

Inhalt

Vorgeschmack	10
---------------------------	-----------

Kapitel 1: Apfelessigs fruchtige Geschichte

Die Wurzeln des Essigs	17
Essig in der Medizin	19
Was wirkt da eigentlich?	20
Alles Apfelessig?	21
Hildegard von Bingen und der Apfel	21
D. C. Jarvis und der Apfelessig	22
Apfelessig heute	24
Sind „Shekar“ und „Hequa“ traditionelle Stärkungsmittel?	25

Kapitel 2: Herstellung von Apfelessig: Vom Apfelsaft zum Essig

Das Submers-Verfahren: Wenn Bakterien baden gehen	29
Das Fessel- oder Spanbildner-Verfahren: Essigbakterien auf Buchenholz	31
Das Oberflächen- oder Orléans-Verfahren: Gut Ding will Weile haben	32
... und so geht es weiter	33
Sauer im Sinne des Gesetzes	34
Ist handwerklich hergestellter Essig besser?	35

**Kapitel 3: Einkauf von Apfelessig:
Am besten trüb und unerhitzt**

Verschiedene Qualitäten, unterschiedliche Wirkungen 39

 Apfelessig roh und trüb 39

 Apfelessig roh und klar 40

 Pasteurisierter Apfelessig 41

Apfelessig praktisch 42

 Apfelessig mit Schwefelzusatz 43

 Achtung, kein Apfelessig! 43

 Trendy Getränke mit Apfelessig 44

Die Alternative: Apfelessig selber machen 45

 Apfelessig aus Apfelwein 45

 Apfelessig aus frischen Äpfeln 47

**Kapitel 4: Fitmacher Apfelessig:
Ein ganz besonderer Saft**

Mehr als die Summe seiner Teile 51

Das alles ist drin 53

 Star Essigsäure 53

 Vielkönnner Essigsäure 54

 Auch Milchsäurebakterien stecken im Essig 54

 Hallo Immunsystem 55

 Polyphenole gegen Bakterien und freie Radikale 56

 Superfood Essigmutter 58

 Apfelessig – ein Vitamin- und Mineralstoffwunder? 59

 Bio-Apfelessig ist bunter 60

 (K)ein Quell für Ballaststoffe? 61

 Essigsäuregärung macht Schadstoffe platt 61

Kleine Apfelessig-Apotheke	63
Wie wird Apfelessig getrunken?	63
Löffeleinheiten	65
Apfelessig-Wasser: Basisrezept für jeden Tag	65
Heilmittel Honig: Worauf muss man achten?	66
Apfelessig + Honig = Oxymel	67
Hilfe aus der Apfelessig-Apotheke: Von Abnehmen bis Zahnfleischentzündung	68
<i>Abnehmen</i>	68
<i>Blähungen</i>	70
<i>Blasenentzündung</i>	71
<i>Bluthochdruck</i>	71
<i>Blutzuckerspiegel-Regulation</i>	72
<i>Cholesterin</i>	72
<i>Corona</i>	73
<i>Colitis ulcerosa</i>	74
<i>Diabetes</i>	75
<i>Durchfall</i>	75
<i>Erkältungskrankheiten</i>	77
<i>Fußpilz</i>	78
<i>Husten</i>	79
<i>Insektenstiche</i>	80
<i>Kopfschmerzen</i>	81
<i>Müdigkeit und Erschöpfung</i>	82
<i>Mundgeruch</i>	83
<i>Ohrenschmerzen und Ohrinfektionen</i>	84
<i>Osteoporose</i>	85
<i>Quallenstiche</i>	86
<i>Schlafstörungen</i>	86

<i>Schnittwunden</i>	87
<i>Sodbrennen</i>	88
<i>Sonnenbrand</i>	89
<i>Verstopfung</i>	90
<i>Vaginale Pilzinfektion</i>	91
<i>Warzen</i>	92
<i>Wunden</i>	93
<i>Zahnfleischentzündung</i>	93
Achtung, Apfelessig!	95
Vorsicht, Säure!	95
Hypoglykämie und Hypotonie	96
Histaminintoleranz	97
Hilft Apfelessig beim Basenfasten?	98
Apfelessig-Pillen – sinnvoll oder Unsinn?	99
Desinfektionsmittel selbst gemacht	99

Kapitel 5: Apfelessig ist auch in der Küche ein Allrounder

Apfelessig tötet Lebensmittelkeime	102
Gemüse mit Essigwasser waschen?	105
Finger weg von vorgeschnittenen Salaten!	106
Schützt Essig vor Coronaviren?	106
Pflanzenschutzmittel mit Essig eliminieren?	107
Küchenhelfer Apfelessig	109
Apfelessig verhindert Verfärbungen	110
Zum Backen Essig statt Phosphat	110
Apfelessig macht Essen bekömmlicher und Fleisch zart	111
Apfelessig richtig aufbewahren	112

Genießen mit Apfelessig	113
Die Qual der Wahl: Kein Apfelessig schmeckt wie der andere ..	113
Lecker kochen mit Apfelessig – köstliche Rezepte	115
Drinks	116
Brotaufstriche	120
Salate	124
Warme Gerichte	130

Kapitel 6: Natürlich schön mit Apfelessig: Fruchtig-Saures für Haut und Haar

Apfelessig macht die Haut sauer	141
Die Haut in Zahlen	142
Achtung: Verträglichkeit prüfen	143
Apfelessig fürs Gesicht	144
<i>Basisgesichtswasser</i>	145
<i>Gesichtswasser bei Problemhaut</i>	145
<i>Erfrischendes Gesichtsspray</i>	146
<i>Cooler Gesichtsmaske</i>	146
<i>Heilende Gesichtsmaske</i>	147
<i>Maske für trockene Haut</i>	147
<i>Apfelessig-Peeling pur</i>	148
Apfelessig-Kosmetik für Männer	149
<i>Aftershave</i>	149
<i>Hilfe bei Rasurbrand</i>	150
Apfelessig fürs Haar	151
<i>Saure Rinse & andere Apfelessig-Spülungen</i>	151
Haarseifen waschen anders	152
<i>Honig-Essig-Haarfestiger</i>	153

Ganzkörperpflege mit Apfelessig	154
<i>Frische Apfelessig-Waschung</i>	154
<i>Deodorant</i>	154
<i>Apfelessig-Massagen</i>	155
<i>Bäder</i>	156
<i>Körperpeeling</i>	157
Apfelessig für die Hände	158
<i>Handreinigung</i>	158
<i>Handpflege</i>	159
Apfelessig für die Füße	160
<i>Apfelessig Fußbad</i>	160
<i>Hornhautkiller Apfelessig</i>	161
<i>Erfrischendes Fußspray</i>	161
Nachgeschmack	162
Weiterführende Literatur und Weblinks	163
Register	167
Bildnachweis	173
Impressum	174