



Polyphenole sind aromatische Verbindungen, die zwei oder mehr direkt an einen aromatischen Ring gebundene Hydroxygruppen enthalten und zu den sekundären, gesundheitsfördernden Pflanzenstoffen gerechnet werden. In Äpfeln sind sie insbesondere in der Apfelschale und direkt darunter vorhanden. Allerdings ist der Polyphenolgehalt je nach Apfelsorte unterschiedlich hoch. Äpfel mit geringen Polyphenolgehalten wie z.B. Braeburn, Elstar, Gala, Golden Delicious, Granny Smith, Jonagold und Pink Lady werden zwar fast überall im Supermarkt angeboten, sind aber für Apfelallergiker meist unverträglich.

Wirkung

Einige Polyphenole wirken wie andere Antioxidantien unter anderem entzündungshemmend und krebsvorbeugend. Im Rahmen verschiedener Studien mit Polyphenolen wurde ein gehemmtes Wachstum von Krebszellen in der Brustdrüse, Lunge, Haut, dem Darm und der Prostata beobachtet. Flavonoide und Anthocyane schützen Körperzellen vor freien Radikalen und verlangsamen die Zelloxidation. Sie vermindern die Fettablagerungen (Plaques) in den Blutgefäßen und beugen damit der Arteriosklerose vor. So reduzierte sich die Dicke der inneren Gefäßwand der Arteria carotis bei Patienten mit Arteriosklerose nach einjährigem Verzehr von Granatapfelsaft um bis zu 30 %, während sie in der Kontrollgruppe um bis zu 9 % zunahm.

Weiterhin konnte in einer Studie vom Vanderbilt University Medical Center nachgewiesen werden, dass bei regelmäßigem Fruchtsaftkonsum das Risiko für eine Alzheimererkrankung um bis zu 76 % gesenkt werden kann, wofür ebenfalls Polyphenole verantwortlich gemacht werden. Andere Polyphenole, wie das Lärchenextrakt Taxifolin werden neben der Krebsprävention vielfach zur Behandlung von Hirninfarkt (Ischämischer Schlaganfall) und seinen Folgeerscheinungen, zerebraler Thrombose, koronarer Herzkrankheit und Angina pectoris eingesetzt.

Eine In-vivo-Studie mit weiblichen Mäusen, die spontanen Haarausfall auf dem Kopf, Nacken und Rücken entwickelt hatten, ergab, dass bei 33 % der Mäuse aus Gruppe A, die Polyphenol-Extrakt aus grünem Tee mit ihrem Trinkwasser erhalten hatten, ein signifikantes Nachwachsen der Haare während der sechs Monate dauernden Behandlung beobachtet wurde. Kein Haarwuchs war unter den Mäusen der Kontrollgruppe B, die nur Wasser erhielten, zu beobachten.

Gleichzeitig können sich Polyphenole aus pflanzlicher Nahrung an Verdauungsenzyme binden und so die Nährstoffaufnahme im Darm vermindern. Beim gesunden Menschen verhindern die im Speichel enthaltenen prolinreichen Proteine diese Wirkung, indem sie einen im Verdauungstrakt stabilen Komplex mit den Polyphenolen bilden.

Quelle: Wikipedia

Besonders hoch ist der Gehalt an Polyphenolen nach Untersuchungen der Hochschule OWL und der Hochschule Geisenheim in alten Apfelsorten und damit auch im naturtrüben BIO-Streuobstwiesenapfelsaft, der zudem frei ist von Rückständen aus Spritzmitteln. Bei klarem Apfelsaft werden die wertvollen Inhaltsstoffe mit herausgefiltert.

In der sehenswerten ZDF-Sendung „Der wahre Preis für den perfekten Apfel“ wird auf die besondere Bedeutung von Polyphenolen eingegangen. Dieser Beitrag wurde inzwischen bei YouTube eingestellt. Siehe: <https://www.youtube.com/watch?v=G9Nutz18Kg8>