

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>6</b>
<b>Apfelessig, das heilsame Multitalent .....</b>	<b>9</b>
Heilmittel seit Menschengedenken .....	9
Wer heilt, hat recht .....	10
Schön und gepflegt mit Apfelessig .....	14
Apfelessig in der Küche .....	14
<b>Vom Apfel zum Essig .....</b>	<b>17</b>
Apfelsorten, Standorte, Ernte – Botanisch-Gärtnerisches ...	18
Apfelessig selbst herstellen .....	25
<b>Was steckt in Apfelessig? .....</b>	<b>33</b>
Die Apfelessig-Vitamine .....	34
Phenole und Flavonoide .....	35
Mineralien und Spurenelemente .....	36
Pektin .....	38
Organische Säuren .....	39

<b>Heilmittel Apfelessig: Dosierung und Anwendung .....</b>	41
Ideale Kombination: Apfelessig – Honig – Wasser .....	42
Dosierung für die innere Anwendung .....	43
Dosierung für die äußerliche Anwendung .....	43
Alternativrezept Apfelschalen-Tee .....	45
<b>Wo Apfelessig überall zum Einsatz kommt .....</b>	47
Desinfizieren und Haltbarmachen von Speisen .....	47
Keimtötende Wirkung .....	48
Verdauungsfördernde Wirkung .....	49
Anregung des Stoffwechsels .....	49
Aktiver Zellschutz .....	50
Cholesterin senken .....	51
Kalzium und Osteoporose .....	51
Erkältungen und Infekte .....	52
Herz, Kreislauf, Blutgefäße .....	52
Hautkrankheiten .....	52
Erste Hilfe bei Verletzungen .....	53

<b>Mit Apfelessig gegen Beschwerden von A bis Z .....</b>	<b>55</b>
Abgeschlagenheit, Müdigkeit .....	55
Aufstoßen, saures / Schluckauf .....	56
Ausschläge .....	57
Blähungen .....	58
Blaue Flecken und Beulen .....	59
Durchfall .....	60
Erkältungen und Infektionen .....	60
Erschöpfungszustände .....	61
Füße, geschwollene / »Wasser« in den Beinen .....	62
Füße, müde .....	63
Furunkel, Karbunkel, Abszesse .....	65
Gicht .....	66
Halsschmerzen .....	67
Heiserkeit .....	68
Husten .....	70
Insektenstiche .....	71
Juckreiz, Kribbeln, unreine Haut .....	71
Krampfadern .....	72
Mund- und Lippenbläschen .....	73
Mundgeruch .....	74
Mundschleimhautentzündung .....	75
Muskelbeschwerden .....	77
Muskel- und Gelenkbeschwerden, chronische .....	78
Muskelzerrungen .....	78
Nagelbettentzündung, vereiterte Fingernägel .....	79
Nasenbluten .....	80
Ohrenschmerzen .....	81
Ohrklingeln, Tinnitus .....	81
Prellungen .....	82
Schlafstörungen .....	83
Schnupfen .....	83
Schwindel .....	85
Sonnenbrand .....	86
Verbrennungen und Verbrühungen .....	87
Verdauungsprobleme auf Reisen und daheim .....	87

Warzen .....	88
Wunden, offene .....	89
<b>Apfelessig zum Schlankwerden .....</b>	<b>91</b>
Die Apfelessig-Methode .....	91
Die Bausteine Ernährung und Bewegung .....	93
<b>Apfelessig für die Schönheit von Haut und Haar .....</b>	<b>97</b>
Körperpflege .....	98
Gesichtspflege .....	100
Hand- und Fußpflege .....	103
Haarpflege .....	105
<b>Exkurs: Heilessige .....</b>	<b>107</b>
Heilessig herstellen – so geht's .....	108
Früchte in Apfelessig .....	109
Gemüse in Apfelessig .....	110
Heilpflanzen in Apfelessig .....	110
<b>Kochen mit Apfelessig .....</b>	<b>113</b>
Vorspeisen und Salate .....	115
Hauptgerichte .....	118
Soßen, Dips und Chutneys .....	121
Desserts .....	126