

## Aronia

Die Aronia melanocarpa, die Apfelbeere, gedeiht besonders gut im kühlen Norden, wo sie ursprünglich auch herkommt. Die blau-schwarze Beere wächst auf Sträuchern bzw Bäumen, die im Herbst in voller Farbenpracht leuchten. Schon die Indianerstämme Nordamerikas und Kanadas vertrauten der Kraft dieser außergewöhnlichen Frucht. Das "Pemmikan" der Sioux etwa, eine Art Energieriegel aus Dörrfleisch, Fett und Aroniabeeren, diente auf weiten Jagdzügen als Proviant und in langen Wintern als kräftigendes Nahrungs- bzw. Überlebensmittel.

Obwohl ihre positive Wirkung auf den Menschen in der Naturheilkunde bereits seit Jahrhunderten bekannt ist, wurde die Aronia erst in den 1930er Jahren in Russland näher erforscht und in den 1970er Jahren zur Heilpflanze erklärt. Im deutschsprachigen Raum gelang ihr das noch nicht. Sie kam aber in den letzten Jahren stark „in Mode“ - als Zierstrauch für den Garten und als Heilbeere etwa bei Bluthochdruck, Diabetes, Infektionskrankheiten, Schleimhautschäden, in der Krebsbegleitung und zur Entgiftung. Wobei "Heil-Frucht" die exaktere Bezeichnung ist, denn eine Beere ist die Aronia im eigentlichen Sinne gar nicht. Als Rosengewächs zählt sie zum Kernobst. Wichtig zu wissen, bietet doch Kernobst mehrere Zusatznutzen: Aroniakerne enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren und etwa auch das in der Krebsbegleitung viel diskutierte Vitamin B17. Der Kern bleibt beim Pressen des Saftes zusammen mit den Schalenanteilen und dem Fruchtfleisch im Trester zurück. Aroniatrester ist daher noch wertvoller als der Aroniasaft und angenehmer anzuwenden als der reichlich Gerbstoffe enthaltende Saft. Die Aroniabeere wird im Englischen als chokeberry (Würgebeere) bezeichnet. Ihren herben, zusammenziehenden Saft täglich einzunehmen ist nicht jedermanns Sache. Der Aroniatrester dagegen enthält keine Gerbsäuren mehr. Er ist dafür unvergleichlich reich an antioxidativen Polyphenolen, die sich gerade zum Schutz der Beere vor äußeren Einflüssen in der Schale befinden.

### **Aroniatrester ist eine „Antioxidantienbombe“**

Antioxidantien sind vor allem mit zunehmendem Alter nötig, da das Kontroll- und Reparatursystem als Folge lebenslanger Oxidationsprozesse im Körper immer schwächer wird. Ernährung mit wenigen natürlichen Antioxidantien, die in der Jugend noch leicht kompensiert wird, wird im Alter zum Erkrankungsrisiko. Bei Stress, Rauchen, Sport, Medikamenteneinnahme und chronisch Kranken ist der Bedarf noch höher bzw. wird schon in früherem Lebensalter dringlich.

Polyphenole sind natürliche Antioxidantien. Im Aroniatrester kommen gleich verschiedene Gruppen vor. Etwa die Anthocyane, die man von der Heidel- oder Blaubeere kennt und das OPC (Oligomeres Procyanidin), das vor allem in Traubenkernen vorkommt. Weiters enthält die Aronia Proanthocyanidine. Schaut man nun etwa auf den Gehalt an Anthocyanen, so sind in wilden Heidelbeeren 705 mg, in Preiselbeeren 270 mg und in 100 g roten Weintrauben etwa 180 mg enthalten. In 100 g Aroniatrester wirken hingegen unfassbare 2.147 mg! Auch der Gehalt des Tresters an OPC ist überwältigend. Es ist bis zu zehnmal bioaktiver als an-

dere Polyphenole und gelangt sehr schnell ins Blut und in die Lymphe, passiert sogar die Blut-Hirn-Schranke. Es setzt sich in Kollagen- und Elastinfasern fest, ist somit im Bindegewebe und in jedem Blutgefäß präsent. Cranberrys enthalten 276 mg OPC in 100 g. Holunderbeeren kommen auf 27 mg. Die Aronia enthält mit 664 mg weit mehr als das 20fache, der Trester jedoch sogar 1.625 mg!

### **Senkt Bluthochdruck**

Eine Ernährung, die reich an Polyphenolen ist, reduziert die Herzinfarkt- und Schlaganfallgefahr um 30 %. Die Aronia wirkt dabei gleich mehrfach positiv auf Herz, Kreislauf und Gefäße. Ihr OPC etwa entfaltet in jedem Blutgefäß seine entzündungshemmende und antioxidative Wirkung. Die Kapillargefäße verbessern ihre Durchlässigkeit und damit die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff. Die Aronia-Polyphenole erleichtern die Weitestellung der Gefäße – wichtig bei Rauchern, bei Stress, erhöhtem Homocystein oder bei zu dickem Blut infolge von erhöhten Blutfetten. Sie senken Gesamt- und LDL-Cholesterin, verhindern seine Oxidation und hemmen Blutverklumpung. Das macht das Blut fließfähiger. Aus all diesen Gründen hilft die Aronia so gut bei Bluthochdruck!

Bei Schweinen, deren Herz-Kreislaufsystem dem des Menschen sehr ähnlich ist, stellte man eine entspannende Wirkung auf die Herzkranzgefäße fest, die dadurch besser durchblutet werden. Abgesehen davon gingen die Kosten für Tierarzt und Medikamente zurück, da die Schweine weniger infektfähig waren.

Diabetes mellitus ist ebenfalls ein Risikofaktor für die Entstehung von Herz- und Kreislauf-Erkrankungen. Auch da wirkt sich die Aronia positiv aus, senkt sie doch langfristig gesehen den Blutzuckerspiegel und schützt vor den bei Diabetes verstärkt auftretenden freien Radikalen, die für Gefäßschäden mitverantwortlich sind.

### **Anticancerogen, antiviral, antibakteriell**

Jeder Zweite erkrankt bereits an Krebs und um dem etwas entgegen zu setzen, sollte man um Versorgung mit wirksamen Naturstoffen bemüht sein. Etwa gilt es mit krebserregenden Giften, die oft eine Begleiterecheinung unserer Umwelt, Ernährung und Zubereitungsweise sind, fertig zu werden. Manche entstehen beim Frittieren, Grillen sowie scharfem Braten oder auch durch Nahrungsmittelzusätze wie Nitratsalze, etwa in Wurstwaren wie Grillwürstchen.

Aroniatrester wirkt hier sanft entgiftend, wofür seine löslichen Ballaststoffe, die Pektine, hauptverantwortlich sind. Sie binden sogar Schwermetalle und radioaktive Stoffe. In Russland wird der Aroniatrester deshalb bei Verstrahlung eingesetzt. Nach Bestrahlungen hilft Aroniatrester geschädigte Schleimhäute zu regenerieren. Man ist deshalb gut beraten, die Aronia vor und nach Röntgenuntersuchungen, Bestrahlungen oder Flugreisen anzuwenden.

Die Polyphenole des Aroniatresters wie Anthocyane und OPC wirken der Krebsentstehung entgegen. Sie sorgen für das Absterben entarteter Zellen, denn Polyphenole haben anti-angionetische Wirkung, d.h. sie erschweren es den Krebszellen ein Blutgefäßnetz zu entfalten, mit dem sie zu den Blutgefäßen vordringen

können. Nur wenn dem Tumor das gelingt, kann er sich ernähren und über eine Größe von 1 mm hinauswachsen, andernfalls stirbt er ab. Bei einer Therapie mit radikalbildenden Chemotherapeutika sollte man auf die Aronia jedoch verzichten, da sie kontraproduktiv wäre.

Die Aronia mobilisiert die Immunabwehr gegen Infektionen mit Viren und Bakterien, die immerhin 30 % der Krebserkrankungen verursachen. Darum ist die Aronia auch bei jeder viralen oder bakteriellen Infektion – egal, wo am Körper sie stattfindet – eine großartige Unterstützung. In Russland wird die Aronia daher schon lange in der Kinderheilkunde zur Vorbeugung und Begleitung bei Kinderkrankheiten eingesetzt. Die Aronia bewährt sich auch bei Blasenentzündung, Magenschleimhautentzündung, Gelenkentzündung usw.

### **Schützt Gehirn, Augen und Nerven**

Da die Polyphenole der Aronia auch ins Gehirn, bis in die Augen und zu den Nerven vordringen, entfaltet sie überall dort ihre antioxidative und entzündungshemmende Wirkung. So bietet sie etwa Schutz vor altersbedingten Augenerkrankungen wie Makuladegeneration und verbessert die Anpassung des Auges an Dunkelheit. Sie ist – um nur ein Beispiel zu nennen – bei Uveitis wirksam, einer sowohl viralen als auch bakteriellen Entzündung der mittleren Augenhaut. Sie schützt die Nervenzellen vor entzündlichen Prozessen, die Alzheimer und Parkinson auslösen und fördert die geistige Leistungsfähigkeit wie Konzentration und Gedächtnis. Eine Studie mit 1.300 Probanden zeigte, dass eine Ernährung mit vielen Polyphenolen Demenz vorbeugt.

### **Leber, Magen, Darm, Immunsystem**

Die Aronia schützt die Leber und den Magen. Das ist sehr wichtig, wenn man Medikamente einnimmt. Denn bei ihrer Entgiftungsarbeit produziert die Leber sehr viele freie Radikale, die entschärft werden müssen. Alkoholiker sollten sich daher wenigstens mit natürlichen Antioxidantien z.B. aus der Aronia versorgen, um ihre Leber etwas zu entlasten. Die Aronia reduziert außerdem Verletzungen der Magenschleimhaut, beugt Magengeschwüren vor und fördert die Arbeit der Verdauungsorgane.

Auch im Darmtrakt wirkt sie Entzündungen und Oxidationsprozessen entgegen. Das ist etwa wesentlich, wenn Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel, Allergien oder Autoimmunerkrankungen vorliegen. Da sie gleichzeitig auch Nährstoffe zur ständigen Regeneration des Immunsystems bietet wie Vitamin C und Polyphenole, aber auch B-Vitamine (außer Vitamin B12), kann sie langfristig gesehen sehr viel Positives zur Stärkung und zum Ausgleich des Immunsystems beitragen sowie die auf Oxidation anfälligen Immunboten- und Abwehrstoffe schützen.

### **Haut, Bindegewebe, Bewegungsapparat**

Straffes Bindegewebe ist ein Zeichen von Jugendlichkeit. Die Inhaltsstoffe der Aronia straffen Kollagen und Elastin-Fasern, mindern die Einlagerung von Schlackenstoffen (Cellulite) und glätten das Hautbild auf natürliche Art und Weise. Sie fördern die Durchblutung und Hauterneuerung, die mit zunehmendem Alter abnehmen und für weniger Wasserbindungsvermögen,

Spannkraft und Geschmeidigkeit verantwortlich sind. Oxidationsprozesse, denen wir alltäglich ausgesetzt sind, sorgen für sichtbare Alterungsprozesse wie Falten und schlaaffe Haut.

Besonders bedeutend ist der Schutz vor Oxidation im Sport. Bei intensiver Muskeltätigkeit steigen die freien Radikale um ein Vielfaches des normalen Maßes an und können unkontrollierbare Zerstörungsprozesse – etwa an Sehnen und Knorpeln – einleiten. Die Muskulatur kann durch Eindämmung der freien Radikale noch besser arbeiten.

Aroniatrester findet man nicht nur in Kapseln, auch als Tee ist er bekömmlich und entfaltet ein ganzes Wirkungsspektrum. Kalt oder warm getrunken, mit etwas Zitrone oder Orange und Honig, ist Aroniatee ein wohltuendes, wohlschmeckendes Getränk. Aufbrühen sollte man ihn nur mit 70 bis 80 Grad Celsius heißem Wasser statt mit kochendem, denn die wertvollen Antioxidantien sollten unbedingt erhalten bleiben.

### **Aronia unterstützt bei:**

- Allergien
- Alterung
- Alzheimer
- Asthma
- Augenkrankheiten (Makuladegeneration, Uveitis)
- Bakteriellen und viralen Erkrankungen
- Bindegewebsschwäche
- Bluthochdruck
- Cholesterin
- Darmerkrankungen
- Demenz
- Diabetes mellitus
- Entzündungen (wie z. B. Blasenentzündung)
- Entgiftung
- Faltenbildung
- Gallenerkrankungen
- Gefäßverengung
- Gelenkerkrankungen (Arthritis, Arthrose)
- Harnröhreninfektion
- Hautkrankheit (Juckreiz, Überpigmentierung)
- Herz-, Kreislaufkrankungen
- Histaminproblematik
- Infektionskrankheiten
- Kinderkrankheiten wie Scharlach und Masern
- Krebs (etwa Magen-, Darm- und Brustkrebs)
- Lebererkrankungen
- Magenschleimhauterkrankungen
- Magen-, Darm-, Leber-, Gallenbeschwerden
- Nervenerkrankungen
- Nierenerkrankungen
- Parkinson
- Schilddrüsenerkrankung
- Schlechtem Blutfluss
- Schleimhautschäden durch Strahlung
- Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall
- Strahlenschäden (auch Bestrahlung)
- Thromben
- Triglyceride