

## Der Wert von Äpfeln, Obstessig und Kalium

Wer sich für Naturheilkunde und Volksmedizin interessiert, wird gerne nach dem Buch von Dr. D. C. Jarvis „5 x 20 Jahre leben“ greifen. Untertitel: „Die einfachen und wirksamen Behandlungsmethoden der Vermonter Volksmedizin, erprobt von einem erfahrenen Arzt. Ein Ratgeber für alle, die bis ins hohe Alter jung und gesund bleiben wollen.“ (Vermont ist ein Bundesstaat in den USA.)

Das Buch ist im Hallwag Verlag Bern und Stuttgart schon vor längerer Zeit erschienen und vermutlich nicht mehr erhältlich. Der nachfolgende Beitrag ist ein Auszug aus dem Abschnitt VIII des Buches „Das Kalium und seine Bedeutung“.

Jedes ernsthafte Studium der Volksmedizin führt zum Problem der Flüssigkeitsaufnahme und -abgabe der Körperzellen. Nach Ansicht der Volksmedizin ziehen Bakterien, die zu ihrem Gedeihen Feuchtigkeit brauchen, diese aus den Körperzellen. Verfügt jedoch jede Körperzelle über genügend Kalium, so zieht sie ihrerseits Feuchtigkeit aus den Bakterien, anstatt umgekehrt. Der ständige Kampf zwischen Bakterien und Zellen geht also darum, ob die Feuchtigkeit aufsaugende Kraft der einen groß genug ist, um der anderen ihre Flüssigkeit zu entziehen. Wer darauf bedacht ist, stets genügend kaliumreiche Kost, wie Früchte, Salate, Blatt- und Wurzelgemüse und Honig, zu essen und dazu noch Obstessig nimmt, der versorgt seine Körperzellen mit dem Kalium, das sie brauchen. Bei den modernen Medikamenten, die von der offiziellen Medizin allgemein zur Behandlung von Krankheiten verschrieben werden, handelt es sich im Prinzip um Mittel, die es den Zellen ermöglichen, sehr rasch Flüssigkeit aufzunehmen, und zwar auf Kosten der vorhandenen Bakterien, so dass diese sterben, womit die Krankheit geheilt ist.

Kalium ist für die weichen Gewebe des Körpers, was Kalzium für die festen ist. Es besteht kaum ein Zweifel, dass der Verhärtungsprozess, der das ganze System unserer Blutgefäße bedroht, durch Kalium verzögert wird. Da das im Obstessig enthaltene Kalium zum Beispiel zähes Rindfleisch zart macht, ist vermutlich eine seiner Funktionen eben die, Gewebe weich und biegsam zu erhalten.

Einer der Gründe für die vielseitige Verwendung von Obstessig in der Volksmedizin liegt darin, dass er neben Kalium auch Phosphor, Chlor, Natrium, Magnesium, Kalzium, Schwefel, Eisen, Fluor, Silizium sowie Spuren vieler anderer Mineralien enthält.

Wie heftig das Verlangen der Tiere nach dem in Äpfeln enthaltenen Kalium und anderen Mineralien sein kann, zeigt der folgende Vorfall. Ein leeres Obstessigfass musste gründlich von Essigmutter und allerlei klebrigen Rückständen gereinigt werden, bevor man es mit frisch ausgepresstem Apfelsaft füllen konnte, der dann mit der Zeit wieder zu Essig werden sollte. Das Fass wurde zu einer Wiese gerollt, auf der gerade Kühe weideten, und dort ausgespült. Als das Wasser dann weggeschüttet wurde, entstand unter den Kühen ein wilder Kampf, denn jede wollte etwas von dem Nass abbekommen. Nachdem sie es aufgeschleckt hatten, fraßen sie nicht nur das begossene Gras, sondern auch noch die Erde, in die es eingesickert war.

### Täglich ein Apfel

Nach einem alten Sprichwort „hält ein täglicher Apfel den Doktor fern“. Der Kern von Wahrheit liegt darin, dass Äpfel für den menschlichen Organismus sehr gesund sind. In dem aus Äpfeln gewonnenen Obstessig bleiben alle oben angeführten, dem frischen Apfel eigenen Mineralien erhalten. Ob als

Apfelsaft, Most oder Obstessig genommen – immer ist es eine Quelle all dieser Mineralien mit der gleichen heilsamen Wirkung. Wenn man verschiedene Essigarten versucht, macht man die Erfahrung, dass keiner dem aus Äpfeln gewonnenen gleichkommt. Weinessig mag ihm noch am nächsten kommen. Der für medizinische Zwecke bestimmte Obstessig sollte stets aus den ganzen, zerdrückten Äpfeln hergestellt sein. Es kommt vielfach Essig auf den Markt, der aus Apfelschalen und Kerngehäusen gemacht wird, nachdem das Fruchtfleisch für andere Zwecke Verwendung fand. Auf der Etikette sollte jedoch immer vermerkt sein, ob der Essig aus ganzen Äpfeln gewonnen wurde.

Verfolgt man den Weg, den der Apfel zurücklegt, bis er zu Obstessig wird, so stellt man fest, dass alle heilkräftigen Eigenschaften der ursprünglichen Frucht in den Essig übergehen. Die einzige Veränderung ist die Umwandlung des Fruchtzuckers in Säure, das heißt eben in Essig.

Es ist für jedermann von Nutzen, genau zu wissen, was der Obstessig in den Verdauungsorganen bewirkt und wie und warum zwei Teelöffel davon in einem Glas Wasser, zu jeder Mahlzeit eingenommen, der Gesundheit eben dieser Organe sowie des ganzen Körpers so förderlich sind.

In früheren Zeiten, als man den Arzt noch nicht telefonisch herbeirufen konnte, mussten sich die Menschen notgedrungen einige Kenntnisse in der Anwendung von Blättern, Kräutern und Früchten zur Heilung und Verhütung von Krankheiten aneignen. Etwas Obstessig kann sich jedermann in seiner Speisekammer halten, und ein kleines Fläschchen davon lässt sich ebenso leicht auf Reisen mitnehmen wie eine Tube Zahnpasta.

Falls der Körper aus irgendeinem Grunde keinen Obstessig verträgt, versuche man es statt dessen mit Apfelsaft (Süßmost), damit der Körper dennoch die heilsamen Kräfte des Apfels in sich aufnimmt.