



DOSSIER · NATURSTOFF

Apfelessig

Apfelessig entsteht aus Apfelsaft, der erst zu Apfelwein und dann zu Essig vergärt; Studien am Menschen zeigen vor allem bei Blutzucker und Blutfetten teils günstige, aber uneinheitliche Effekte.

77

STUDIEN
INSGESAMT

31

AM MENSCHEN

26

DAVON
KONTROLLIERT

14

AN TIEREN

4

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-15

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Apfelessig auf einen Blick

Bei Typ-2-Diabetes sank der Nüchternblutzucker unter täglich getrunkenem Apfelessig stärker als in der Kontrollgruppe ⁷, in einer anderen Studie war der HbA1c-Wert günstiger ¹⁶. Metaanalysen fanden für beides niedrigere Werte ³⁴.

Nach einer Mahlzeit stieg der Blutzucker bei gesunden jungen Erwachsenen weniger an, wenn sie vorher verdünnten flüssigen Essig tranken; ganz geschluckte Essig-Tabletten zeigten keinen Unterschied zu Wasser ¹⁸.

Für Blutfette sanken bei Typ-2-Diabetes das Gesamtcholesterin und die Cholesterin-HDL-Verhältnisse unter Apfelessig stärker als in der Kontrollgruppe ¹⁶. Metaanalysen fanden ein niedrigeres Gesamtcholesterin, aber keinen Effekt auf LDL und HDL ²⁴.

Beim Blutdruck fand eine randomisierte kontrollierte Studie mit Apfelessig keinen Unterschied ⁷; eine Übersicht zu Essig allgemein ergab einen etwas niedrigeren systolischen Wert ². Die Insulinresistenz änderte sich in Metaanalysen nicht ³⁴.

Apfelessig: ausgewertet wurden 22 Studien am Menschen, darunter 13 randomisierte kontrollierte Studien und 4 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 473 Teilnehmer. Stand: 9. Oktober 2026.

1. Was ist Apfelessig? Vorkommen, Herkunft und Formen

Apfelessig ist ein Essig, der aus vergorenem Apfelsaft hergestellt wird. Er entsteht in zwei Schritten: Zuerst vergären Hefen den Zucker des Apfelsafts zu Alkohol, dann wandeln Essigsäurebakterien den Alkohol in Essigsäure um. Traditionell wird er in der Küche zum Würzen, Einlegen und Konservieren verwendet und gilt als Hausmittel.

Apfelessig kommt in Lebensmitteln und Küchen vor, etwa in Salatsößen, Chutneys und eingelegtem Gemüse. In Studien wird er als Getränk, als Kapsel oder als Pulver untersucht.

Hergestellt wird Apfelessig durch Gärung von Apfelsaft; die Essigsäure ist der mengenmäßig wichtigste Bestandteil. In Studien geprüft werden flüssiger, mit Wasser verdünnter Essig, getrocknete Kapseln und Pulver sowie Lösungen mit reiner Essigsäure.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Flüssiger Apfelessig, mit Wasser verdünnt
- Apfelessig-Kapseln oder -Tabletten (getrocknet)
- Apfelessig-Pulver
- Unfiltrierter Apfelessig mit „Mutter“
- Pasteurisierter, klarer Apfelessig

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Apfelsaft und Apfelwein (unvergoren bzw. alkoholisch)
- Andere Essigsorten wie Wein-, Reis- oder Balsamicoessig
- Reine Essigsäure-Lösungen ohne Apfelbasis
- Mischpräparate, in denen Apfelessig nur ein Bestandteil neben anderen ist

2. Wie wirkt Apfelessig? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGEBIET	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Blutzucker nach dem Essen	überwiegend verbessert	hoch	3 Metaanalysen · 5 kontrolliert · 1 weitere	191
Blutfette	überwiegend verbessert	mittel	2 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 1 weitere	0
Blutdruck	überwiegend kein Unterschied	mittel	1 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 0 weitere	70
Gewicht und Körperfett	nur Übersichten	gering	2 Metaanalysen · 0 kontrolliert · 0 weitere	0
Appetit und Sättigung	überwiegend kein Unterschied	unklar	0 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 0 weitere	15
Weitere Untersuchungen	gemischt	gering	0 Metaanalysen · 12 kontrolliert · 3 weitere	446

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist

die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Apfelessig und Blutzucker nach dem Essen: Studien am Menschen

Bei Erwachsenen mit Typ-2-Diabetes sank der Nüchternblutzucker unter täglich getrunkenem Apfelessig stärker als in der Kontrollgruppe ⁷. Eine andere randomisierte kontrollierte Studie fand einen günstigeren HbA1c-Wert als in der Kontrollgruppe; der Nüchternblutzucker sank dort in beiden Gruppen, signifikant nur unter Apfelessig ¹⁶. Metaanalysen zu Apfelessig stützen diesen Befund für Nüchternblutzucker und HbA1c, wobei die untersuchte Form darin nicht näher angegeben ist ³⁴. Beim Blutzucker nach dem Essen dämpfte verdünnter flüssiger Essig in einer kontrollierten Crossover-Studie an gesunden jungen Erwachsenen den Anstieg gegenüber Wasser, ganz geschluckte Essig-Tabletten nicht; die Essigsorte ist nicht angegeben ¹⁸. In einer randomisierten Crossover-Studie an gesunden Frauen dämpften in Essig getränkte getrocknete Apfelstücke zu einer Reismahlzeit den Blutzuckeranstieg, getrockneter Apfel ohne Essig allerdings ebenfalls ¹³. Die Beweiskraft gilt als hoch, doch die meisten Studien sind klein, und die genaue Form des Apfelessigs — flüssig verdünnt, Kapsel oder Pulver, mit oder ohne „Mutter“ — ist oft nicht beschrieben.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
² Shahmohammadi et al. 2026	systematische Übersicht	Essigkonsum allgemein, Form nicht spezifiziert; gegen Kontrolle ohne Essig
³ Arjmandfard et al. 2025	Metaanalyse	Apfelessig (ACV); Dosis-Wirkungs-Analyse; >10 (Einheit unklar); gegen Kontrollgruppen kontrollierter Studien
⁴ Hadi et al. 2021	Metaanalyse	Apfelessig (ACV); ≤15 mL/Tag in Subgruppenanalyse; >8 Wochen in Subgruppenanalyse; gegen Kontrolle/Placebo
⁶ Najafi et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 94 Teilnehmer	Apfelessig-Kapseln zusätzlich zu Metformin; 1500 mg/Tag; 12 Wochen; gegen Placebo zusätzlich zu Metformin
⁷ Ghefati et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 70 Teilnehmer	Apfelessig, flüssig; 20 ml pro Tag; 8 Wochen; gegen Interventionsgruppe vs. Kontrollgruppe
¹³ Zhao et al. 2020	randomisiert kontrolliert · 15 Teilnehmer	Mit Essig getränkte getrocknete Apfelstücke mit Reis; akute Mahlzeit, 240 Minuten; gegen Reis allein, getrockneter Apfel
¹⁶ Jafarirad et al. 2023	randomisiert kontrolliert	Apfelessig (ACV); 30 ml Apfelessig pro Tag; acht Wochen; gegen Kontrollgruppe mit gesunder Ernährungsempfehlung
¹⁸ Feise et al. 2020	kontrolliert · 12 Teilnehmer	Flüssiger Essig (5% Säure) vs. kommerzielle Essig-Tabletten; VIN: 25 g flüssiger Essig (1,25 g Essigsäure) in 35 ml Wasser

Weitere Studien zu diesem Gebiet: ²¹

Apfelessig und Blutfette: Studien am Menschen

Bei Erwachsenen mit Typ-2-Diabetes sanken unter täglich getrunkenem Apfelessig das Gesamtcholesterin und die Verhältnisse LDL zu HDL und Cholesterin zu HDL stärker als in der Kontrollgruppe ¹⁶. Das LDL-Cholesterin sank innerhalb der Apfelessig-Gruppe ¹⁶. Eine Metaanalyse zu Apfelessig fand ein niedrigeres Gesamtcholesterin, aber keinen Effekt auf LDL und HDL ⁴. Eine systematische Übersicht zu Essig allgemein, ohne festgelegte Form, zeigte ein besseres Gesamtcholesterin, aber keine Unterschiede bei LDL, HDL und Triglyceriden ². Eine kleine Pilotstudie ohne Kontrollgruppe bei Patienten mit Schizophrenie unter Clozapin fand keine signifikante Änderung der Blutfettwerte ²¹. Die Beweiskraft ist mittel; die untersuchten Formen reichen von flüssig verdünntem Apfelessig bis zu nicht näher bestimmter Form, und die Zahl der Teilnehmer sowie die Vergleichsbedingungen bleiben offen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
² Shahmohammadi et al. 2026	systematische Übersicht	Essigkonsum allgemein, Form nicht spezifiziert; gegen Kontrolle ohne Essig
⁴ Hadi et al. 2021	Metaanalyse	Apfelessig (ACV); ≤15 mL/Tag in Subgruppenanalyse; >8 Wochen in Subgruppenanalyse; gegen Kontrolle/Placebo (nicht näher spezifiziert)
¹⁶ Jafarirad et al. 2023	randomisiert kontrolliert	Apfelessig (ACV); 30 ml Apfelessig pro Tag; acht Wochen; gegen Kontrollgruppe mit gesunder Ernährungsempfehlung
²¹ Hjorth et al. 2021	Studie · 9 Teilnehmer	Apfelessig, verdünnt; 10 ml Apfelessig in 200 ml Wasser; 12 Wochen; gegen kein Vergleich (Pilotstudie)

Apfelessig und Blutdruck: Studien am Menschen

Eine randomisierte kontrollierte Studie bei Typ-2-Diabetes mit erhöhten Blutfetten fand unter täglich getrunkenem Apfelessig weder beim systolischen noch beim diastolischen Blutdruck einen Unterschied ⁷. Eine Übersicht zu Essig allgemein fand beim diastolischen Wert ebenfalls keinen Unterschied ². Dieselbe Übersicht fand einen etwas niedrigeren systolischen Wert, fasst aber Apfelessig und andere Essigsorten ohne nähere Angabe der Form zusammen ². Die Beweiskraft ist mittel, die Datenlage dünn: Die kontrollierte Studie umfasste 70 Teilnehmer mit Typ-2-Diabetes und Hyperlipidämie, und die Übersicht lässt keine Aussage speziell zu Apfelessig zu. Offen bleibt, ob andere Formen wie Kapseln, Pulver oder unfiltrierter Apfelessig mit „Mutter“ den Blutdruck beeinflussen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH	ERGEBNIS
² Shahmohammadi et al. 2026	systematische Übersicht	Essigkonsum allgemein, Form nicht spezifiziert; gegen Kontrolle ohne Essig	Systolischer BI
⁷ Ghefati et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 70 Teilnehmer	Apfelessig, flüssig; 20 ml pro Tag; 8 Wochen; gegen Interventionsgruppe vs. Kontrollgruppe	systolischer un

Apfelessig, Gewicht und Körperfett: Studien am Menschen

Für Gewicht und Körperfett liegen nur Übersichtsarbeiten vor, keine kontrollierten Einzelstudien. Eine Metaanalyse randomisierter kontrollierter Studien an Erwachsenen mit Typ-2-Diabetes und/oder Übergewicht fand unter täglichem Apfelessig ein geringeres Körpergewicht sowie niedrigere Werte für Body-Mass-Index und Taillenumfang ¹. Eine systematische Übersicht zum Essigkonsum allgemein, die Apfelessig und andere Essigsorten ohne nähere Formangabe zusammenfasst, fand ebenfalls ein geringeres Körpergewicht, aber keinen Unterschied bei Body-Mass-Index und Taillenumfang ². Die Beweiskraft ist gering, weil beide Arbeiten die untersuchte Form offenlassen und die zweite nicht auf Apfelessig beschränkt ist. Ob verdünnter flüssiger Apfelessig, Kapseln oder Pulver wirken, ist damit offen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Castagna et al. 2025	Metaanalyse · 789 Teilnehmer	Apfelessig (ACV), Form nicht näher angegeben; 30 mL/Tag in Subgruppenanalyse; ≥4 Wochen, Subgruppenanalyse bis 1
² Shahmohammadi et al. 2026	systematische Übersicht	Essigkonsum allgemein, Form nicht spezifiziert; gegen Kontrolle ohne Essig

Apfelessig, Appetit und Sättigung: Studien am Menschen

Zur Sättigung liegt nur eine randomisierte Crossover-Studie an gesunden Frauen vor, und sie prüfte keine reine Essigzubereitung: In Essig getränkte getrocknete Apfelstücke zu Reis minderten die Sättigung nicht ¹³. Aussagen zu flüssig verdünntem Apfelessig, Kapseln, Pulver oder Essig mit „Mutter“ lassen sich daraus nicht ableiten. Die Beweiskraft ist damit unklar, und es bleibt offen, ob Apfelessig in anderen Formen Appetit oder Sättigung beeinflusst.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹³ Zhao et al. 2020	randomisiert kontrolliert · 15 Teilnehmer	Mit Essig getränkte getrocknete Apfelstücke mit Reis; akute Mahlzeit, 240 Minuten; gegen Reis allein, getrockneter Apfel,

Apfelessig: weitere Messgrößen in Studien

Weitere Studien prüften Apfelessig oder Essig bei ganz unterschiedlichen Fragestellungen. Bei Frauen mit PCOS und metabolischem Syndrom löste sich das metabolische Syndrom unter Apfelessig-Kapseln zusätzlich zu Metformin häufiger auf als unter Placebo; zudem nahmen Insulinresistenz und Hirsutismus ab ⁶. Bei Typ-2-Diabetes mit erhöhten Blutfetten verbesserte täglich getrunkenen Apfelessig die antioxidative Kapazität stärker als in der Kontrollgruppe; Insulinwerte und Insulinresistenz besserten sich in beiden Gruppen ⁷. Bei Krampfadern gingen Beschwerden, Schmerz und soziale Erscheinungsangst unter äußerlich aufgetragenem Apfelessig deutlich zurück, in der unbehandelten Kontrollgruppe ohne gesicherte Abnahme ⁵. Bei Kindern mit Zerebralparese verringerte Apfelessig zur Mundpflege Zahnbelag und Zahnfleischentzündung nach einigen Monaten stärker als Zähneputzen ohne Zahnpasta ⁸. Als Wurzelkanalspülung bei Milchzähnen senkte Apfelessig die Bakterienzahl, aber weniger stark als Natriumhypochlorit ⁹. Eine Übersicht von Metaanalysen zu Essig allgemein fand günstigere Werte für Blutzucker und Insulin nach dem Essen sowie für HbA1c, aber keinen Unterschied bei Nüchterninsulin und Insulinresistenz ². Keinen Unterschied zur Kontrolle fanden Studien zum Hautmikrobiom bei Neurodermitis ¹⁰, zu Harnwerten ¹¹, zum Energieverbrauch ¹² und zur Ausdauer im Vergleich mit einem Sportgetränk ¹⁴. Depressionswerte besserten sich unter täglich getrunkenem Essig unbestimmter Sorte stärker als unter einer Tablette mit sehr wenig Essigsäure, in einer Studie nur in einem von zwei Fragebögen ¹⁵¹⁷. Die Studien sind meist klein und betreffen sehr verschiedene Populationen und Anwendungen; zu Essig mit „Mutter“, zu Pulver und zu langfristigen klinischen Endpunkten fehlen belastbare Daten.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁵ Atik et al. 2016	randomisiert kontrolliert · 120 Teilnehmer	Apfelessig äußerlich auf das Bein aufgetragen; gegen Kontrollgruppe ohne Intervention

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁶ Najafi et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 94 Teilnehmer	Apfelessig-Kapseln zusätzlich zu Metformin; 1500 mg/Tag; 12 Wochen; gegen Placebo zusätzlich zu Metformin 1500 mg
⁷ Gheflati et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 70 Teilnehmer	Apfelessig, flüssig; 20 ml pro Tag; 8 Wochen; gegen Interventionsgruppe vs. Kontrollgruppe
⁸ Asaad et al. 2022	randomisiert kontrolliert · 50 Teilnehmer	Apfelessig 5 %, flüssig verdünnt, ohne Zusätze; 6 Monate, Messungen T0 bis T6; gegen manuelles Zähneputzen ohne Z
⁹ Tolibah et al. 2024	randomisiert kontrolliert · 30 Teilnehmer	5%ige kommerzielle Apfelessig-Lösung; 24 ml pro Kanal; Spülung während der Aufbereitung; gegen 5%ige Natriumhyp
¹⁰ Luu et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 22 Teilnehmer	Verdünnter Apfelessig (0,5% Essigsäure) vs. Leitungswasser; 0,5% Essigsäure, 10 Minuten täglich; 14 Tage; gegen Leit
¹¹ Baker et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 20 Teilnehmer	Apfelessig (ACV), täglich ein zugewiesenes Getränk; 1 Woche pro Getränk, 2 Wochen Auswaschphase; gegen Kokoswa
¹² Cobb et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 16 Teilnehmer	Apfelessig (ACV) in zitronengeschmacktem Getränk; 30 ml/Tag; 4 Tage; gegen Placebo (PLA)

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [14](#) [15](#) [17](#) [19](#) [20](#) [21](#) [22](#)

4. Wie wird Apfelessig dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Die meisten Studien gaben flüssigen Apfelessig zum Trinken, teils mit Wasser verdünnt; eine Studie nutzte Apfelessig-Kapseln, eine andere verglich flüssigen Essig mit Essig-Tabletten, und mehrere nannten nur Essig ohne Sorte. Einzelne Untersuchungen trugen Apfelessig auf die Haut auf, nutzten ihn zur Mundpflege oder Wurzelkanalspülung oder gaben in Essig getränkte getrocknete Apfelstücke zu einer Reismahlzeit. Unfiltrierter Apfelessig mit „Mutter“ und pasteurisierter, klarer Apfelessig wurden in den eingeschlossenen Studien nicht gezielt untersucht.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS
Apfelessig-Kapseln zusätzlich zu Metformin	1500 mg/Tag
Apfelessig, flüssig	20 ml pro Tag
Apfelessig 5 %, flüssig verdünnt, ohne Zusätze	—
5%ige kommerzielle Apfelessig-Lösung	24 ml pro Kanal
Verdünnter Apfelessig (0,5% Essigsäure) vs. Leitungswasser	0,5% Essigsäure, 10 Minuten täglich
Apfelessig (ACV), täglich ein zugewiesenes Getränk	—
Apfelessig (ACV) in zitronengeschmacktem Getränk	30 ml/Tag
Mit Essig getränkte getrocknete Apfelstücke mit Reis	—

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS
kommerzieller Apfelessig (ACV) vs. kommerzielles Sportgetränk (CSD)	500 mL, 1 h vor Ausdauerbelastung
Essig (4 EL) vs. Essig-Pille	2,95 g Essigsäure vs. 0,025 g Essigsäure täglich
Apfelessig (ACV)	30 ml Apfelessig pro Tag
Flüssiger Essig (Apfelessig)	1,5 g Essigsäure/Tag
Flüssiger Essig (5% Säure) vs. kommerzielle Essig-Tabletten	VIN: 25 g flüssiger Essig (1,25 g Essigsäure) in 35 g Wasser; PILL: 4 Tabletten (1,50 g Essigsäure) mit 60 g Wasser; PILL-c: 4 zerdrückte Tabletten in 60 g Wasser
30 ml Apfelessig mit 200 ml Wasser	30 ml Apfelessig täglich

5. Ist Apfelessig sicher? Nebenwirkungen in Studien

Die Studien berichten kaum über Nebenwirkungen. Bei Typ-1-Diabetes mit verzögerter Magenentleerung verlangsamte täglich getrunkenen Apfelessig in einer kleinen kontrollierten Pilotstudie die Magenentleerung weiter, was die Blutzuckereinstellung erschweren könnte ¹⁹. Systematische Angaben zu Verträglichkeit, Magen-Darm-Beschwerden oder Zahnschmelz fehlen in den eingeschlossenen Arbeiten. Einzelheiten zu Dosen und Anwendungsdauer zeigt die Tabelle.

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
⁹ Tolibah et al. 2024	Kein Unterschied bei postoperativen Schmerzen

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Die meisten Studien sind klein, und die genaue Form des Apfelessigs — flüssig verdünnt, Kapsel oder Pulver, mit oder ohne „Mutter“ — ist oft nicht beschrieben.
- Für Gewicht und Körperfett liegen nur Übersichtsarbeiten vor, keine kontrollierten Einzelstudien.
- Zur Sättigung gibt es nur eine Studie, und sie prüfte in Essig getränkte getrocknete Apfelstücke statt reinen Apfelessig.
- Langfristige klinische Endpunkte und Daten zu unfiltriertem Apfelessig mit „Mutter“ oder zu Pulver fehlen.
- Die Vergleichsbedingungen unterscheiden sich stark, von Placebo über Wasser bis zu Ernährungsempfehlungen.

7. Fazit: Was über Apfelessig gesichert ist

Apfelessig ist ein aus vergorenem Apfelsaft hergestellter Essig, der traditionell in der Küche verwendet wird. Am deutlichsten sind die Befunde beim Nüchternblutzucker und beim Langzeitwert HbA1c, gestützt durch Metaanalysen ³⁴.

Für Blutfette ist die Beweiskraft mittel: Apfelessig senkte vor allem das Gesamtcholesterin ⁴¹⁶, während LDL und HDL in Metaanalysen unverändert blieben ²⁴. Für Blutdruck, Gewicht und Körperfett ist die Datenlage dünn oder auf Übersichten beschränkt ¹²⁷. Insgesamt sind die Studien klein, die untersuchten Formen oft unklar, und Aussagen gelten nur für die jeweils geprüfte Zubereitung.

Häufige Fragen

Wie gut ist Apfelessig am Menschen untersucht?

Apfelessig: ausgewertet wurden 22 Studien am Menschen, darunter 13 randomisierte kontrollierte Studien und 4 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 473 Teilnehmer. Stand: 9. Oktober 2026.

Was bringt Apfelessig bei Blutzucker nach dem Essen? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 3 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 5 kontrollierte Studien und eine weitere Studie, die kontrollierten Studien mit zusammen 191 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ²³⁴⁶

Was bringt Apfelessig bei Blutfette? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 2 Metaanalysen oder systematische Übersichten, eine kontrollierte Studie und eine weitere Studie. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: ²⁴¹⁶²¹

Was bringt Apfelessig bei Blutdruck? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine Metaanalyse oder systematische Übersicht und eine kontrollierte Studie, die kontrollierten Studien mit zusammen 70 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: ²⁷

Was bringt Apfelessig bei Gewicht und Körperfett? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 2 Metaanalysen oder systematische Übersichten. Kontrollierte Studien fehlen bisher, es gibt nur Übersichtsarbeiten; die Beweiskraft ist daher höchstens gering. Belege: ¹²

Was bringt Apfelessig bei Appetit und Sättigung? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine kontrollierte Studie, die kontrollierten Studien mit zusammen 15 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: unklar. Belege: ¹³

Welche Formen von Apfelessig wurden in den Studien untersucht?

Am häufigsten flüssiger Apfelessig zum Trinken, teils mit Wasser verdünnt. Daneben kamen Apfelessig-Kapseln, Essig-Tabletten, in Essig getränkte getrocknete Apfelstücke zu einer Reismahlzeit sowie äußerlich aufgetragener Apfelessig zum Einsatz. Unfiltrierter Apfelessig mit „Mutter“ und pasteurisierter, klarer Apfelessig wurden nicht gezielt geprüft.

Zeigt Apfelessig eine Wirkung auf den Blutzucker?

Bei Erwachsenen mit Typ-2-Diabetes sank der Nüchternblutzucker unter täglich getrunkenem Apfelessig stärker als in der Kontrollgruppe ⁷, in einer anderen Studie war der HbA1c-Wert günstiger ¹⁶; Metaanalysen stützen beides ³⁴. Nach einer Mahlzeit stieg der Blutzucker bei gesunden jungen Erwachsenen weniger an, wenn sie vorher verdünnten flüssigen Essig tranken; ganz geschluckte Essig-Tabletten zeigten keinen Unterschied zu Wasser ¹⁸. Die Insulinresistenz änderte sich in beiden Metaanalysen nicht ³⁴.

Wie wirkt Apfelessig auf die Blutfette?

Bei Typ-2-Diabetes sanken unter täglich getrunkenem Apfelessig das Gesamtcholesterin und die Verhältnisse LDL zu HDL und Cholesterin zu HDL stärker als in einer Kontrollgruppe mit gleicher Ernährungsempfehlung ¹⁶. Metaanalysen fanden ein niedrigeres Gesamtcholesterin, aber keinen Effekt auf LDL und HDL ²⁴. Eine kleine Pilotstudie ohne Kontrollgruppe bei Patienten mit Schizophrenie unter Clozapin fand keine signifikante Änderung der Blutfettwerte ²¹.

Beeinflusst Apfelessig Blutdruck, Gewicht oder Appetit?

Für den Blutdruck fand eine randomisierte kontrollierte Studie mit täglich getrunkenem Apfelessig keinen Unterschied ⁷; eine Übersicht zu Essig allgemein fand einen etwas niedrigeren systolischen, aber keinen veränderten diastolischen Wert ². Zu Gewicht und Körperfett liegen nur Übersichtsarbeiten vor, die teils Verbesserungen, teils keine Unterschiede zeigen ¹². Zur Sättigung gibt es nur eine kleine Studie mit in Essig getränkten getrockneten Apfelstücken; sie minderte die Sättigung nicht ¹³.

Welche Nebenwirkungen sind bekannt?

Die Studien berichten kaum über Nebenwirkungen. Bei Typ-1-Diabetes mit verzögerter Magenentleerung verlangsamte täglich getrunkenen Apfelessig in einer kleinen kontrollierten Pilotstudie die Magenentleerung weiter, was die Blutzuckereinstellung erschweren könnte ¹⁹. Systematische Angaben zu Verträglichkeit, Magen-Darm-Beschwerden oder Zahnschmelz fehlen in den eingeschlossenen Arbeiten. Einzelheiten zu Dosen und Anwendungsdauer zeigt die Tabelle.

Quellen

1

Effect of Apple Cider Vinegar Intake on Body Composition in Humans with Type 2 Diabetes and/or Overweight: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Castagna A, Ferro Y, Noto FR, Bruno R, Aragao Guimaraes A, Pujia C et al. · 2025

2

Vinegar Consumption and Health: An Umbrella Review of Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials
Shahmohammadi F, Khosroshahi RA, Derakhshanian H, Mohammadi H · 2026

3

Effects of apple cider vinegar on glycemic control and insulin sensitivity in patients with type 2 diabetes: A GRADE-assessed systematic review and dose-response meta-analysis of controlled clinical trials
Arjmandfard D, Behzadi M, Sohrabi Z, Mohammadi Sartang M · 2025

4

The effect of apple cider vinegar on lipid profiles and glycemic parameters: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials
Hadi A, Pourmasoumi M, Najafgholizadeh A, Clark CCT, Esmailzadeh A · 2021

5

The Effect of External Apple Vinegar Application on Varicosity Symptoms, Pain, and Social Appearance Anxiety: A Randomized Controlled Trial
Atik D, Atik C, Karatepe C · 2016

6

Adjunctive effects of apple cider vinegar on metabolic syndrome and insulin resistance in polycystic ovary syndrome patients receiving metformin: a randomized clinical trial
Najafi A, Jahanian Sadatmahalleh S, Moini A, Nasiri M, Hajimoosayi F · 2026

7

The effect of apple vinegar consumption on glycemic indices, blood pressure, oxidative stress, and homocysteine in patients with type 2 diabetes and dyslipidemia: A randomized controlled clinical trial
Gheflati A, Bashiri R, Ghadiri-Anari A, Reza JZ, Kord MT, Nadjarzadeh A · 2019

8

Effectiveness of Apple Cider Vinegar and Mechanical Removal on Dental Plaque and Gingival Inflammation of Children With Cerebral Palsy
Asaad N, Lafloof M · 2022

9

The Efficacy of 5% Apple Cider Vinegar Irrigant in Disinfecting the Necrotic Root Canals of Primary Teeth: A Randomized Clinical and Bacteriological Controlled Trial
Toilbah YA, Mando A, Lafloof M, Achour H, Alsalameh S · 2024

10

Apple cider vinegar soaks do not alter the skin bacterial microbiome in atopic dermatitis
Luu LA, Flowers RH, Gao Y, Wu M, Gasperino S, Kellams AL et al. · 2021

11

Apple cider vinegar for prevention of urinary lithiasis (APUL): a randomized crossover trial
Baker B, Herforth C, Low J, Craig R, Christman M · 2026

12

Acetic Acid Supplementation: Effect on Resting and Exercise Energy Expenditure and Substrate Utilization
Cobb KM, Chavez DA, Kenyon JD, Hutelin Z, Webster MJ · 2021

13

Co-ingested vinegar-soaked or preloaded dried apple mitigated acute postprandial glycemia of rice meal in healthy subjects under equicarbohydrate conditions
Zhao W, Wang L, Fan Z, Lu J, Zhu R, Wu Y et al. · 2020

14

The ergogenic activity of cider vinegar: A randomized cross-over, double-blind, clinical trial
Chiu HF, Chiang M, Liao HJ, Shen YC, Venkatakrishnan K, Cheng IS et al. · 2020

15

Daily Vinegar Ingestion Improves Depression and Enhances Niacin Metabolism in Overweight Adults: A Randomized Controlled Trial
Barrong H, Coven H, Lish A, Fessler SN, Jasbi P, Johnston CS · 2024

16

The improvement effect of apple cider vinegar as a functional food on anthropometric indices, blood glucose and lipid profile in diabetic patients: a randomized controlled clinical trial
Jafarirad S, Elahi MR, Mansoori A, Khanzadeh A, Haghighizadeh MH · 2023

17

Daily Vinegar Ingestion Improves Depression Scores and Alters the Metabolome in Healthy Adults: A Randomized Controlled Trial
Johnston CS, Jasbi P, Jin Y, Bauer S, Williams S, Fessler SN et al. · 2021

18

Commercial Vinegar Tablets Do Not Display the Same Physiological Benefits for Managing Postprandial Glucose Concentrations as Liquid Vinegar
Feise NK, Johnston CS · 2020

19

Effect of apple cider vinegar on delayed gastric emptying in patients with type 1 diabetes mellitus: a pilot study
Hlebowicz J, Darwiche G, Björgell O, Almér LO · 2007

20

Patient Perceptions of Dietary Supplement Use and Kidney Stone Disease
Kim DD, Prochaska ML, Weiss A, Zisman AL, Worcester EM, Reynolds LF · 2026

21

Effect of apple vinegar intake on metabolic parameters and constipation in patients with schizophrenia treated with clozapine: a pilot study
Hjorth P, Petersen SM, Launholt TL, Nielsen CT · 2021

22

Which over-the-counter herbal supplements are searched online? A review of internet trends, interest, and lithogenic potential of herbal health ingredients
Thaker S, Huang J, Thaker KN, Tran K, Diaz P, Keenum T et al. · 2026

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/apfelessig/ · Stand 2026-10-15