

## **DIE KLEINE FRUCHT MIT DEM GROSSEN POTENTIAL ZUR GESUNDHEITSPFLEGE**

### **Die Aroniabeere steht im Zentrum der Gesundheit und der Forschung**

Durch den regelmässigen Verzehr von Aroniabeeren kann wie dies diverse Studien belegen der Gesundheit wertvolle Dienste geleistet werden.

Der Hauptgrund dafür ist das gewaltige antioxidative Potential dieser kleinen Beeren.

Die Aroniabeere, auch Apfelbeere genannt, kommt von ihrer äusserlichen Erscheinung der Heidelbeere nahe. Geschmacklich unterscheiden sie sich aber deutlich, die Heidelbeere schmeckt süsslich die Aroniabeere eher herb-säuerlich.

Ihren Ursprung hat die Aroniapflanze im östlichen Nordamerika. Bereits die Ureinwohner Nordamerikas erkannten die gesundheitlichen Vorteile durch den Verzehr von Aroniabeeren. In Europa wurde die Frucht erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts eingeführt.

### **Aroniabeeren liefern nicht nur Vitamine und Mineralien**

Hierzu sind die Vitamine A, C, E, K sowie die komplette Gruppe der B-Vitamine zu nennen sowie Mineralien und Spurenelementen in grossen Mengen wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Zink und Eisen.

Der mengenmässig gigantische und auch interessanteste Wirkstoffanteil in der Aroniabeere sind die Polyphenole, deren Hauptanteil Flavonoide und Anthocyane sind. Diese Polyphenole gelten als besonders kraftvolle Antioxidantien, von denen die Aroniabeere, im Vergleich zu anderen Beeren, eine unübertroffen hohe Menge enthält.

### **Aroniabeeren sind reich an Flavonoiden**

Diese gehören als Polyphenole zu der übergeordneten Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe. Sie verleihen den Pflanzen ihre wunderschönen Farben und schützen sie vor schädlichen äusseren Einflüssen.

Flavonoide wehren Fressfeinde ab, hemmen den Krankheitsbefall, verhindern eine übermässige Sonnenlichteinstrahlung und schützen so die Pflanze vor Strahlenbelastungen.

Im menschlichen sowie tierischen Organismus zeigen Flavonoide eine ganz ähnliche Wirkung wie bei den Pflanzen. Sie schützen die Körperzellen vor oxidativen Schäden, welche durch freie Radikale ausgelöst werden.

Sie wirken gesundheitsfördernd auf Gefässe und verbessern den Blutfluss, was u.a. eine blutdruckregulierende Wirkung hat und unterstützt so ein gesundes Herz-Kreislaufsystem.

Flavonoide haben ebenfalls antivirale, antimikrobielle, antiallergische sowie antikanzerogene Wirkung.

### **Es gibt kein Lebensmittel, welches mehr Anthocyane als die Aroniabeere enthält**

Anthocyane werden als Untergruppe der Flavonoiden bezeichnet. Sie können die Thrombozytenbildung verringern und das Sehvermögen positiv beeinflussen. Insbesondere haben sie eine entzündungshemmende und antikarzinogene Wirkung. Aufgrund dieser Eigenschaften sind sie als Gesundheitsvorsorge immens wertvoll.

Zu einer Untergruppe der Anthocyane zählen auch die bekannten OPC (Oligomere Procyanidine). OPC verstärkt die Wirkung anderer antioxidativ wirkender Vitamine (A, C, E) um ein Vielfaches, so dass das Immunsystem entlastet und die Abwehrkraft des Körpers gestärkt wird.

Aufgrund der beschriebenen Wirkungen der Inhaltsstoffe, die in grosser Anzahl in der Aroniabeere enthalten sind, sind die gesundheitlichen Vorteile dieser kleinen Früchte enorm.

### **Ohne wertvolle Antioxidantien wird der Organismus unweigerlich erkranken**

Freie Radikale entstehen im Körper bei verschiedenen Stoffwechselprozessen und gelangen durch äussere Einflüsse (Stress, Medikamente, Umweltgifte etc.) in den Organismus.

Freie Radikale können jede Körperzelle angreifen und selbst vor dem Zellkern, in dem sich das sensible Erbgut befindet, machen sie keinen Halt. Aus diesem Grund zählen sie zu den schlimmsten Feinden des Körpers sämtlicher Lebewesen. Diese freien Radikale sind für die Entstehung der meisten Krankheiten verantwortlich.

Antioxidantien sind die Gegner der freien Radikale, sie sind in der Lage freie Radikale unschädlich zu machen und auf diese Weise die zerstörerischen oxidativen Prozesse zu verhindern.

Der Organismus bildet in bestimmten Situationen selbst freie Radikale und ist auch in der Lage, selbst Antioxidantien herzustellen. Allerdings sind seine Möglichkeiten dazu begrenzt, so dass er der Flut der heutzutage auf ihn einwirkenden freien Radikale oft nicht mehr gewachsen ist.

Vielfach werden auch durch falsche Ernährung und massive Umweltbelastungen kaum Antioxidantien aufgenommen und der Organismus ist wehrlos gegen das hohe Mass an freien Radikale. Der Mensch oder das Tier wird ernsthaft krank!

In der kleinen Aroniabeere steckt ein wahres Potenzial an Antioxidantien.

Ihre einzigartige Fülle an sekundären Pflanzenstoffen macht die Aroniabeere auch für die medizinische Forschung interessant. Daher existieren bereits etliche Studien, die sich mit der Wirkung der Aroniabeere in Bezug auf die Gesundheit beschäftigt haben.

Hochinteressant ist beispielsweise die Studie, welche die Auswirkungen der Aroniabeere auf Dickdarmkrebszellen zeigt.

### **Studien: Aronia hemmt Darmkrebs und reduziert die Tumorbildung**

In der Studie aus dem Jahr 2004 wurde die Wirkung von drei verschiedenen Fruchtexttrakten aus Blaubeeren, blauen Trauben und Aronia auf Dickdarmkrebszellen untersucht. Dabei wurde die Reaktion sowohl der betroffenen Krebszellen als auch die der gesunden Darmzellen über einen Zeitraum von 72 Stunden gemessen.

Die Studie ergab, dass alle drei Extrakte das Wachstum der Krebszellen hemmten. Der Aronia-Extrakt zeigte allerdings die absolut stärkste Wirkung. Mit dem Aronia-Extrakt konnte das Zellwachstum bereits nach 48 Stunden um sage und schreibe 50 Prozent reduziert werden.

Auch in Bezug auf die Hemmung der Zellteilung der Krebszellen zeigte Aronia die absolut grösste Wirkung. Das Wachstum der gesunden Darmzellen wurde innerhalb der gesamten 72 Stunden hingegen kaum beeinflusst.

In dieser Studie wurde ebenfalls festgestellt, dass Aronia-Extrakt in der Lage ist, das Enzym (COX 2), das die Tumorbildung verstärkt, in seiner Aktivität zu hemmen. COX 2 gilt als Tumormarker, daher spielt die Aktivität dieses Enzyms besonders bei der Früherkennung von Krebserkrankungen eine wichtige Rolle.

Eine weitere Studie kam zu dem Ergebnis, dass bei einer ernährungsüblichen Einnahmemenge von Aronia-Extrakt ferner ein bestimmtes Eiweiss (CEACAM1) aktiviert wird, das die Tumorbildung unterdrückt.

Weitere Studien zeigen ausserdem ein enormes Heilpotential der Aroniabeere auch in Bezug auf zahlreiche andere Krankheiten und Beschwerden.

So schützt Aronia das Herz-Kreislaufsystem und den Magen und auch die Leber.

Aronia wirkt antidiabetisch, entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral.

Aronia stärkt das Immunsystem, schützt vor radioaktiven Strahlen und vor den negativen Auswirkungen von Zytostatika.

Schonend getrocknete Beeren weisen eine weitaus höhere Konzentration ihrer wertvollen Inhaltsstoffe auf, als sie in frischen Beeren enthalten sind.

Viele Beeren oder Aroniaprodukte auf dem Markt sind oft mit Schadstoffen belastet und werden für die schnellere und billigere Vermarktung künstlich gereift und getrocknet. Nicht selten mit anderen Zusätzen vermischt und verdünnt, was oft leider auch bei Bio zertifizierten Produkten der Fall ist.