

Die Aronia-Beere

Dr. med. Heinz Lüscher

Woher kommt die Aronia-Beere

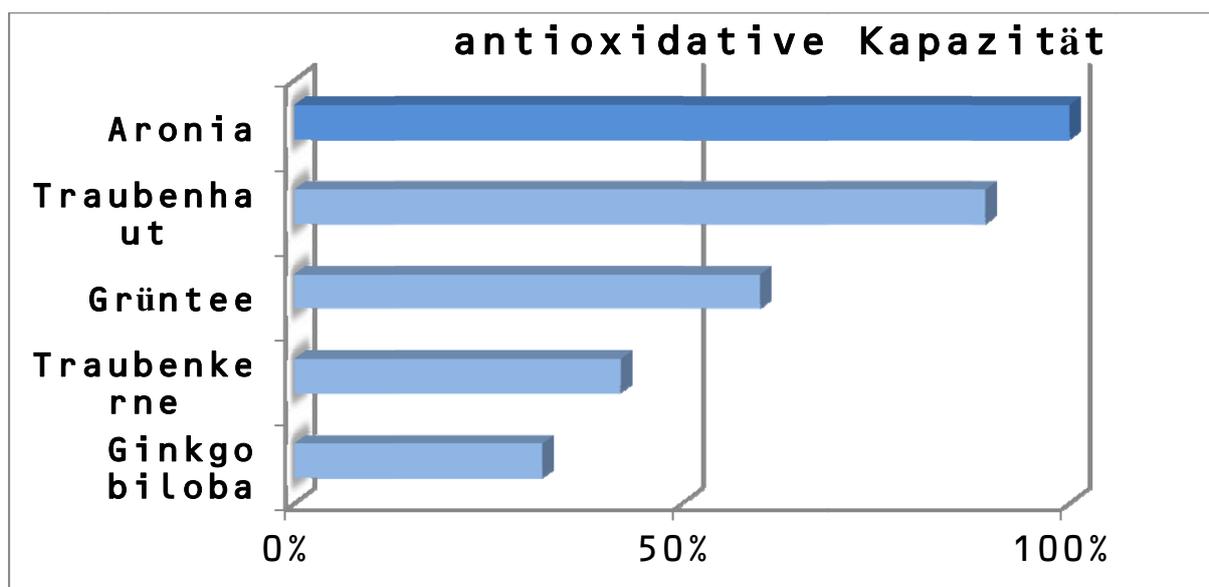
Die Aronia-Beere (Apfelbeere, *Aronia melanocarpa*) wuchs ursprünglich wild in den USA und wird seit einiger Zeit in Europa angepflanzt wegen ihrem enormen Gesundheitspotential, neuerdings auch von einigen Bauern in der Schweiz. Die Pflanze ist buschartig und kann 2 - 3 Meter hoch werden. Die Pflanze ist äusserst widerstandsfähig und genügsam und benötigt keinerlei Pestizide.



Die Beeren haben die Aufmerksamkeit der Komplementärmedizin erweckt wegen des hohen Gehaltes an Polyphenolen: Flavanoide, Proanthocyane, Carotinoide, Vitamin C und viele andere. Diese sekundären Pflanzenstoffe (auch Mikronährstoffe oder Phytochemicals genannt) haben diverse vorbeugende und heilende Wirkungen.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe

Der Gesamtgehalt an Polyphenolen beträgt 10-20 g/kg und der Gehalt an Anthocyanin 4-8,5 g/kg (Untersuchung University of Illinois) und liegt damit weit höher als bei Himbeeren, Erdbeeren oder Heidelbeeren. Diese Polyphenole eliminieren die schädlichen freien Radikale in unserem Körper, die für zahlreiche schwerwiegende Krankheiten mitverantwortlich sind und auch den Alterungsprozess fördern. Aus diesem Grund sind die Auswirkungen von Polyphenolen im Körper nicht auf ein Organ beschränkt, wie bei einem Medikament, sondern diese Stoffe haben mehrere positive Wirkungen an verschiedenen Organen gleichzeitig.



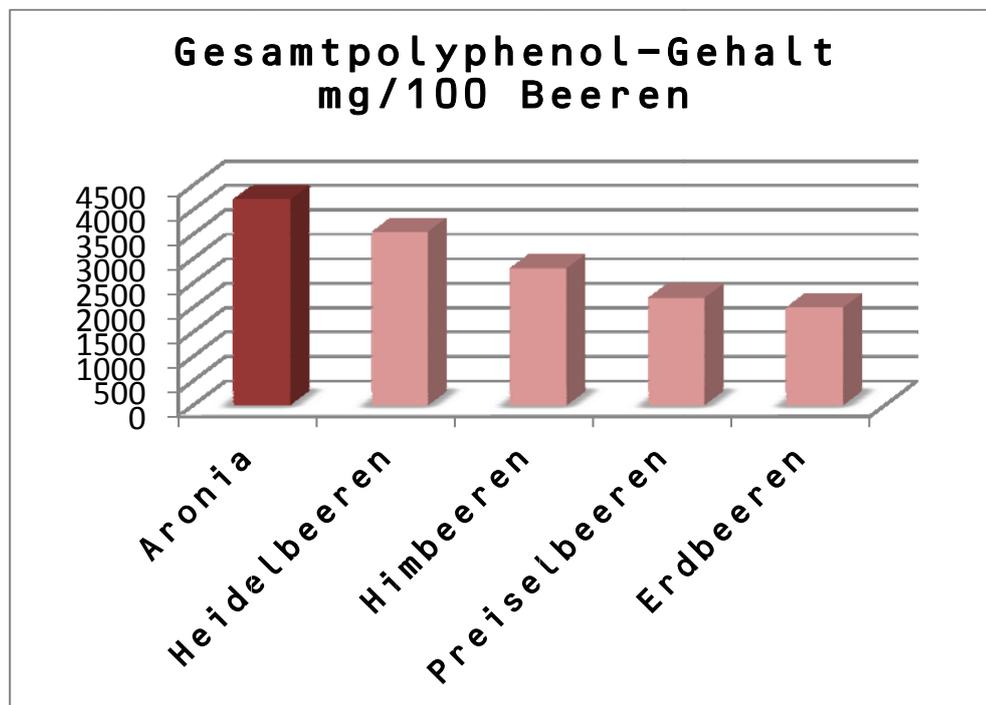


Über 200 Studien belegen den Zusammenhang zwischen der Einnahme von mehr Früchten und Gemüse und der Abnahme von Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs. Einzelne dieser Studien sind in namhaften medizinischen Zeitschriften publiziert worden und werden trotzdem von den meisten Ärzten nicht beachtet.

Was ist die Wirkung der Aronia-Beere

Die Hauptwirkung der Aroniabeere basiert auf dem hohen Gehalt an Antioxidantien. Es gibt in der Nahrung viele antioxidative Stoffe wie Vitamin C und E, Selen und diverse Polyphenole. Der hohe Gehalt an OPC (Oligomere Proanthocyanidine, das stärkste bekannte Antioxidant überhaupt) macht die Aronia-Beere zur Gesundheitsfrucht mit dem höchsten Potential und dem höchsten je gemessenen ORAC-Wert (Mass für die antioxidative Kapazität).

Auch bei extrem hohen Dosen bis zu 20g Aronia-Extrakt pro Tag an Freiwilligen gab es keine einzige Nebenwirkung!



***Achtung:** die Wirkstoffe werden im Darm nur aufgenommen, wenn sich die Menschen ausgewogen gesund und mit viel Ballaststoff ernähren.*

Inhaltsstoffe von Aronia:

85% Wasser
 12% Glucose und Fructose
 Alle Vitamine ausser B12 und D, am meisten Vitamin C und Vitamin K
 Folsäure
 0,7% Eiweiss
 OPC (oligomere Proanthocyanidine)
 Flavanoide
 Carotinoide
 Natrium
 Kalium
 Calcium
 Magnesium
 Schwefel
 Jod
 Kupfer
 Mangan
 Zink
 Eisen



Bei folgenden Krankheiten hat Aronia eine vorbeugende oder heilende Wirkung:					
Herz-Kreislauf	Arteriosklerose	Augen	Grüner/Grauer Star		
	Herzinfarkt		Alterssehschwäche		
	Angina pectoris		Haut	Kollagenaufbau (Haut straffer, weniger Falten)	
	Hoher Blutdruck			Hautausschläge (Ekzeme, Akne, Allergien etc.)	
	Krampfadern			Männer	Verbesserung der Prostatafunktion
	Geschwollene Beine		Frauen		Unregelmässige Periode
	Gelenke		Hoher Cholestrin	Nervensystem	Menstruationsbeschwerden
Arthritis		Klimakterische Beschwerden			
Gicht		Konzentrationschwäche			
Allergien	Rheuma	Gehirn	Müdigkeit		
	Asthma		Vergesslichkeit		
Allergien	Heuschnupfen		Gehirn		
Gehirn	Hirnschlag				
	Alzheimer				
	Parkinson				
	Depressionen				
	Burnout				

Ausgewählte Studien zu Aronia (englisch)

- [The clinical effectiveness of chokeberry: a systematic review](#)
- [Current knowledge of Aronia melanocarpa as a medicinal plant](#)

- [Bioavailability and Antioxidant Activity of Black Chokeberry \(Aronia melanocarpa\) Polyphenols: in vitro and in vivo Evidences and Possible Mechanisms of Action: A Review](#)
- [The multifunctionality of berries toward blood platelets and the role of berry phenolics in cardiovascular disorders](#)
- [Effects of polyphenol-rich extract from berries of Aronia melanocarpa on the markers of oxidative stress and blood platelet activation](#)
- [Extracts, anthocyanins and procyanidins from Aronia melanocarpa as radical scavengers and enzyme inhibitors](#)
- [Aronia melanocarpa extract reduces blood pressure, serum endothelin, lipid, and oxidative stress marker levels in patients with metabolic syndrome](#)
- [Aronia melanocarpa fruit extract exhibits anti-inflammatory activity in human aortic endothelial cells](#)
- [Aronia melanocarpa and its components demonstrate antiviral activity against influenza viruses](#)