

Die Aronia-Beere (*Aronia melanocarpa*)

Dr. med. Heinz Lüscher

Diese Beere hat es in sich! Sie trumpft mit einem sensationell hohen Gehalt an Antioxidantien, was ihr ein unglaubliches Gesundheitspotenzial verleiht. So kann sie einer breiten Palette an Krankheiten vorbeugen oder gegen diese eingesetzt werden.

Woher kommt die Aronia-Beere?

Die Aronia-Beere (*Aronia melanocarpa*) wuchs ursprünglich wild in den USA, wird aber schon seit einigen Jahren in Europa, auch in der Schweiz, angepflanzt. Die Pflanze wächst buschartig und kann zwei bis drei Meter hoch werden, sie ist äusserst widerstandsfähig und genügsam und benötigt keinerlei Pestizide. Wirklich erstaunlich ist jedoch das enorme Gesundheitspotential dieser optisch, sowie geschmacklich eher unauffälligen Beeren!

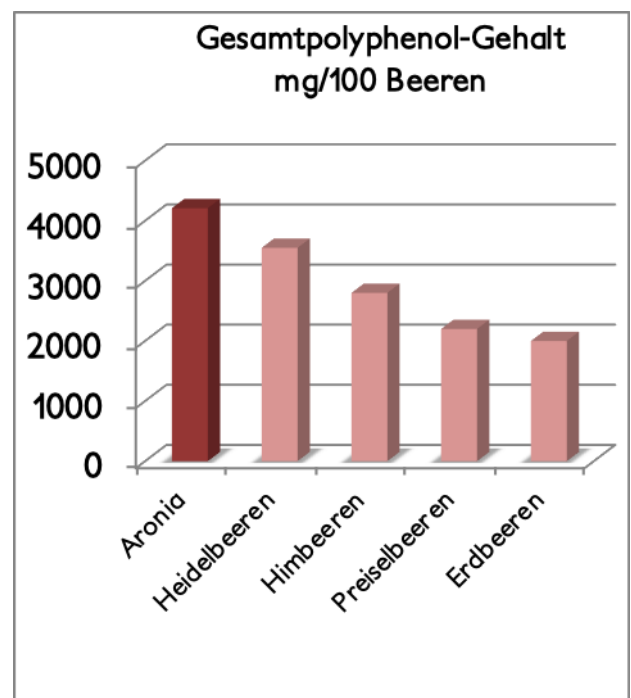
Superfood

Die Beeren haben die Aufmerksamkeit der Komplementärmedizin schon länger wegen des hohen Gehaltes an Polyphenolen erweckt: Flavanoide, Proanthocyane, Carotinoide, Vitamin C und viele andere. Diese sekundären Pflanzenstoffe (auch Mikronährstoffe, Vitalstoffe oder Phytochemicals genannt) haben zahlreiche positive Wirkungen auf die Gesundheit, so senken sie z.B. das Krebsrisiko und wirken positiv auf das Immunsystem.



Polyphenole

Der Gesamtgehalt an Polyphenolen beträgt 10-20 g/kg (Untersuchung University of Illinois) und liegt damit weit höher als bei Himbeeren, Erdbeeren oder Heidelbeeren. Polyphenole kommen ausschliesslich in Pflanzen vor und befinden sich in den Randschichten von Früchten und Gemüse, aber auch Getreide. In ihrer chemischen Struktur zeigen sie mehrere aromatische Ringe (Phenol). Sie wirken antioxidativ, sie eliminieren die sogenannten 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 Beeren, Früchten und Gemüsen (in Bioqualität) 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.

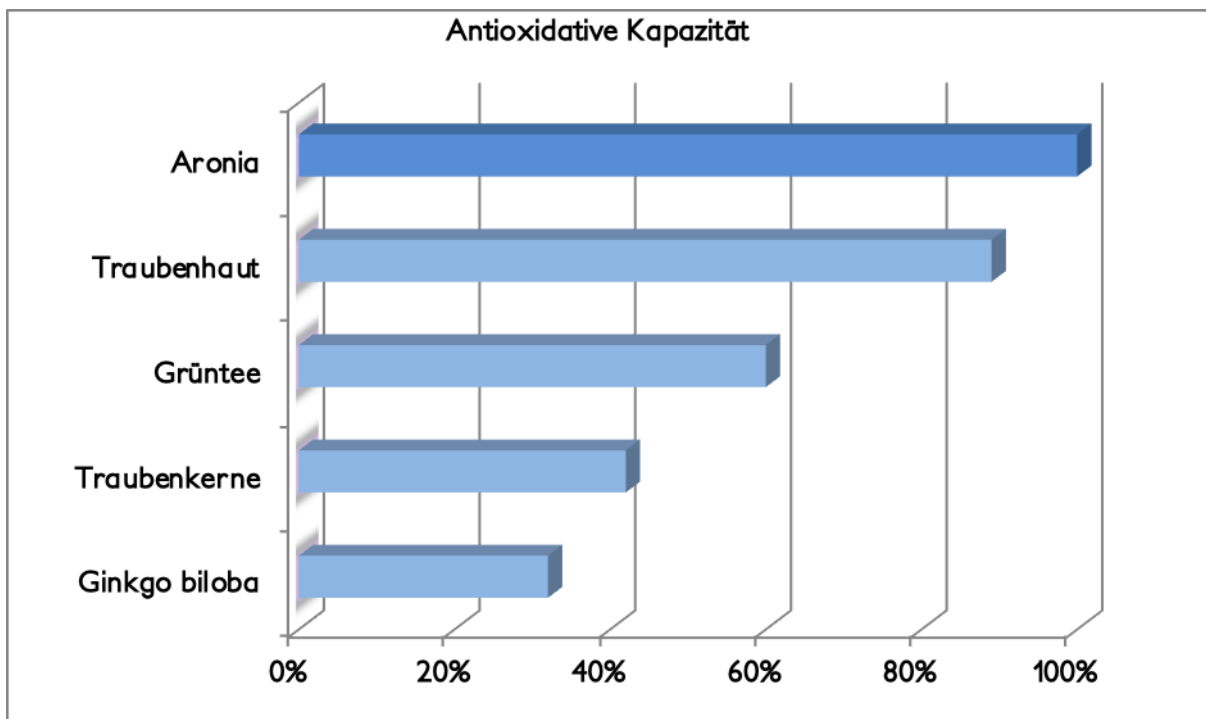


OPC, das stärkste bekannte Antioxidans

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) macht die Aronia-Beere zur Gesundheitsfrucht mit dem höchsten Potenzial und dem höchsten je gemessenen ORAC-Wert (Mass für die antioxidative Kapazität).

Was sind Antioxidantien?

Ein **Antioxidans**, oder auch Radikalfänger genannt, kann die Kettenreaktionen der freien Radikale unterbrechen und auf diese Weise Zellschäden und damit auch Krankheiten verhindern. Freie Radikale sind sauerstoffhaltige Moleküle, die gefährlich instabil sind, denn ihnen fehlt in ihrer chemischen Struktur ein Elektron. Auf der «Suche» nach dem fehlenden Elektron gehen die freien Radikale äusserst aggressiv vor. Dem nächstbesten intakten Molekül im Körper wird das benötigte Elektron einfach «geraubt». Diesen «Elektronenraub» nennt man Oxidation. Wenn die Oxidationen in den Körperzellen ein erträgliches Mass übersteigen, kommt es zum sogenannten oxidativen Stress. Die Zellen nehmen Schaden, was zu verschiedensten Krankheiten führen kann. Hier kommen nun die **Antioxidantien** zum Zug, denn sie geben eines ihrer Elektronen «freiwillig» ab und schützen so die Zellen.



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.)
	Krampfadem	Männer	Verbesserung der Prostatafunktion
	Geschwollene Beine	Frauen	Unregelmässige Periode
	Hohes Cholesterin		Menstruationsbeschwerden
Gelenke	Arthritis		Klimakterische Beschwerden
	Gicht		Konzentrationschwäche
Allergien	Rheuma		Müdigkeit
	Asthma		Vergesslichkeit
Allergien	Heuschnupfen	Nervensystem	
Gehirn	Hirnschlag		
	Alzheimer		
	Parkinson		
	Depressionen		
	Burnout		

Auch bei extrem hohen Dosen bis zu 20g Aronia-Extrakt pro Tag an Freiwilligen gab es keine einzige Nebenwirkung! Aber es muss beachtet werden, dass die Wirkstoffe im Darm nur aufgenommen werden können, wenn sich die Menschen ausgewogen gesund und mit viel Ballaststoff ernähren.

Natürlicher Kortison-Ersatz

Aronia dient zudem als natürlicher Kortison-Ersatz. Viele von den Polyphenolen, welche in Aronia enthalten sind, wirken entzündungshemmend. So schwächen sie unter anderem die Wirkung der beiden Entzündungsfaktoren COX1 und COX2 ab. Kortison wirkt ebenfalls entzündungshemmend, schädigt bei langfristiger Einnahme jedoch die Lymphozyten (weisse Blutkörperchen). Dies ist bei Aronia nicht der Fall. Aronia hat sich bei Allergien sehr bewährt, aber auch bei chronisch entzündlichen Prozessen, wie z.B. bei Arthritis. Die Erfahrung zeigt, dass die Kortison-Dosis bei chronischen Entzündungen oft zumindest halbiert werden kann.

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](#)