Prof. Dr. Michaela Döll

ARONIA

Kleine Beere - Große Wirkung

edition va'sant

Vorwort 11

Pflanzenkost – weit mehr als «nur» Vitamine 12

Schieflage: Überernährung statt Normalversorgung 13
«Five-a-day» – wer reichlich Obst und Gemüse isst, hat ein geringeres Krankheitsrisiko 14
Die Wirklichkeit sieht anders aus. 15
Was macht Obst und Gemüse so gesund? 17
- Vitamine – einen Mangel kann sich der Körper kaum leisten 17
- Mineralstoffe und Spurenelemente: unentbehrliche Helfer für den Stoffwechsel. 19
- Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe – die Stars in Obst und Gemüse. 20
- Polyphenole als gefäßschützende bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe 24
- Eine polyphenolreiche Kost senkt das Krebsrisiko. 25
- Polyphenole – «Brain- und Eyefood» 28

Inhaltsstoffe der Aroniabeeren 30

Aronia – robustes Gewächs mit starkem Inhalt 31
Aroniabeeren – reichhaltige Quelle von Vitalstoffen. 32
Kleine Beere mit geballtem Inhalt an schützenden Phytonutrients 34

Anwendungsgebiete der Aroniabeeren 36

Aronia in der Volksheilkunde 37
Aronia als Antioxidans 38
Der Stress mit dem «oxidativen Stress». 38
Freie Radikale lieben Fett 40
Freie Radikale schädigen lebensnotwendige Proteine und das Erbgut 40
Lebensstil und Umwelt bestimmen das Ausmaß an oxidativem Stress 42
Wie kann man sich schützen – Antioxidantien aus Aroniabeeren als «Bodyguards» 43
Studien belegen die gute Zellschutzwirkung der Aroniabeeren 44
Aroniabeeren – Gesundheit für das Herz-Kreislaufsystem . . . 46
Bluthochdruck – der stumme Killer 46
Das Drama um das Fett 46
Feuer in den Blutgefäßen 48
Feuermelder: Ein Eiweiß im Blut zeigt Entzündungen an. 49
Aronia – für ein starkes Herz-Kreislaufsystem 51
Aroniabeeren «powern» das Immunsystem 54
Für unsere Gesundheit ist ein Heer von Verteidigern zuständig. 54
Verbesserte Schlagkraft: mehr Immunpower durch Aroniabeeren 55

Aronia und Krebserkrankungen 58
Krebs – noch immer das Schreckgespenst unter den Krankheiten 58
Mindestens jeder fünfte Krebsfall wäre vermeidbar! 59
Krebsfördernde und krebshemmende Lebensmittel 59
Aronia und Schutz vor Krebserkrankungen 62
Röntgenstrahlen – Schutz durch Aronia 63
Aroniabeeren als Kraftspender bei Stress und Burnout 65
Falsche Reaktion: Wir sitzen den Stress aus 65
Dauerhafter Stress kann krank machen 66
Stress und Leistungsdruck rauben uns Vitalstoffe 67
Kraftspender Aronia – bereits bei den Indianern bekannt und beliebt 68
Aronia und Diabetes mellitus 69
Eine Krankheit, die im Kommen ist 69
Hier gibt es viele problematische Nebenschauplätze 70
Die Krankheit erfordert ein Mehr an Vitalstoffen 71
Die antidiabetische Wirkung der Aroniabeeren 72
Aroniabeeren und Entgiftung 73
Wir sind täglich von Giften umgeben 73
Persönliche «Giftentscheidung»: Rauchen und Trinken . . . 74
Genussmittel – Vorsicht Vitalstoffmangel! 75
Aroniabeeren – wertvolle Unterstützung bei Entgiftungsvorgängen 75
Aronia und Lebererkrankungen 77
Die Leber – zentrales Organ mit vielfältigen Aufgaben . . . 77
Arme Leber – in der heutigen Zeit häufig überfordert 77
Aronia – für eine starke Leber 78

Aronia und Magengesundheit 79
Der Magen ist ein armer Schlucker 79
Helicobacter pylori – ein gefährlicher Untermieter. 80
Mit einer Magenschleimhautentzündung ist nicht zu spaßen 81
Aronia schützt die Magenschleimhaut. 82
Aronia – hilfreich bei Entzündungen 84
Ständige Entzündungen können gefährlich sein 84
Niedriggradige Entzündungen verlaufen unbemerkt 85
Hier ist ein entzündungshemmender Lebensstil gefragt . . 86
Aroniabeeren tragen zur «Brandlöschung» bei 87
Aronia und Hautgesundheit und Hautpflege 88
Die Haut – der Spiegel der Seele 88
Mit zunehmendem Alter ändert sich die Hautbeschaffenheit. 88
Wichtigste Gegenwehr: «Hautsünden» vermeiden 90
Am schlimmsten sind ausgedehnte Sonnenbäder 91
Sonnenbad und Solarium – neue Studie belegt: Junge Frauen leiden vermehrt an Hautkrebs 92
Die Ursachen allen Hautübels: Entzündliche Prozesse und schädliche freie Radikale 93
Die Haut hat viel Durst – manchmal mehr als Sie selbst . . 94
Aronia – eine Beere für die Haut 96

Zusammenfassung und Ausblick. 99
Autorinnen-Porträt 101
Literaturhinweise 102
Bildnachweise 103

Wer möchte nicht gesund alt werden? Das ist ein Anliegen, das wir alle haben – Altern bei guter Gesundheit und Vitalität. Dabei spielt der Lebensstil und vor allem die Ernährung eine wesentliche Rolle. Die medizinische Forschung hat uns gezeigt, dass eine Kost, die reich ist an Gemüse und Obst das Risiko für chronisch-degenerative Erkrankungen (z.B. Herz-, Kreislauf- und Krebserkrankungen) deutlich senken kann. Unter der hitverdächtigen Topliste der gesündesten Lebensmittel befinden sich vor allem die Beerenfrüchte, denn diese sind reich an zellschützenden Stoffen (Antioxidantien). Ein besonderes Interesse gilt hier den Aroniabeeren. Die blau-violetten Früchte dieses Rosengewächses haben es «in sich». Sie enthalten eine geballte Ladung an gesundheitsfördernden, antioxidativ wirksamen Polyphenolen, die immer wieder im Fokus der medizinischen Forschung stehen. Dabei ist die Apfelbeere, wie die Aroniafrucht auch noch genannt wird, im Bereich der medizinischen Anwendung keine Unbekannte. Die kostbaren Beerenfrüchte wurden in der ehemaligen UDSSR bereits vor über 50 Jahren bei zahlreichen Krankheitsbildern mit Erfolg eingesetzt. In der heutigen Zeit hat man die Aroniabeeren nun wiederentdeckt und widmet sich, auch im Rahmen wissenschaftlicher Forschungsvorhaben, erneut den Früchten und ihren interessanten Inhaltsstoffen.

Wenn Sie nun mehr über die Faktoren erfahren möchten, die uns dabei helfen, jung und vital zu bleiben und speziell auch mehr über die Aroniafrüchte und ihre positiven Wirkungen, dann lade ich Sie herzlich zum Weiterlesen ein.

Ich wünsche Ihnen anregende Lesestunden und -
bleiben Sie gesund!

Prof. Dr. Michaela Döll

Autorinnen-Portrait

Prof. Dr. rer. nat. Michaela Döll ist im In- und Ausland seit langer Zeit als ernährungsmedizinische Expertin bekannt. Seit mehr als 25 Jahren ist sie auf Kongressen und Seminaren in der Weiterbildung von Therapeuten aktiv. Sie ist Professorin an der Universität Braunschweig im Fachbereich Lebensmittelchemie. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Vitalstoffmedizin, Ernährung, Zivilisations- und umweltbedingte Erkrankungen. Mit über 250 Fachartikeln und diversen Büchern hat sie sich in der Fachwelt längst einen Namen gemacht. Ihr Expertenwissen ist nicht nur bei zahlreichen Vortragstätigkeiten gefragt, sondern auch im Hörfunk und TV.

www.prof.drmdoell.de

Die Aroniabeere ist durch ihre besondere Vielfalt an Vital- und bioaktiven Pflanzeninhaltsstoffen charakterisiert. Die blauvioletten Beeren werden seit Jahrzehnten in der Volksheilkunde bei verschiedensten gesundheitlichen Problemen erfolgreich angewendet.

Nun liegen neue Forschungserkenntnisse zu Zell- und Gefäßschutz sowie Entgiftung und Immunsystem vor. Sie bestätigen die günstige Wirkung der Aroniabeeren auf die menschliche Gesundheit.

edition va'sant

9 783033 086180 >

ISBN 978-3-033-08618-0