

«Medizin» aus der Natur ergänzt unsere Living Nature® Schmerzfrei- und Gesundheitskonzepte ideal. Diese können jedoch nur unterstützend wirken, wenn Sie nach diesen Konzepten leben. Klienten halten sich an unser E-Book, das Sie bei der Onlineberatung erhalten haben. «Medizin» aus der Natur kann nicht einzeln wirken, wenn man ansonsten ungesund lebt. Betrachten Sie Ihr Leben und Ihre Gesundheit immer ganzheitlich.

Essig kann gesund sein, aber auch schädlich

Essig ist seit langem ein Grundnahrungsmittel in der Küche, spielt jedoch hauptsächlich eine wichtige Rolle für Salatsaucen.

Das Wort «Essig» kommt von den französischen Wörtern *“vin”* und *“aigre”*, was «saurer Wein» bedeutet. Das ist eine ziemlich genaue Beschreibung, wenn Sie jemals einen Hauch Essig probiert oder sogar getrunken haben.

Essig ist eine fermentierte Flüssigkeit aus Essigsäure und Wasser, die aus fast jeder Kohlenhydratquelle hergestellt wird, die fermentiert werden kann. Die häufigsten Quellen sind Trauben und Äpfel. Sie können aber auch Malzessig aus Hafermalz oder Gerste und weissen Essig aus industriellem Getreidealkohol finden. Es gibt auch Essig aus Obst, Reis oder Bier. Die Hefe im Kohlenhydrat fermentiert den natürlichen Lebensmittelzucker zu Alkohol. Und dann wandelt Essigsäurebakterien (Acetobacter) diesen Alkohol in Essigsäure um.

Der Fermentationsprozess kann entweder schnell oder langsam sein. Bei schnellen Methoden erfolgt die Oxidation der Flüssigkeit unter Rühren. Und die Bakterienkultur ist darin eingetaucht. Traditionelle Weinessige verwenden normalerweise eine langsame Methode. Und der Fermentationsprozess kann Wochen bis Monate dauern. Über diesen längeren Zeitraum entsteht ein ungiftiger Schleim aus Hefe- und Essigsäurebakterien (Mutter des Essigs genannt). Verschiedene Arten von Essig gären für unterschiedliche Zeiträume, was ihren Geschmack bestimmt. Einige Balsamico-Essige bis zu 25 Jahre lang fermentieren und kosten mehr als viele erlesene Weine.

Obwohl Essig alkoholfrei ist, können Spurenalkoholmengen (zwischen 0,5% und in sehr seltenen Fällen bis zu 2%) je nach Herkunft der Inhaltsstoffe im Endprodukt verbleiben. Für Menschen, die extrem alkoholempfindlich sind, kann es sinnvoll sein, sich von Weinessig oder Bieressig fernzuhalten.

1. Essig kann helfen, das Risiko von Herzerkrankungen zu verringern

Eine [Studie](#) von 1999 mit 76.283 Frauen, die über einen Zeitraum von zehn Jahren durchgeführt wurde, ergab, dass diejenigen, die mindestens fünf- bis sechsmal pro Woche Öl-Essig-Salatdressing assen, ein geringeres Risiko hatten, eine tödliche Herzkrankheit zu entwickeln. Die Forscher schlugen vor, dass dies auf den Gehalt an ALA oder Alpha-Linolensäure (eine Omega-3-Fettsäure) in den Verbänden zurückzuführen war. Die Gruppe, die Essig konsumierte, erlebte mehr «Herzschutz», als diejenigen, die Dressings auf Mayonnaise-Basis assen, die auch ALA enthielten. Es ist also durchaus möglich, dass der Essig ein wichtiger Teil des Erfolgs war.

2. Kann Essig Antitumoraktivität haben?

Essig hat in anderen Studien gezeigt, dass menschliche [Leukämiezellen](#) absterben und [das](#) Wachstum von [Krebszellen hemmen können](#). Doch es braucht weitere Studien, resp. eindeutige Erfolge um dies zu bestätigen.

3. Essig kann helfen, den Blutzucker zu regulieren

Essig scheint bei Menschen eine antihyperglykämische Wirkung zu haben, indem er die [I.-reaktion](#) (Zensur!) auf die Zuckeraufnahme verbessert. Und dieser Effekt ist bei Menschen mit I.-resistenz noch deutlicher. Eine Studie [aus](#) dem Jahr 2004 ergab, dass der Konsum eines Essig-Testgetränks mit 20 Gramm Essig vor einer kohlenhydratreichen Mahlzeit den Blutzucker nach der Mahlzeit im Vergleich zu einem Placebo um 64% senkte.

4. Essig kann einen gesunden Gewichtsverlust unterstützen

Einige Leute berichten, dass der Verzehr von Essig das Sättigungsgefühl erhöht, was dazu beitragen kann, übermässiges Essen zu verhindern, das zu einer unerwünschten Gewichtszunahme führen kann. In einer kleinen [Studie](#) aus dem Jahr 2005, die im *European Journal of Clinical Nutrition* veröffentlicht wurde, gaben die Forscher 12 gesunden Teilnehmern identische Portionsgrössen von drei Essigsorten mit unterschiedlichen Essigsäurekonzentrationen (18, 23 bzw. 28 mmol) mit 50 Gramm Weiss-Brot. Anschliessend bewerteten die Forscher ihre Sättigungs- und Glukose- und Insul.-reaktionen nach der Mahlzeit. Sie fanden heraus, dass der alleinige Verzehr von Brot - das Placebo - den geringsten Einfluss auf das Sättigungsgefühl hatte. Und je höher der Essigsäuregehalt des Essigs, desto voller und gesättigter fühlten sich die Teilnehmer.

5. Essig kann antimikrobielle Wirkungen haben

Essig kann helfen, schädliche Keime abzuwehren. In einer in *Scientific Reports* veröffentlichten [Studie aus dem Jahr 2018](#) untersuchten die Forscher die antimikrobielle Aktivität von Apfelessig (ACV) gegen *E. coli*, *S. aureus* und *C. albicans*. Diese Mikroben können eine gefährliche und manchmal tödliche Reaktion des menschlichen Immunsystems auslösen, die als Zytokinsturm bekannt ist. Einfach ausgedrückt ist ein Zytokinsturm im Grunde genommen eine solche Immunüberreaktion, dass das System mehr oder weniger durcheinander gerät und sich nicht selbst zurücksetzen kann. Die Forscher fanden heraus, dass Essig die entzündlichen Zytokine dosisabhängig herunterregulierte (je weniger verdünnt das ACV, desto stärker die Wirkung). Ihre Schlussfolgerung war, dass Apfelessig potenzielle Anwendungen für akute Infektionen und für autoimmuninduzierte Immunschwäche haben könnte.

6. Essig kann andere gesundheitliche Vorteile haben

Andere potenzielle (wenn auch nicht unbedingt bestätigt) Nutzen für die Gesundheit von Essig, vor allem Apfelessig sind: Linderung von Erkältungen, Reflux, unterstützt die Verdauung und hilft die Leber natürlich zu entgiften. Essig kann auch bei der hormonellen Regulation helfen. Eine dreimonatige Studie [ergab](#), dass Frauen mit polyzystischem Ovarialsyndrom, die unmittelbar nach dem Abendessen einen Esslöffel Apfelessig mit etwa sieben Unzen Wasser tranken, regelmässige Perioden und verbesserte Hormonspiegel hatten.

Essig, die ungesunde Seite

Ätzende und entzündliche Schäden an der [Speiseröhre](#), wenn Sie sie direkt und unverdünnt trinken. Halten Sie Essig deswegen von Kindern fern.

Schädigung des Zahnschmelzes durch hohe Säure. Frühe Anzeichen von [Schmelzerosion](#) kann die Empfindlichkeit auf Süssigkeiten sein, heisse oder kalte Temperaturen. Einige Leute schlagen vor, nach dem Verzehr von Essig reines Wasser in den Mund zu nehmen. Nehmen Sie dann einige Xylit-Pfefferminzbonbons, um eine alkalischere orale Umgebung zu schaffen. Darüber hinaus hat der Verzehr von Essig als Bestandteil einer Mahlzeit wahrscheinlich eine weniger schädliche Wirkung auf den Zahnschmelz als der allein verzehrte Essig.

Essig kann den [Kaliumspiegel](#) in Ihrem Körper reduzieren, das kann zu Osteoporose oder geschwächten Knochen führen. Essig-induzierter Knochenverlust wurde jedoch nur zusammen mit einer starken Langzeitanwendung [dokumentiert](#). In einem solchen Fall konsumierte eine Frau etwa sechs Jahre lang durchschnittlich eine Tasse 5% Essig pro Tag.

Senkung des Blutzuckerspiegels! Menschen mit Diabetes sollten besonders wachsam sein, wenn sie Essig verwenden, um sicherzustellen, dass ihr Blutzucker nicht zu niedrig fällt. Diese [antihyperglykämische Wirkung](#) kann für Diabetiker ein zweischneidiges Schwert sein, das sowohl den I.-bedarf verringert als auch potenziell die Gefahr einer Hypoglykämie birgt.

Essig kann zu Magenbeschwerden oder Verdauungsbrand, insbesondere bei Menschen mit bestehenden Magenproblemen wie Geschwüren oder anderen Verdauungsstörungen führen.

Histamin-bedingte Reaktionen bei Menschen mit [Histamin-Intoleranz oder -Empfindlichkeit](#), da Histamin aus dem Essigfermentationsprozess resultieren kann.

Quelle: <https://foodrevolution.org/blog/what-is-vinegar/>

Anmerkung: Wir empfehlen auf Essig zu verzichten. Alle oben aufgeführten Vorteile können anders gleich gut oder noch besser erzielt werden. Wenn Sie nicht auf Essig verzichten möchten, verwenden Sie Apfelessig. Zitrone zum Salat kann Essig auch ersetzen.