

Eine Frucht voller Leben

Gesundheit In einem Apfel leben 100 Millionen Bakterien. Das klingt eigentlich ein wenig eklig. Sind die Bakterien gut oder schlecht für uns?

Angelika Lensen

Knack, knirsch, mmmh: In einen leckeren saftigen Apfel beissen, der einen mit seinen roten Backen anlacht, ist wohl eines der schönsten Dinge, die man im Spätsommer und Herbst geniessen kann. Und Äpfel zählen bei den meisten Menschen zu den Obstsorten, die sie am liebsten mögen. Wer denkt da schon an Bakterien?

Wissenschaftler wissen über die beliebte Frucht Apfel und dessen winzige «Mitbewohner» eigentlich ziemlich wenig. Obwohl wir dank Forschungen wissen, wie viele Schimmelpilze ein Apfel hat, ist über die Anzahl der Bakterien in Äpfeln wenig bekannt. Deshalb gingen die Apfel-Forscher auf die Suche nach Antworten.

Sie fanden heraus, dass es in Äpfeln nur so von Bakterien wimmelt. Nach Schätzungen enthält ein durchschnittlich grosser Apfel ungefähr 100 Millionen Bakterien. Die meisten davon sitzen in den Apfelkernen. Der Rest verteilt sich im Fruchtfleisch. Wenn man also das Kerngehäuse nicht mitisst, dann gelangen nur ungefähr zehn Millionen Bakterien in den Körper. Die Hauptfrage ist aber natürlich: Sind diese Bakterien gut oder schlecht für uns?

Haben Bio-Äpfel bessere Bakterien?

Bakterien, Schimmelpilze und Viren in unserer Nahrung bevölkern zeitweise unseren Darm. Kochen tötet das meiste ab, daher sind rohes Obst und Gemüse besonders wichtige Quellen für den Darm. Dort tummeln sich wichtige Bakterien, die wir für die Verdauung brauchen. Damit wir wissen, welche Nahrungsmittel am besten für unsere Darmbakterien sind, prüften die Forscher gründlich die Bakterien, die in Äpfeln vorkommen. Sie verglichen dafür Äpfel aus dem Supermarkt mit biologisch angebauten Äpfeln. Dabei wurden Stiel, Schale, Fruchtfleisch, Kerne und Kelch einzeln untersucht. Im Allge-



Hier drin existiert eine Welt für sich, die gut ist für die Verdauung.

PIXABAY

meinen hat sich gezeigt, dass biologische und herkömmliche Äpfel ungefähr die gleiche Anzahl an Bakterien enthalten.

Aber interessant ist: Die Zusammensetzung ist völlig unterschiedlich. Bio-Äpfel enthalten eine vielfältigere und ausgewogenere Zusammensetzung von Bakterien. Damit hat der Bio-Apfel leicht die Nase vorn. Denn wenn es um die Gesundheit unseres Darms geht, ist Vielfalt ganz besonders wichtig. Frisch geerntete, biologische Äpfel enthalten wesentlich vielfältigere Bakterien als herkömmlich gezüchtete Äpfel. Diese

Vielfalt verhindert, dass eine Bakterienart in unserem Darm überhand nimmt, und das hält uns gesund.

Bakterien sorgen für guten Geschmack

Bio-Äpfel scheinen darüber hinaus bestimmte Gruppen von Bakterien zu beherbergen, die einen guten Einfluss auf unsere Gesundheit haben. So enthalten Bio-Äpfel zum Beispiel die nützlichen Milchsäurebakterien, Laktobazillen genannt, die auch im Joghurt leben und unsere gesunden Darmbakterien fördern. Ausserdem kommt das Bakterium

mit dem komplizierten Namen Methylobacterium extorquens viel öfter in biologischen Äpfeln vor. Dieses Bakterium beeinflusst den Geschmack und lässt Äpfel ein wenig nach Erdbeeren schmecken.

Die Forscher fanden zudem heraus, dass herkömmliche Äpfel Escheria-shigella-Bakterien enthalten, die Krankheiten verursachen können. Diese krankmachenden Bakterien wurden zum Glück nicht in Bio-Äpfeln gefunden. Kurz gesagt, die Studie zeigt, dass Bio-Äpfel gesünder und vielleicht auch leckerer sind als gewöhnliche Äpfel.



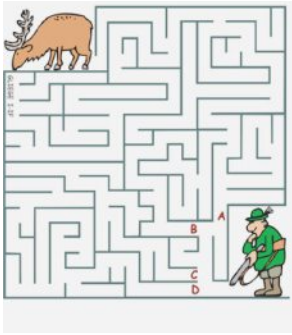
Witz der Woche

«Wieso nimmt man einen Meter mit ins Bett?» – «Damit man sieht, wie tief man schläft.»

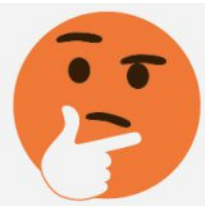
Lynn Schneider ist 10 Jahre alt und wohnt in Schwadernau.

Wenn ihr einen guten Witz kennt, schickt ihn uns, die Adresse steht unten. Für jeden Witz, der abgedruckt wird, gibt es fünf Franken.

Lösung von letzter Woche:



Schreibt uns!
Bieler Tagblatt/Kinderblatt,
Robert-Walser-Platz 7, 2501 Biel.
Telefon: 032 321 91 11.
Mail: kinderblatt@bielertagblatt.ch



BT-Detektive

Der komplizierte Kalender



Hi, wir sind die BT-Detektive Bastian und Tania.

Also der Typ neben mir ist Bastian und ich bin Tania. Und wir wollen mit euch unseren neuen Fall lösen, den Fall mit dem Tag ...

«Gestern war gestern, heute ist heute und morgen wird morgen sein!», verkündete Bastian am Mittwoch und sah zum blauen Himmel mit den weissen Wolken. Bastian wird bestimmt einmal ein berühmter Wissenschaftler, so klug wie der ist. Oder er wird einfach ein Typ, der seine Frau und seine Kinder mit morgen, heute und gestern nervt, wenn die in den Zoo oder ins Einkaufszentrum wollen. Aber erst einmal nervte er mich.

Deshalb rollte ich mit den Augen, bis ich fast meine Haare sehen konnte. «Vor gestern war vorgestern und davor vorgestern und nach morgen wird übermorgen sein und danach überübermorgen. Und was bringt uns das?»

Bastian zog sein Handy aus seiner Tasche. Auf dem Display seines Handys erkannte ich ein Foto von einem Display eines anderen Handys. Deshalb rollte ich wieder mit den Augen und sagte nur: «Hä?» Der Superdetektiv grinste mich an. «Das ist der Kalender im Handy von Brian. Aber kein

richtiger Kalender in einer App, in den man zu den Tagen etwas eintragen kann, sondern ein selbst gemachter Kalender, in den man auch die Tage eintragen muss. Sieh dir den mal richtig an!»

Ich sah mir den mal richtig an, nachdem ich Bastian noch einmal angesehen hatte, und ich sah verschiedene Tage und verschiedene Namen. «Heute» wollte sich Brian mit Paul treffen, «morgen» mit Marc, «übermorgen» mit Peer und «überübermorgen» mit Marco. Und bei «überübermorgen» und «Marco» stand noch «Fotos» dahinter. «Ich hab's gecheckt!», freute ich mich. «Der Brian will überübermorgen dem Marco die Erpresser-Fotos von der Hanna übergeben! Wir müssen den also nur überübermorgen beobachten, dann haben wir beide und die Fotos!»

Stimmte leider nicht ganz. Der Eintrag in Brians Handy war nämlich vorgestern geschrieben und fotografiert hatte ihn Bastian gestern ...

Wisst ihr, wann die Übergabe stattfinden sollte?

Jens Klausnitzer

LÖSUNG: Die Übergabe soll am Donnerstag stattfinden! Nach dem Tag der Ermittlung («... verkündete Bastian am Mittwoch ...») und dem Hinweis zu dem fotografierten «Kleider» («... nämlich vorgestern geschrieben ...») ist die Notiz zu den Treffen vom Montag – weil die Übergabe danach «überübermorgen» stattfinden soll, kann sie nur am Donnerstag stattfinden!

Spiel und Spannung

