

Apfelpektin – Geriebener Apfel

Beschreibung des Heilmittels

Der Kulturapfel gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Die Anzahl der Apfelzüchtungen weltweit ist unübersehbar, in Deutschland existieren ~ 1.500 Sorten, von denen 30-40 im Handel erhältlich sind. Durch die unterschiedlichen Reifezeiten (Frühäpfel-Lageräpfel) ist eine kontinuierliche Versorgung im Jahresverlauf gesichert. (1)

Wirkung bezogen auf Indikation

Das Fruchtfleisch der Äpfel enthält 10-15% Pektine. Diese wirken anti-diarrhöisch. Postuliert wird eine Absorption von bakteriellen Toxinen sowie die Bildung eines diffusionshemmenden Schutzfilmes. Da die Pektine im Kolon zu 70-85% mikrobiell zu kurzkettigen Fettsäuren abgebaut werden, kommt es zu einer pH-Verschiebung (6,1 – 6,5) in einen für die physiologische Darmflora günstigen Bereich. Für darmfremde Mikroorganismen hingegen entsteht ein eher ungünstiges Milieu. (1)
Pektin wird eine präbiotische Wirkung zugeschrieben. In einer prospektiven Studie zeigte sich, dass eine Pektin Gabe von 24g/d bei Reizdarmsyndrom zu einer signifikanten Verbesserung der Darmflora nach 6 Wochen führte. (2)
Äpfel sollen mit der Schale gerieben werden, denn Pektine sind vor allem in den Zellwänden der Apfelschale lokalisiert. (3)

Wann darf das Medikament nicht eingesetzt werden?

- Bekannte Überempfindlichkeit gegen bestimmte Apfelsorten.

Präparate und Darreichungsformen

- Darreichungsformen: Frucht => Mus
- Apfelpektin als Fertigarzneimittel (z.B. Aplona®) 5-8 Portionsbeutel á 5 g. In schweren Fällen kann Aplona 1-3 Tage lang als ausschließliche Nahrung gegeben werden. (4)

Zubereitung

- Bioapfel waschen (möglichst alte Sorte verwenden, z.B. Boskop, Grafensteiner, Cox Orange, Prinz Albrecht)
- Ungeschält auf einer Glasreibe zu einem feinen Apfelbrei zerreiben (Porzellan- und Metallreibe sind ebenso möglich)
- Geriebenen Apfel ~15 Minuten stehen lassen, um das Pektin aufquellen zu lassen. Eine Braunverfärbung des Muses ist erwünscht
- Über den Tag verteilt in kleinen Portionen zu sich nehmen (bis zu 3 Äpfel am Tag)
-

Besondere Hinweise für Anwender*innen und Patient*innen

CAVE: auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten

Hinweise zur externen Evidenz und weiterführende Literatur

- (1) Bäumler, Siegfried (2021). Heilpflanzenportraits Heute, Arzneipflanzenportraits, 3. Auflage, München, Urban&Fischer
- (2) Xu L, Yu W, Jiang J, Feng X, Li N. (2015) [Efficacy of pectin in the treatment of diarrhea predominant irritable bowel syndrome]. Zhonghua Wei Chang Wai Ke Za Zhi. 2015 Mar;18(3):267-71. Chinese. PMID: 25809332
- (3) Weber- Fina, Ulrike (2024) www.ptaheute.de/aktuelles/2022/01/11/rund-und-gesund-was-aepfel-enthalten download 01.09.2025
- (4) www.rote-liste.de/rle/detail/13642/Aplona-R
- (5) KIM Online Fortbildung auf Youtube vom 11.03.2026
https://www.youtube.com/watch?v=LV-0X_-jOac