlüsseln kannst. Es lohnt sich also!

02

Übersicht der Anwendungen

Diese Übersicht gibt dir die Orientierung, wann du den Apfel wie anwenden kannst um etwaige Erkrankungen zu behandeln oder parallel zu konventionellen Medizin zu unterstützen.

03

Konkrete Anwendungen und Rezepte

Hier bekommst du eine Auswahl an Rezepten bzw. das How-to der Apfelanwendungen. Also wie du ein Apfelgetränk machst oder einen frischen Apfel isst (wobei ich gehe davon aus, dass du das weisst - Scherz beiseite). Da mit dem Apfel auch der Apfelessig verbandelt ist, bekommst du zu dessen Anwendung ebenfalls Rezepte z.B. wie du Muskelkater lindern kannst.

Notizen



Apfel

Malus domestica



Der Apfel begleitet die Menschen seit Urzeiten. Als Nahrung, Symbol oder Medizin.

Apfel

Kurz und knapp - die Basics

Botanik

Wahrscheinlich stammt unser Apfel vom Asiatischen Wildapfel ab. Der Apfel ist ein Rosengewächs, was du unter anderem an den 5 Blütenblättern erkennst. Äpfel sind Scheinfrüchte, das bedeutet, dass wir den Blütenboden essen und die eigentliche Frucht das Kerngehäuse ist. Dieses ist durch zarte Wände in fünf Fächer mit jeweils zwei Samen geteilt. Der Apfel begleitet den Menschen seit Urzeiten, er ist Nahrung und Medizin aber auch Symbol für Liebe, Fruchtbarkeit, Kosmos, Streit und Zank oder ewige Jugend.

Inhaltsstoffe - was macht ihn so wirkungsvoll?

Im Apfel sind besonders viele Pektine enthalten. Das sind natürliche Ballaststoffe, welche auch als Geliermittel eingesetzt werden um Marmelade, Gelees und andere Produkte dickflüssiger zu machen. Pektine helfen super gegen Durchfall. Zudem verändern sie die Darmflora günstig, so dass darmfremde Bakterien sich nicht mehr so wohl fühlen. Sie binden Gallensäuren und senken damit den Cholesterinspiegel und verzögern die Zuckeraufnahme, womit vom Körper weniger Insulin ausgeschüttet werden muss.

Ein weiterer Inhaltsstoff - das Quercetin - wirkt krebsfeindlich, antioxidativ und steigert die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns. Eine weitere Quelle für Quercetin ist die Zwiebel.

Daneben sind noch Gerbstoffe und Fruchtsäuren drin und der Vitamin-C-Gehalt ist abhängig von der Apfelsorte.

Dosierung

Auch wenn es keine standardisierten Untersuchungen zur Dosierung gibt, dürften die langjährigen positiven Erfahrungen diesen Mangel aufwiegen. Für Pektin-Fertigpräparate, die du in der Apotheke/Drogerie kaufen kannst, gilt die Tagesdosis von ca. 25-40g für Erwachsene und ca. 20-35g für Kinder. Für ganze Äpfel möge der gesunde Menschenverstand wirken (ich vermute, so viele Äpfel kann Mensch gar nicht essen).

Nebenwirkungen

Sofern du nicht allergisch gegen Äpfel bist, gibt es keine bekannten Nebenwirkungen. Allerdings haben rohe Äpfel ein hohes allergisches Potential, sind gekocht aber gut verträglich. Solltest du Bedenken haben, weiche für den Rohgenuss auf eine Sorte mit wenig allergischem Potential aus, z.B. Santana, Elise, Boskop oder Gravensteiner.

Apfel

Übersicht der Anwendungen



Natürlicher Schutz

Der regelmässige Genuss von Äpfeln reduziert das Risiko für chronische Erkrankungen. Aber du weisst, dass es immer die Summe unserer Gewohnheiten ist, die einen Effekt macht.

Äpfel wirken antioxidativ, regulieren das Wachstum unserer Zellen und schützen so vor Krebs. Durch den positiven Effekt auf den Darm stärkt der Apfel indirekt auch unsere Haut, lindert Juckreiz wegen Leberschwäche und ist so mild, dass er als Krankenkost durchgeht.



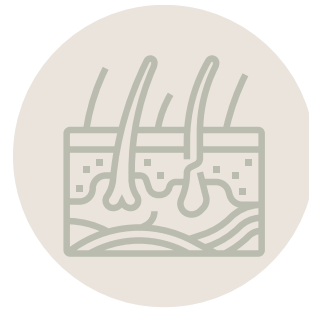
Verdauung (vom Mund zum Po)

Der kräftige Biss in einen saftigen Apfel massiert Zahnfleisch und unterstützt die Mundhygiene. Bei Verstopfung werden Verdauungssäfte und Darm aktiviert und bei Durchfall beruhigt der geriebene Apfel das Treiben, aber manchmal muss einfach raus, was raus soll. Bei Verstopfungsneigung hilft der Apfel mit seinen Ballaststoffen bereits präventiv - Trinken nicht vergessen! Die Pektine tun dem Darmmikrobiom gut und können vor allem bei Kindern Schleimhautdefekte im Magen-Darm-Trakt reduzieren.



Blutdruck und Blutwerte

Das Pektin ist ein wahrer Tausendsassa und hilft auch gegen erhöhte Blutfettwerte. Besonders das übermässige LDL-Cholesterin ("lass dich los") kann damit gesenkt werden.



Äusserlich

Übermässigem Schwitzen in den Wechseljahren kann mit Apfelessigbädern oder -waschungen zu Leibe gerückt werden. Bei Blutergüssen soll der Apfelessig ebenfalls entzündungshemmend wirken.

Apfel

Cheat sheet Anwendungen

Die wichtigsten Einsatzmöglichkeiten des Apfels und Apfelessigs und Platz für deine eigenen Erfahrungen.

Hals - Nasen - Ohren

■ Mundmikrobiom unterstützen

■ Rachenentzündung

■ Erkältung

■

■

Magen und Darm

■ Verdauungsförderung allgemein

■ Verstopfung, Durchfall, Sodbrennen, nervöser Magen, gestörte Darmflora

■ optimiert das Mikrobiom

■ Schutzfilmbildung auf Magenschleimhaut

■ vermindertes Sättigungsgefühl

■

Haut & Haar

■ lindert Juckreiz infolge Leberschwäche, v.a. in der konventionellen Krebstherapie

■ Blutergüsse

■ Fusspilz

■ Haare entfetten und seidig glänzend machen

■ übermässiges Schwitzen und schlechte Gerüche

■

Diverses

■ Nervenberuhigend, kräftigend

■ Fiebersenkend, entzündungshemmend

■ Krankennahrung

■ Stärkung Immunsystem

■ Kopfschmerzen

■ Verbrennung

■ Nervosität

■ Muskelkater, Zerrung, Prellung

■

■



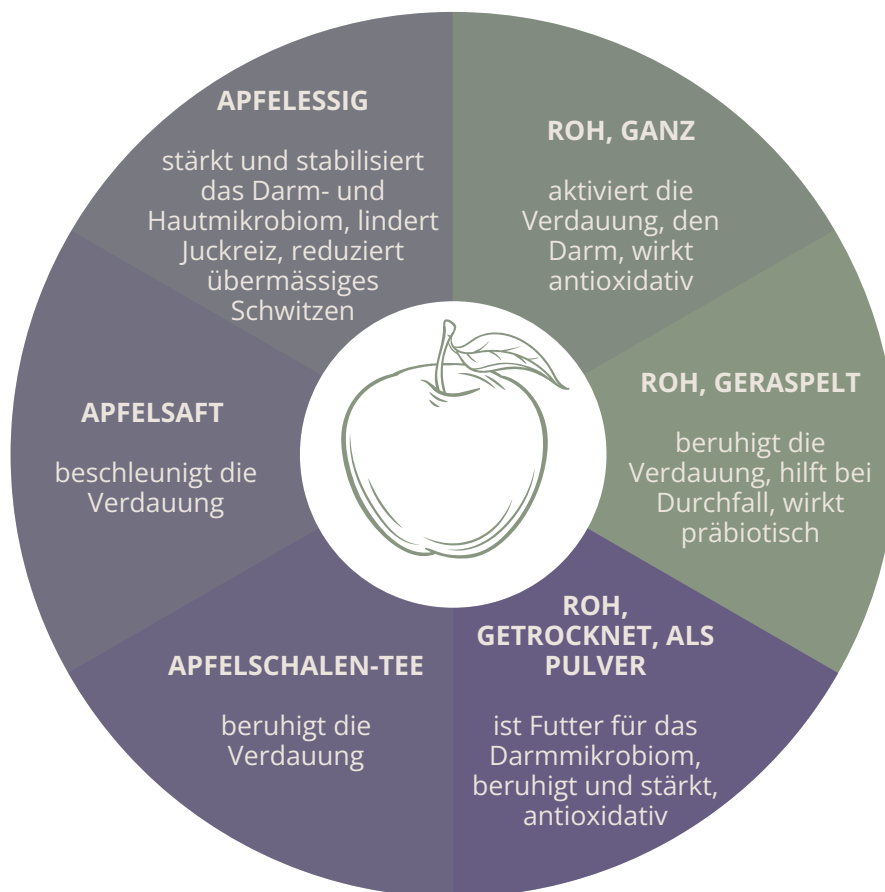
Apfelessig ist eine weitere wirksame Möglichkeit, Äpfel für die Gesundheit einzusetzen. Dabei solltest du einen reinen Gärungsessig, am besten naturtrüb, bevorzugen. Der geht natürlich auch gut in der Salatsauce und bringt aromatische Abwechslung.



Apfel

Zubereitungen und Wirkungen

Beim Apfel ist die Wirkung abhängig von der Zubereitung. Heisst, dass ein frischer Apfel anders wirkt als ein gekochter, weil andere Stoffe frei werden. Ein kleine Übersicht für deine einfachere Entscheidung.



Notizen



Apfel

Rezepte

Eine kleine Auswahl der Möglichkeiten. Bitte nutze diese Rezepte mit Sinn und Verstand. Sollte keine nachhaltige Besserung der Beschwerden auftreten, suche bitte eine Fachperson auf. Und bedenke: viel hilft nicht viel. Der Körper muss Reize auch verarbeiten können.

Apfel fein reiben bei Durchfall

1 frischen Apfel mit der Schale fein raspeln. Danach ein paar Minuten stehen lassen, der Apfel soll und darf etwas braun werden. Bei akutem, unspezifischem Durchfall,

Sodbrennen: 1 Apfel pro Tag für max. 3 Tage. Falls keine Besserung eintritt, bitte einen Arzt konsultieren (Kinder früher).

Apfel essen bei Verstopfung

pro Tag 2-3 ganze Äpfel essen mit der Schale. Das hilft der Mundhygiene und bringt Bewegung in den Darm. Noch schneller geht es mit frischem Apfelsaft (nicht pasteurisiert).

Bei Hautjucken unter konventioneller Krebstherapie kann das Essen von 4 Äpfeln täglich Linderung bringen.

Sattmacher - Apfelgetränk

1 Apfel mit Schale, 6 dl Wasser, Zitronenschale, Zitronensaft, Honig nach eigenem Geschmack, 2 dl Apfelsaft.

Apfelviertel im Wasser aufkochen und mit der Zitronenschale etwa 1/4 h ziehen lassen, abseihen. Übrige Zutaten zugeben.

Hilft bei Störungen der Darmflora und Verdauung, nervösem Magen, irritierte Magenschleimhaut, vermindertem Sättigungsgefühl.

Essigwickel zur sanften Fiebersenkung

Du brauchst

- 2 Leintücher
- 2 Woll- oder Frottiertücher
- ein Becken für die Wasser-Essigmischung

Das Wasser sollte ca. 30°C haben, einen Schuss Apfelessig dazugeben.

Die Leinentücher im Essigwasser tränken, etwas auswringen und beide Unterschenkel vom Fussgelenk zur Kniekehle damit umwickeln. Die Wolltücher darüber wickeln und alles etwa 8-10 min. wirken lassen.

Dann wiederholen und die Leineninnentücher nochmals im Wasser-Essiggemisch tränken.

Das Ritual über 1/2-1 Std. wiederholen, bzw. so lange wie es erträglich ist (siehe Grundregeln Wasseranwendungen). Immer gut zudecken und wenn die Füße kalt werden sollten, die Wickel entfernen und für Wiedererwärmung sorgen.

Apfelessigwasser - das Multitalent

1 EL Apfelessig* mit 1 TL Honig in ein Glas lauwarmes Wasser einrühren und morgens nüchtern oder abends vor dem Zubettgehen trinken.

Kurmässig über ein paar Wochen hilft es bei Störungen im **Mikrobiom**, stärkt das **Immunsystem** und unterstützt die **Schleimhautflora** im **Mund-Rachenraum**.

Hilft bei **Fieber**; Essigwasser bei Bedarf trinken.

Als Kur gegen **Kopfschmerzen** über

5-8 Wochen morgens nüchtern trinken (evtl. beruhigende Kräuter wie Lavendel oder Melisse ergänzen).

Ohne Honig zum Gurgeln bei **Halsschmerzen**, bei **Entzündungen**, **Juckreiz** (auch pur bei Insektenstichen), **Prellungen**, **Muskelzerrung**, **Blutergüssen**. Das Mischungsverhältnis darf gerne der eigenen Verträglichkeit angepasst werden.

*es sollte reiner, naturtrüber Gärungsapfelessig sein, der max. 45° C erhitzt wurde.

Essigspray bei Fusspilz

1 Teil Apfelessig
5-10 Teile Wasser

Mischen und in eine Glasflasche mit Sprühaufsatz füllen. Die Mischung regelmässig auf die Füße sprühen. Für eine stärkere Wirkung setze Kräuter (z.B. Thymian) für 2 Wochen mit dem Apfelessig an, seihe die Kräuter ab und mische dann mit dem Wasser.

Essigbad - lindert Muskelkater

2-3 Tassen Apfelessig auf ein Vollbad. ca. 20 min. darin baden. Haut danach nur trockentupfen (Duft verfliegt schnell).

Bei Muskelkater, **Muskelzerrung**, nach dem **Sport**.

Bei **Verbrennungen**, wenn die Haut keine offenen Wunden hat und nach der ersten Wasserkühlung, Wasser und Essig 1:1 mischen und die verbrannte Haut eintauchen. Kühlt stark und hilft der Regeneration.



DANKE. Herzlichen Dank

für deine Aufmerksamkeit und dein Interesse. Ich wünsche mir, dass du inspiriert bist, die Rezepte auszuprobieren und dich von den tollen Wirkungen des Apfels überzeugst. Und ich freue mich noch mehr, wenn ich einen Funken in dir entzünden konnte, dich mehr mit natürlichen Heilmitteln zu beschäftigen, schrittweise Vertrauen in die Natur entwickelst und ein natürlich besseres Leben lebst.

UND HIER, WIE VERSPROCHEN, DEIN BONUS



Ein kleiner **DISCLAIMER**

Alle Beschreibungen seien es Heilpflanzen oder naturheilkundliche Anwendungen, dienen der Information und stellen keine explizite Aufforderung zur Selbstbehandlung dar.

Heilpflanzen sind Medikamente und die Verwendung sollte der individuellen Konstitution angepasst werden. Daher bitte ich dich, vor der Anwendung fachlich qualifizierten Rat einzuholen.

Alle hier bereitbestellten Informationen basieren auf dem vernunftbasierten und eigenverantwortlichen Handeln und ersetzen keine medizinische Diagnose, Beratung oder Behandlung.

LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN!



@denise.ganzheitlichleben.ten



[denise.ganzheitlichleben.ten](https://www.facebook.com/denise.ganzheitlichleben.ten)



www.ganzheitlichleben.ch



Du möchtest mehr?

Ich freue mich, dass ich in dir einen Funken zünden konnte und du mehr Wissen und Anwendungen für ein natürlich besseres Leben möchtest. Momentan habe folgende Angebote für dich, weitere folgen - bleiben wir einfach in Kontakt!

01

E-Book "Deine Küche als Apotheke"

In diesem E-Book, ergänzt mit Videos, Anleitungen, Entscheidungshilfen und Bildern, lernst du die wichtigsten Nahrungsmittel als Heilmittel kennen. Mit diesem Wissen wirst du die gängigsten Erkrankungen mit natürlichen Zutaten aus der Küche und mit wenig Aufwand selbst behandeln und unterstützen können. Du hast Klarheit über die Möglichkeiten und Grenzen der Naturheilküche und kannst für dein Wohlbefinden eigenverantwortlich handeln. Du kannst das E-Book hier bekommen:

[zum E-Book](#)



02

Deine Darmgesundheit in der 1:1 Begleitung

Dein Darm schränkt deine Lebensqualität schon länger ein. Du fühlst dich unwohl an Firmenanlässen, bist unsicher, ob eine Toilette rechtzeitig erreichbar ist? Oder du hast ständig Verstopfung? Du möchtest wieder unbeschwert dein Leben genießen? Dann ist dieses Programm das Richtige für dich! Vereinbare gerne ein kostenloses Darmcheckgespräch und erhalte schon erste Tipps.

[Online Terminvereinbarung](#)



03

Live-Onlinekurs "Hausapotheke selbstgemacht"

Du bekommst du ganz viel Grundlagenwissen zur Gesundheit und wie diese erhalten bzw. wieder hergestellt werden kann. Gängige Erkrankungen und wie du sie mit Küchenzutaten und Heilkräutern behandeln oder begleiten kannst. Ergänzt wird das Wissen mit konkreten Anleitungen, damit du alles ganz einfach praktisch umsetzen kannst und im Falle des Falles die Situation einschätzen und sicher handeln kannst. Schreib mir gerne eine Mail und ich trage dich auf die VIP-Warteliste ein.

[Schreib mir gerne!](#)



copyright

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2024 – Denise Neff

Ich habe sehr viel Liebe in dieses Freebie gesteckt und hoffe, dass ich dir damit weiterhelfen konnte. Falls du deine Begeisterung teilen möchtest, danke ich dir dafür, wenn du meine Arbeit und Mühen wertschätzt und statt das Freebie an Freunde und Familie weiterzugeben, diesen Link mit ihnen teilst: <https://linktr.ee/denise.ganzheitlich.ten>

Der Vollständigkeit halber:

Alle Inhalte dieses Freebies "Äpfel - die Superpower für deinen Darm", insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Denise Neff.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Freebies "Äpfel - die Superpower für deinen Darm" kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschliesslich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstösst indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, strafrechtlich und zivilrechtlich zur Verantwortung gezogen wird.

Denise Neff

Denise Neff | Praxisgemeinschaft für integrative Naturheilkunde

