

Die Aronia-Beere

Dr. med. Heinz Lüscher

Woher kommt die Aronia-Beere

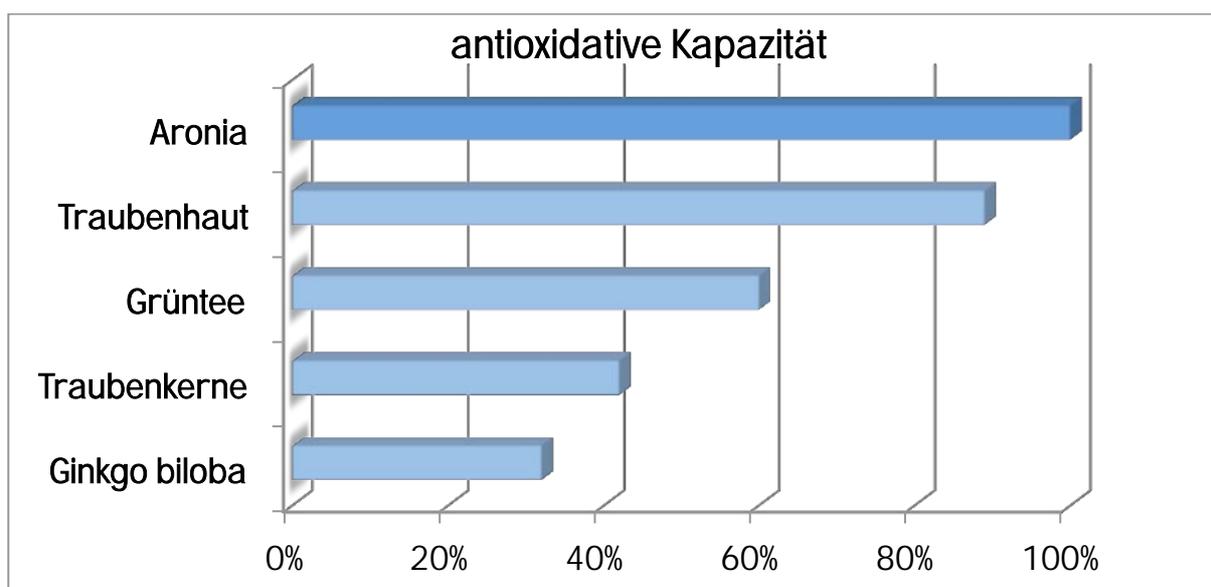
Die Aronia-Beere (Apfelbeere, *Aronia melanocarpa*) wuchs ursprünglich wild in den USA und wird seit einiger Zeit in Europa angepflanzt wegen ihrem enormen Gesundheitspotential, neuerdings auch von einigen Bauern in der Schweiz. Die Pflanze ist buschartig und kann 2 - 3 Meter hoch werden. Die Pflanze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



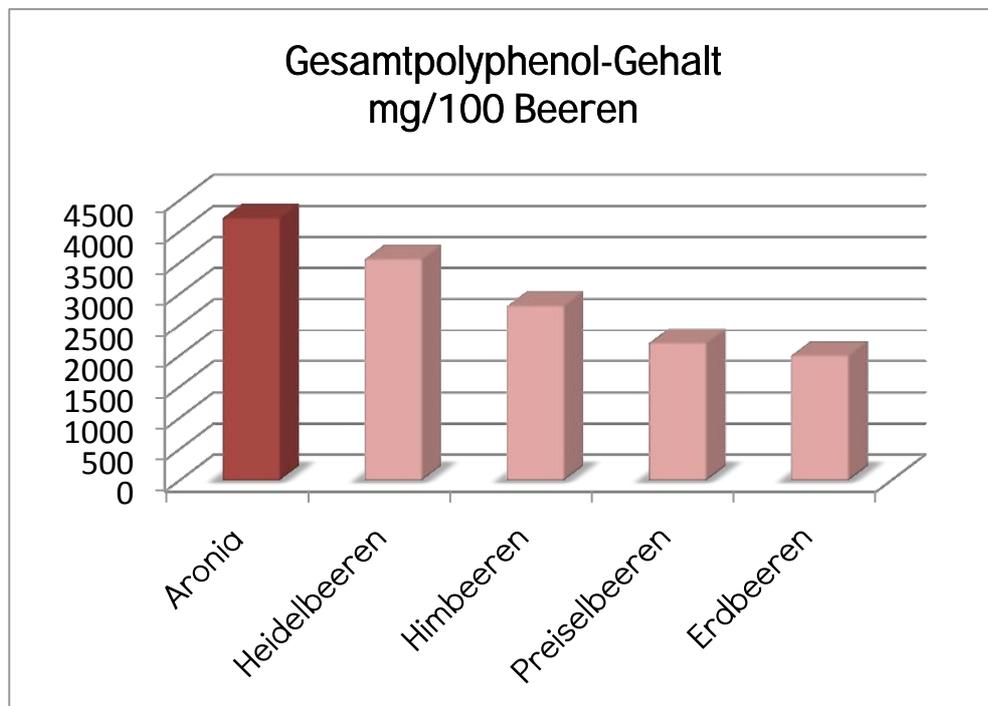


Über 200 Studien belegen den Zusammenhang zwischen der Einnahme von mehr Früchten und Gemüsen und der Abnahme von Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs. Einzelne dieser Studien sind in namhaften medizinischen Zeitschriften publiziert worden und werden trotzdem von den meisten Ärzten nicht beachtet.

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

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass Aronia gezielt und unter fachmännischer Begleitung eingesetzt werden soll. Bei Krankheiten bitten wir Sie, Ihren Arzt zu konsultieren.