

Pflanze des Monats Oktober

Kultur-Apfel *Malus domestica*



Apfelblüte, Foto: privat

Oktober, der „Apfelmonat“ hat begonnen, überall leuchten uns die rotbackigen Früchte von den Bäumen entgegen. Manch Wanderer kann der köstlichen Verlockung nicht widerstehen und pflückt sich eine dieser wohlschmeckenden, gesunden Früchte. Erste Früchte (z.B. Klaräpfel) kann man zwar schon im August ernten, traditionell werden jedoch im Oktober die reifen Äpfel gepflückt oder geschüttelt und zur Lagerung sorgfältig in Kisten gelagert oder zu Saft gepresst.

Geschichte

Der Holzapfel (*Malus sylvestris*) ist die ursprünglich heimische Apfelart in unseren Breiten. Er gedeiht in der lichten Waldrandzone, da seine Blüten genügend Sonnenlicht zur Entfaltung benötigen. Funde aus der Steinzeit belegen, dass die damaligen Menschen den Holzapfel aßen. Erst die römischen Besatzer brachten den Apfel, so wie wir ihn heute kennen, zu uns. Sie wollten auf die köstlichen Früchte nicht verzichten und pflanzten deshalb Apfelbäume in ihre Gärten. Diese veredelten Äpfel kamen vor langer Zeit aus Asien, vermutlich China, in den Mittelmeerraum und von dort mit den Römern zu uns.



Reifer Apfel; Foto: privat

Heilwirkung

Äpfel wirken stoffwechsellanregend, blutreinigend, fördern die Blutgerinnung, sind harntreibend und können gerieben, in der Kinderheilkunde, bei Durchfällen stopfend wirken. Frische Äpfel wirken dagegen abführend, vor allem der frisch gepresste Saft! Wichtig ist dabei den Apfel (Bioqualität!) mit der Schale zu essen, da unter ihr wertvolle Inhaltsstoffe liegen. Äpfel versorgen den Körper mit Vitaminen, Pektinen, Kalium, Enzymen und Gerbstoffen.

Ein Spruch aus England sagt, dass der täglich genossene Apfel sogar den Arzt fern hält!

Gegenanzeigen

Äpfel sollten nicht gegessen werden bei Fructoseintoleranz und Allergien

Nebenwirkungen

Durchfälle, allergische Reaktionen

Heilsames

Apfelschalen-Tee

Aus 2 Tl getrockneten Schalen und 250 ml kochendem Wasser einen Tee zubereiten, 10 Minuten ziehen lassen und regelmäßig trinken. Der Tee liefert dem Körper das wichtige Vitamin C, aktiviert die Nieren, beruhigt die Verdauung und lindert rheumatische Beschwerden. (aus: Phule, Trott-Tschepe, Möller, „Heilpflanzen für die Gesundheit“)



Äpfel, Foto: privat

Gut zu wissen

Die Mythologie des Apfels reicht weit in die vorchristliche Zeit zurück. In den euro-asiatischen Kulturen war der Apfel ein Symbol des Lebens, der Liebe und der Fruchtbarkeit. Seine Kugelform galt als Sinnbild für die Vollkommenheit der Erde und des Kosmos. Der Apfel, ein Symbol der Erde und des Weiblichen galt in der vorchristlichen Kultur als Sinnbild der Erde und des Weiblichen, war somit ein Attribut der Göttin. In Form des Reichsapfels zeigte er die Herrschaft des Menschen auf der Erde durch einen gottgewollten Herrscher.



„Apfel-Pentagramm“, Foto: privat

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisia.de