

Apfel-Medizin aus dem eigenen Garten: Gesunder Baum, gesunder Mensch

Sie schützen vor Krebs, lindern Gicht und halten fit: Äpfel zählen zu den wirksamsten Vitaminbomben in der Apotheke von Mutter Natur.

Kein Wunder, dass sie zu den Lieblingsbäumen von Hubert Siegler, dem Obstbauexperten der Bayerischen Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau (LWG) in Veitshöchheim, gehören.

„Jeden Tag einen Apfel essen - und du kannst den Arzt vergessen.“ „Den Wahrheitsgehalt dieser Volksweisheit bestätigten wissenschaftliche Studien“, betont Siegler. So verringert der regelmäßige Verzehr von Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen - wie sie in rohem Obst und Gemüse zu finden sind - das Risiko, an bösartigen Tumoren zu erkranken. Künstliche Vitaminpräparate dagegen versagen offensichtlich. Es scheint sogar, dass sie die Wirkung der natürlichen Pflanzenstoffe hemmen oder sogar aufheben.

Um sich zum Wohle der Gesundheit mit Äpfeln für Herbst und Winter einzudecken, muss man keine Streuobstwiese sein eigen nennen, es reicht der richtige Apfelbaum für den eigenen Garten. „Viele Freizeitgärtner lassen sich mangels Beratung beim Kauf von Sortennamen leiten, die sie aus dem Supermarkt kennen“, weiß LWG-Obstbau-Experte Hubert Siegler. „Wer sich zum Beispiel einen Golden Delicious, Gala, Jonagold, Elstar, Pinova oder Braeburn vors Haus pflanzt, wird oft enttäuscht. Die Bäume sind anfällig für Krankheiten und müssen mit Pflanzenschutzmitteln behandelt werden. Sonst verdirbt die schorfige Schale den Appetit.“

Gerade der Apfelschorf sollte kein Problem sein: Längst haben Züchter schmackhafte, schorffresistente Sorten ausgelesen. Und das ganz völlig ohne Gentechnik. Da gibt es zum Beispiel die RE-Sorten. Ihre Namen beginnen alle mit Re... wie zum Beispiel die Sommer- und Herbstäpfel Retina, Rebella, Resi und Remo, oder die Lageräpfel Resista, Renora, Rewena und Regine. Sie sind nicht nur immun gegen den Apfelschorf, sie bekommen meist keinen Echten Mehltau und bleiben oft auch vom Feuerbrand verschont. Weitere schorffresistente Sorten sind zum Beispiel Ahra, Ahrista, Gerlinde, Ariwa, Topaz, Rubinola, Otava und Rajka. „Wer in eine Fach-Baumschule geht, kann sich seine Wunschsorte dort kaufen oder bestellen, “ betont Siegler. (lwg)