

Ein Heilgeschenk der Natur:

ARONIA

Kleine Schwarzbeere mit großer Wirkung

Sie ist leider bei uns bislang noch wenig bekannt – die violettschwarze Aroniabeere (*Aronia melanocarpa*) mit ihren interessanten, gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Dabei zeigten die Früchte in der ehemaligen Sowjetunion bereits vor 50 Jahren erste Nachweise über eine heilende Wirkung der Beeren auf.

Klinische Erprobungen und Studien, die dort an dieser Heilpflanze durchgeführt wurden, ergaben eine Reihe positiver Untersuchungsergebnisse bei Erkrankungen und Belastungen der verschiedensten Art (z.B. Herz-, Kreislauferkrankungen, Hautkrankheiten, Entzündungen, Magen-, Darmerkrankungen, Kinderkrankheiten, Strahlenschäden).

In den kleinen Apfelbeeren stecken eine Reihe **gesundheitsfördernder Vitalstoffe** und **bioaktiver Pflanzeninhaltsstoffe**. So enthalten die Früchte beispielsweise die **Vitamine C** und **E**, verschiedene **B Vitamine** und **Mineralstoffe** bzw. **Spurenelemente** wie z.B. **Kalium, Kalzium, Magnesium** und **Eisen**.

Die vermutlich interessantesten und mengenmäßig auch überwiegenden Inhaltsstoffe sind allerdings die **Polyphenole (Bioflavonoide)**.

Diese - früher auch als „Vitamin P“ bezeichneten Substanzen – können im Körper eine Vielzahl positiver Effekte bewirken, die in erster Linie zur Gesunderhaltung der Gefäße beitragen. Bioflavonoide sorgen für einen **guten Blutfluss, wirken der Verklumpung des Blutes entgegen** und können eine **blutdruckregulierende Wirkung** entfalten.

Außerdem erschweren sie krankmachenden Keimen das Ansiedeln im Körper, stärken bzw. **normalisieren die Immunfunktionen**, was bei häufigen Infekten oder Allergien hilfreich sein kann und **bekämpfen Entzündungen**.

Schließlich sind diese Schutzstoffe auch interessant im Kampf gegen Krebserkrankungen, die durch Zellveränderungen hervorgerufen werden, was derzeit u.a. untersucht wird.

Hierbei gilt es zu erwähnen, dass die Aroniabeere einen sehr guten Schutz vor „freien Radikalen“ bildet. Freie Radikale sind schädliche kleine Teilchen, die unsere Zellen und Gewebe mit weitreichenden Konsequenzen für unsere Gesundheit schädigen können. Sie werden täglich in unserem Körper im Rahmen des Stoffwechselgeschehens gebildet und freigesetzt, entstehen aber auch durch Strahlung (UV-/ Röntgenstrahlen), Umweltgifte, Nikotin, Alkohol, bestimmte Medikamente und Stress. Auch bei sportlichen Aktivitäten fallen im Körper vermehrt freie Radikale an.

Freie Radiale werden daher mit einer Vielzahl von Erkrankungen in Verbindung gebracht, allen voran Herz-, Kreislauf – und Krebserkrankungen. Auch folgende Erkrankungen stehen mit den freien Radikalen in Verbindung: Arteriosklerose, Augenerkrankungen (z.B. grauer Star), Diabetes mellitus (Spätfolgen), Entzündungen (z.B. Magenschleimhaut-, Darmentzündung), Gelenkerkrankungen, Nervenkrankheiten (z.B. Alzheimer E.)

Und schließlich lassen uns die zellzerstörerischen Teilchen auch vorzeitig alt werden und begünstigen den geistigen Verfall.

Dem **Aroniabeersaft** wird insgesamt, aufgrund der bislang vorliegenden positiven Hinweise, ein **hohes Gesundheitspotential** eingeräumt – täglich ein Glas des Direktsaftes erscheint daher empfehlenswert. Am bekömmlichsten zum Essen oder nach den Mahlzeiten trinken.

Mit uns bleiben Sie gesund!