

Perfekte Gesundheit mit Aroniabeeren

Carolanne Wright



Aroniabeeren sind ein kaum bekanntes, aber schier unglaublich nährstoffreiches Superfood. Forscher in

Europa haben den Extrakt der Aroniafrucht eingehenden Untersuchungen unterzogen. Das Resultat: Es handelt sich um ein Nahrungsmittel mit hoher Nährstoffdichte, das zudem über schützende und heilende Eigenschaften verfügt. Die Aroniabeere hilft, mannigfache gesundheitliche Probleme zu lindern, zum Beispiel Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes. Als starkes Antioxidantium schützt die Frucht auch vor den Folgen des Alterungsprozesses und der Neurodegeneration.

Heimisch ist die Frucht *Aronia Melanocarpa*, die auch als Apfelbeere bezeichnet wird, in Nordamerika. Die robusten Büsche wachsen in Sümpfen und feuchten Waldgebieten, sie widerstehen Salz und widrigsten Bedingungen. Die Pflanzen wachsen bis zu einer maximalen Höhe von vier Metern heran, sie bilden Trauben von dunkelvioletten Früchten, die wegen des hohen Tanningehalts allerdings ziemlich bitter schmecken. Die astringierende Wirkung der Beeren wird durch Erhitzen vermindert. Sie werden häufig bei der Herstellung von Weinen und Marmeladen verwendet. Durch Tiefgefrieren tritt der bittere Geschmack in den Hintergrund, die Süße wird hingegen verstärkt. Jahrhundertlang gehörten Aroniabeeren zur traditionellen Ernährung der amerikanischen Ureinwohner. Die Büsche können problemlos im eigenen Garten angepflanzt werden, ein Busch erbringt in einer Saison bis zu 40 Pfund Beeren.

Es hat sich gezeigt, dass die Aroniabeere Tumoren schrumpfen lässt, den Blutzucker stabilisiert und die Herzgesundheit unterstützt. Sie verfügt auch über antivirale und Eigenschaften. Aroniabeeren enthalten reichlich Antioxidantien, die die Herzgesundheit fördern und dem Krebs entgegenwirken. Eine umfangreiche Studie des US-Landwirtschaftsministeriums hat ergeben, dass Aroniabeeren

hochkonzentrierte Anthocyane enthalten. Je tiefer die Farbe, desto höher der Gehalt an Anthocyanen. In der Studie hat sich gezeigt, dass in Aroniabeeren mehr Antioxidantien enthalten sind als in Blaubeeren, Brombeeren, Stachelbeeren, roten Johannisbeeren und Holunderbeeren. Da antioxidative Substanzen bei der Krebsprävention und der Schrumpfung von Tumoren eine wichtige Rolle spielen, gewährt die Aroniabeere einen deutlichen Schutz. Dr. Iwona Wawer, ein weltweit angesehener Forscher, über die *Aronia Melanocarpa*: »Die Olyphenole der Aroniabeere können bei Prävention und Eindämmung der Krebsentwicklung eine wichtige Rolle spielen, da Antioxidantien in allen drei Phasen wirken: Entstehung, Wachstum und Fortschreiten des Krebsgeschwürs ... Die in der Aroniabeere gefundenen Substanzen können durch die Reduktion oxidierender Stoffe entgiftend wirken.« Dr. Wawer weiter:

»Alterungsprozess und Neurodegeneration werden zunehmend mit oxidativem Stress in Verbindung gebracht. Durch oxidativen Stress bedingte neuronale Abbauprozesse können durch eine Änderung der Ernährungsweise einschließlich einer Ergänzung neuroprotektiver Flavonoide verlangsamt werden.« Als heilender Zusatz zur normalen Ernährung schützen Aroniabeeren vor vielen gesundheitlichen Problemen. Nutzen auch Sie die vielen Vorteile dieser einzigartigen Frucht für Gesundheit und Wohlbefinden.

Quellen für diesen Artikel:

Ray Sahelian, MD: »Aronia berry health benefit«, aufgerufen am 28. Juli 2011 unter <http://www.raysahelian.com/aronia.html>.

Jan Oszmianski und Aneta Wojdylo: »Aronia melanocarpa phenolics and their antioxidant activity«, in: *European Food Research and Technology*, Band 221, Nummer 6, 809-813.

Barbara L. Minton: »Grow Your Own Antioxidants with Aronia Berry Bushes«, in: *NaturalNews*, 14. Mai 2009, aufgerufen am 30. Juli 2011 unter http://www.naturalnews.com/026263_aronia_berries_berry.html.

Prof. Iwona Wawer, *The Power of Nature: Aronia Melanocarpa*, Mae's Health and Wellness Publishing, Nebraska, 2010.

Aus unserer Apitheke: *Aronig – Honig und Aronia Vollfrucht (Schale, Fruchtfleisch, Saft und Kerne)*

www.imkerei-schachtner.de

<https://apitheke.de>

<https://propolair.at>