# NEUJAHRSGRUSS & Symbolik des APFELS

geschrieben von Karin Knorr | 5. Januar 2019



So langsam habe ich das Gefühl in 2019 angekommen zu sein. In den letzten Jahren hatte ich etwas Startschwierigkeiten. Dieses Jahr habe ich die freien Tage genossen. Sie genutzt, um auszuruhen oder längst liegengebliebene Dinge zu erledigen. Unter anderem habe ich meinen alten Blog durchstöbert und werde ihn jetzt ganz löschen. Interessante Artikel möchte ich jedoch wieder aufleben lassen. So diesen vom vollen Apfelbaum im Januar. Nach meiner Auffassung ist der Apfel ein Superfood. Er hat so viele tolle Inhaltsstoffe und eine positive Wirkung auf unseren Körper. Viel Spaß beim Lesen.

2014: Gestern ließ ich mich bei einem Spaziergang einfach treiben, war in Gedanken versunken und stand auf einmal vor einem Apfelbaum. Er war voller roter Äpfel und das am 05.Januar. Natürlich musste ich schauen, ob eine Symbolik dahinter steht und habe echt Interessantes gefunden.

Apfelbaum – Karin Knorr

**Der Apfel in der Atike bis zur Neuzeit**

Habt ihr gewusst, dass der Apfel gar keine heimische Frucht ist? In dem heutigen Kasachstan wuchsen 10000 vor Christus die ersten Äpfel. Das waren die Holzäpfel, die sehr klein und wohl auch sehr sauer waren. Der Name der Hauptstadt Alma-Ata (Stadt des Apfels) ist auch darauf zurück zu führen. Die Äpfel kamen dann durch Kreuzzüge und wandernde Mönche in den mitteleuropäischen Raum. Griechen und Römer kultivierten ihn und so entstand der süße Apfel. Erst 100 vor Christus hielten die Äpfel bei uns Einzug. Bei den Germanen konnte die Göttin Iduna mit den goldenen Äpfeln Unsterblichkeit verleihen. Und für die Kelten war der Apfel ein Symbol für Tod und Wiedergeburt.  Der Apfel war über lange Zeit ein Zeichen für Luxus, Reichtum, Liebe und Fruchtbarkeit.

**Die Magie des Apfels**

Im Altertum war der Apfel ein Liebeszeichen. Die Liebesgöttinnen wurden mit einem Korb voller Äpfel dargestellt und der Fruchtbarkeitsgott widmete Aphrodite den Apfel als Sinnbild der Liebe und Schönheit. Im Mittelalter warf der Verehrer seiner Auserwählten einen Apfel zu, fing sie ihn war die Antwort

„Ja“, ließ sie ihn fallen, war sie wohl nicht die Richtige. Der Apfel wird auch als Liebesorakel verwendet. In der Andreasnacht, zu Weihnachten, Silvester und Neujahr wird ein Apfel so geschält, dass die Schale nicht abreißt. Diese wird dann über die Schulter geworfen und die Figur am Boden deutet auf den Anfangsbuchstaben des Liebsten. Wer Apfelbäume besitzt, sollte bei der ersten Apfelernte die Äpfel allein vom Baum fallen lassen, damit er in den kommenden Jahren gut trägt. Ebenso sollte bei der Ernte immer ein Apfel am Baum für den Baumgeist bleiben.

**Heilende Kräfte des Apfels**

Es gilt noch heute der Spruch: „ein Apfel am Tag hält den Doktor fern“. Und so hat der Apfel viel zu bieten, ganz besonders der rohe. Er senkt den Cholesterinspiegel, hilft bei Gicht, Rheuma, Arterienverkalkung, beugt Zahnfleischbluten vor, hilft bei Husten und Heiserkeit. Als Tee ist er ein natürliches Schlafmittel und stärkt die Nerven.  Der Apfel hat viele Ballaststoffe und ist somit gut für den Darm. Das Pektin im Apfel reduziert die Bildung der Harnsäure und das Kalium reguliert den Wasserhaushalt im Körper. Das sind nur einige der guten Eigenschaften. Der Apfel ist in der heutigen Zeit auch Auslöser von Allergien. Ein gekochter oder gebratener Apfel ist in diesem Fall verträglicher. Ich habe für mich festgestellt, dass ich alte Apfelsorten gut vertrage. Auf die neuen Sorten reagiere ich auch allergisch. Ebenso achte ich darauf, dass die Äpfel aus Deutschland kommen.

**Der Apfel in unserer Küche**

Neben dem Apfel in Salaten, kann man ihn zu leckerem Apfelmus oder Apfelkompott verarbeiten. Den Bratapfel gibt es im Winter, ebenso getrocknete Apfelringe. Die Weihnachtsgans oder Ente wird mit einem Apfel gefüllt und gibt dem Braten die gewisse Süße. Selbstgemachter Rotkohl mit Äpfeln versehen schmeckt richtig gut. Wer viele Äpfel besitzt, kann diese in eine Safterei bringen und hat für den Winter Vorräte. Auch lecker ist Apfelgelee. Der Apfel gehört in Deutschland zum meist verzehrten Obst. Jeder Deutsche isst statistisch etwa 20 Kilo Äpfel.

Ihr seht, der Apfel gehört nicht nur in den Herbst. Und warum mich mein Weg gestern zu diesem Apfelbaum führte, hat sich auch geklärt. Für mich macht die Symbolik der Kelten Sinn. Hiermit verabschiede ich das alte Jahr und freue mich auf das NEUE. Euch wünsche ich für dieses Jahr alles Gute, Glück, Gesundheit, viele schöne Momente und dass es ein erfolgreiches Jahr wird

eure Karin Knorr