

# Die Wurzeln des Essigs

Um den Apfelessig und seine Geschichte besser zu verstehen, hilft es, mehr über den Essig im Allgemeinen zu wissen. Sicher ist, dass er zunächst nicht vom Menschen gemacht wurde, sondern die Natur ihn quasi selbst erfunden hat. Und zwar so: Fällt ein Apfel vom Baum und bleibt auf dem Boden liegen, riecht er zunächst noch schön fruchtig, dann nach Alkohol und später sauer – wie Essig. Das alles ist das Werk von unzähligen Mikroorganismen. Zunächst gehen Hefen, die überall in der Luft und am Boden herumschwirren, ans Werk. Sie vergären den Zucker im Obst zu Alkohol. Ist ein bestimmter Gehalt erreicht, machen sich Essigsäurebakterien darüber her, die ebenfalls allseits vorhanden sind. Sie fermentieren den Alkohol zu Säure. So entstand auch der Name „Essig“. Er leitet sich vom lateinischen „acer“ (sauer) ab, woraus schließlich die Bezeichnung „Acetum“ wurde: Essig.

Wenn also aus Wein Essig wird, ist der saure Saft mindestens so alt wie der Wein, vermutlich gibt es ihn aber schon viel länger. „Er ist wohl noch ein gutes Stück älter, nämlich ebenso alt wie der erste gepresste Fruchtsaft, der je vom Menschen bewusst und in größeren Mengen aus Früchten gewonnen wurde“, heißt es in der Essig-Doktorarbeit.



*Die Natur als Produzent: Biotransformation in der Natur*

Anfangs wurde Essig vermutlich als ungenießbar angesehen. Eine sehr saure, trübe Flüssigkeit, in der sich vielleicht auch Essigfliegen tummeln – wer will da gern zugreifen? Doch dann hat ihn doch jemand probiert. Georg Thalmeier wagt die Hypothese, dass der Essig vielleicht erstmals vor Tausenden von Jahren von einem Stammesältesten probiert wurde – weil die Wein- oder Saftvorräte zu Neige gingen und das Volk etwas zu trinken brauchte. Wie auch immer: Später war mit Wasser gemischter Essig ein Genuss- und Schutzmittel, das Bevölkerungsschichten tranken, die sich keinen Wein leisten konnten – und die Soldaten zur Stärkung.



*Sebastian Kneipp*

# Essig in der Medizin

Schon im Neubabylonischen Reich (ab 626 v. Chr.) tranken die Menschen Essigwasser zur Erfrischung, wenn auch mit Wein gemischt. Zudem konservierten sie Fleisch mit dem sauren Saft und heilten damit kleinere Erkrankungen. Der griechische Arzt Hippokrates (460 bis 370 v. Chr.) soll mit Essig diverse Leiden, von Atemwegserkrankungen über Verdauungsbeschwerden bis hin zu Zahnwunden, kuriert haben. In der Antike (800 v. Chr. bis 600 n. Chr.) wurde Essig des Weiteren zum Marinieren von Fleisch, zum Konservieren von Lebensmitteln und zur Desinfektion benutzt. Für die Römer war Essigwasser Erfrischungs- und Aufbaumittel. Die Legionäre mussten regelmäßig Essigwasser trinken, um sich vor Erkrankungen zu schützen. Es wurde ihnen als alkoholfreie Alternative zu Wein angeboten.

Im 16. Jahrhundert war Essig dann ein probates Mittel gegen die Pest. Ärzte schützten sich mancherorts vor Ansteckung, indem sie eine spitze Maske trugen, in die ein mit Essig getränktes Tuch eingelegt wurde. Corona lässt grüßen! Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) war nicht nur von der heilenden Wirkung des Wassers überzeugt, sondern auch von der des Essigs. Deshalb verordnete er seinen Patienten eine tägliche Ganzkörperwaschung: Mit einem Gemisch aus Essig und Wasser wurde der Körper von Kopf bis Fuß abgerieben. Das sollte ihn stärken und abhärten. Kneipp empfahl auch Fußwickel mit Essig gegen Nervosität und zur Anwendung bei Schlafstörungen. Bis heute spielen sogenannte Essigwickel und Essigsocken in der Naturheilkunde eine wichtige Rolle (siehe ab [hier](#): Kleine Apfelessig-Apotheke).

# Was wirkt da eigentlich?

**D**ie Heilkundigen der Vergangenheit machten zwar die Erfahrung, dass Essig vor Krankheit schützt und auch bei deren Behandlung hilft. Doch sie wussten noch nicht, warum. Erst im 19. Jahrhundert begann man mit der Erforschung des Essigs. Der Chemiker und Mikrobiologe Louis Pasteur (1822 bis 1895) zeigte, dass es die Essigsäurebakterien sind, die maßgeblich an der Entstehung des Essigs beteiligt sind. Der Verhaltensforscher Iwan Petrowitsch Pawlow (1849 bis 1936) bewies, dass saure Speisen, etwa mit Essig angereichertes Essen, den Speichelfluss in Gang setzen und so den Verdauungsvorgang unterstützen. Es hagelte auch mehrere Nobelpreise rund um den Essig. Der für Chemie ging 1907 an den Chemiker Eduard Buchner (1860 bis 1917), der zeigte, dass Enzyme die Essigsäurebakterien dazu anregen, den Alkohol aus Wein zu Essigsäure zu vergären. Der Arzt Hans Adolf Krebs (1900 bis 1981) brachte später den wichtigen Nachweis, dass alle Lebewesen in größeren Mengen Essigsäure produzieren. Sie entsteht beim Abbau der Grundnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate und ist ein wichtiges Zwischenprodukt des Stoffwechsels. Denn sie wird von den Zellen in Form von aktivierter Essigsäure (sogenanntem Acetyl-CoA) zur Energiegewinnung genutzt. Für diese Entdeckung erhielt Krebs 1953 den Nobelpreis für Medizin.