

Infotext für die Schülerinnen und Schüler



## Der Apfel – ein altes Hausmittel

So lautet ein englisches Sprichwort. Übersetzt bedeutet dies etwa: „Einen Apfel am Tag – den Arzt gespart!“ Denn Äpfel sind nicht nur lecker, sondern auch gesund.

Äpfel enthalten viele Vitamine, die unsere Abwehrkräfte stärken. Die meisten Vitamine stecken in der Apfelschale oder direkt darunter. Darum solltest du deinen Apfel mit der Schale essen. Vergiss nicht, ihn vorher zu waschen.

### Hierbei helfen Äpfel:

Wer einen Apfel isst, unterstützt den Darm bei seiner Arbeit.

Gegen Durchfall hilft ein mit Schale fein geriebener Apfel.

Fühlst du dich schlapp oder unruhig, dann hilft dir ein Tee aus getrockneten Apfelschalen.

Gegen Halsweh hilft Apelessig: Gib zwei Esslöffel davon in eine Tasse mit warmen Wasser. Ein Löffel Honig darin macht es leckerer.

Äpfel bestehen zum größten Teil aus Wasser. Deshalb sind sie gesunde Durstlöscher.



Foto: Fotolia/weseetheworld; Illustration: Dorothea Tust