



---

# Abnehmen mit Apfelessig und weitere Vorteile von Apfelessig



**Erleben die Vielseitigkeit von Apfelessig – nicht nur als aromatische Zutat in der Küche, sondern auch als Hilfsmittel beim Abnehmen. Doch die positive Wirkung beschränkt sich nicht allein darauf: Apfelessig bietet eine breite Palette an gesundheitlichen Vorteilen, darunter verbesserte Hautgesundheit und mögliche Reduktion von Cellulite. Entdecke in diesem Modul, wie Apfelessig dein Wohlbefinden auf vielfältige Weise steigern kann.**

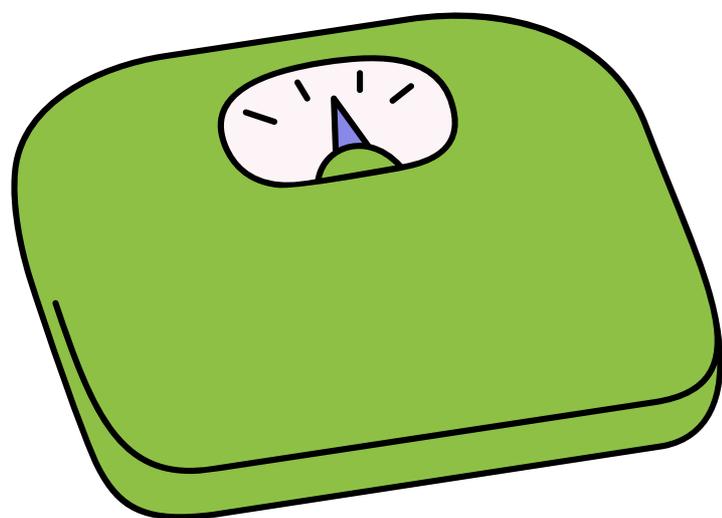
**Eine aktuelle Untersuchung zur Gewichtsabnahme rückt die mögliche Wirkung von Apfelessig als Hausmittel in den Fokus**

Die Studie umfasste insgesamt 120 übergewichtige Teilnehmer, darunter Frauen, Männer und Jugendliche im Alter von zwölf bis 25 Jahren. Durchgeführt als doppelblinde, randomisierte klinische Studie, wurden die Teilnehmer in vier Gruppen aufgeteilt, wobei sogar die durchführenden Wissenschaftler nicht darüber informiert waren, welche Gruppe welches Präparat erhielt. Sowohl Apfelessig als auch ein Placebo wurden jeden Morgen auf nüchternen Magen eingenommen. Personen, die auf Essig mit Sodbrennen reagierten, wurden vor Beginn der Studie ausgeschlossen.

<b>Aufteilung der Versuchsteilnehmer</b>	<b>Menge an Apfelessig in 250 ml Wasser</b>
Gruppe 1	5 Milliliter
Gruppe 2	10 Milliliter
Gruppe 3	15 Milliliter
Gruppe 4	Placebo

Die Teilnehmer erhielten die Anweisung, entweder täglich Apfelessig oder ein Placebo auf nüchternen Magen zu konsumieren, ohne ihre Ernährung signifikant anzupassen. Lediglich das Führen eines Ernährungstagebuchs wurde von ihnen verlangt, während ihre körperliche Aktivität ebenfalls überwacht wurde. Zu Beginn der Studie sowie nach vier, acht und zwölf Wochen wurden die körperlichen Daten der Teilnehmer erfasst, und es wurden Blutproben entnommen. Die Ergebnisse, insbesondere in Bezug auf den Gewichtsverlust, waren bemerkenswert.

Die Studie ergab, dass die Einnahme von Apfelessig zu einer signifikanten Reduktion des Körpergewichts und des BMI führte. „Die Abnahme des Körpergewichts und des BMI schien dosisabhängig zu sein, wobei die Gruppe, die 15 Milliliter erhielt, die deutlichste Reduktion aufwies“, so die Forscher in ihrer Studie. Interessanterweise zeigte sich dieser Effekt, obwohl sich die Gruppen weder in ihrer körperlichen Aktivität noch in ihrer Ernährungsweise unterschieden.



# Apfelessig: Ein Hautpflege-Wunder in der Anwendung

Apfelessig besitzt antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften, die besonders bei der Behandlung von Pickeln, Akne und anderen Hautunreinheiten von Vorteil sind. Darüber hinaus kann unverdünnter Apfelessig effektiv zur Desinfektion von Wunden und zur Linderung von Juckreiz, beispielsweise verursacht durch Insektenstiche, eingesetzt werden. Bei kosmetischer Anwendung auf der Haut ist es jedoch ratsam, Apfelessig immer mit Wasser zu verdünnen, üblicherweise im Verhältnis 1:1. Verdünnter Apfelessig weist einen pH-Wert auf, der dem der Haut sehr ähnlich ist, wodurch seine Wirksamkeit ohne Hautschädigung entfaltet werden kann.

## **Die Verwendung von Apfelessig zur Behandlung von Pickeln und Hautunreinheiten**

Wenn du auf Naturprodukte setzt, hast du mit Apfelessig das perfekte Hausmittel zur Hand. Um verstopfte Poren von Talg und Schmutz wirksam zu reinigen sowie gegen Entzündungen vorzugehen, kannst du Apfelessig dank seiner Fruchtsäure ideal als chemisches Peeling anwenden.

So funktioniert das Apfelessig-Peeling:

Wasche dein Gesicht vorab mit lauwarmem Wasser. Mische Apfelessig und Wasser eins zu eins in einer Schüssel und lege ein sauberes Handtuch ein, bis es sich vollgesogen hat. Wringe das Handtuch leicht aus und lege es fünf bis zehn Minuten auf deine Haut. Anschließend mit Wasser abspülen. Du kannst Apfelessig auch als Gesichtswasser verwenden. Mische für die Hautanwendung einen Teelöffel Apfelessig mit einer Tasse kaltem Wasser. Nun tauche ein Wattepad ein und reibe dein Gesicht damit sanft ein. Danach kannst du wie gewohnt eine Gesichtspflege auftragen.

## **Apfelessig gegen fettige Haut**

Wenn du mit fettiger Haut zu kämpfen hast, kann Apfelessig durchaus eine Lösung sein. Menschen mit fettiger Haut produzieren oft zu viel Talg. Ein Gesichtswasser mit Apfelessig kann deine Haut straffen und dazu beitragen, dass sich die Poren verengen. Außerdem kann es die Durchblutung deiner Haut verbessern, was wiederum deinen Teint aufhellen kann. Du kannst Apfelessig als Gesichtswasser zweimal täglich verwenden, um effektiv gegen Pickel und fettige Haut vorzugehen.



## **Apfelessig für Füße und Hände**

Du kannst Apfelessig auch als Teil eines Fußbads verwenden, um Hornhaut zu bekämpfen und deine Füße zart und geschmeidig zu machen. Dafür misch einfach eine Tasse Bio-Apfelessig mit warmem Wasser und gieße es in eine Schüssel. Tauche dann deine Füße für etwa 5 Minuten in das Essigbad. Danach kannst du die aufgeweichte Haut sanft mit einer Hornhautraspel entfernen. Zum Abschluss verwöhne deine Füße mit einer reichhaltigen Fußcreme und ziehe vielleicht sogar Socken an, damit die Pflege richtig einziehen kann.

## **Tipp:**



Apfelessig kann auch helfen, Schweißfüße zu bekämpfen. Füge einfach eine halbe Tasse Salz zu deinem Essig-Fußbad hinzu. Das Salz wirkt schweißhemmend und verstärkt die Wirkung der Essigsäure. Außerdem kann Apfelessig nicht nur bei Hornhaut an den Füßen, sondern auch an den Händen verwendet werden. Er lindert auch Schmerzen bei kleinen Wunden und Sonnenbrand. Insgesamt unterstützt er die Hautregeneration. In Ausnahmefällen kann Apfelessig auch pur zur Wundheilung auf die Haut aufgetragen werden.

## **Apfelessig gegen Cellulite**

Apfelessig kann nicht nur bei Pickeln oder Hornhaut helfen, sondern auch bei Cellulite. Das enthaltene Pektin regt den Stoffwechsel an und kann das Bindegewebe straffen. Wenn du Apfelessig als Hautpflege verwenden möchtest, kannst du eine Vierteltasse Apfelessig mit einem Teelöffel Bodylotion mischen. Trage diese Mischung auf deine Haut auf und lasse sie etwa 30 Minuten einwirken. Wiederhole diesen Vorgang zweimal täglich, um optimale Ergebnisse zu erzielen.



### **Apfelessig um die Kopfhaut zu reinigen:**

Dieses Hausmittel hilft, die Talgdrüsen zu reinigen und den optimalen pH-Wert auf der Kopfhaut zu erhalten. Mische dazu einfach Apfelessig und die gleiche Menge lauwarmes Wasser in einem Glas. Trage die Mischung auf deine Kopfhaut auf und lasse sie etwa 30 Minuten einwirken, bevor du sie mit lauwarmem Wasser abspülst.



# Apfelessig zur inneren Anwendung

Es mag nicht besonders appetitlich klingen, aber die Wirkung ist fantastisch: Apfelessig kann den Säure-Basen-Haushalt des Körpers von innen regulieren und so eine gesunde Grundlage für eine strahlende Haut schaffen.

Ein zusätzlicher Bonus: Apfelessig kann auch die Verdauung anregen und den Stoffwechsel in Schwung bringen. Zudem ist bekannt, dass Apfelessig probiotische Eigenschaften besitzt. Er enthält Bakterien, die die Verdauung unterstützen und eine positive Wirkung auf den Darm haben können. Regelmäßiger Konsum soll dazu beitragen, den Darm ins Gleichgewicht zu bringen, den Stoffwechsel zu beschleunigen und Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Verstopfung und Blähungen zu lindern. Apfelessig verhindert außerdem effektiv, dass sich Bakterien, Schadstoffe und Verfaultes im Darm ansammeln. Für einen erfrischenden Drink einfach zwei Esslöffel Apfelessig mit einem Glas Wasser mischen - überraschend erfrischend im Geschmack!

## **Tipp:**



Achte beim Kauf darauf, Apfelessig in Bio-Qualität zu wählen, da er viele natürliche Vitamine und Spurenelemente enthält. Am besten ist es, zu naturtrübem Apfelessig zu greifen, um sicherzustellen, dass er nicht verarbeitet wurde.

## **Apfelessig gegen Sodbrennen:**

Bei Sodbrennen kann Apfelessig wahre Wunder wirken. Einfach mit Wasser verdünnen und trinken, um die Magensäure zu neutralisieren. Beginne mit einem Teelöffel Apfelessig in einem Glas Wasser