



Was wäre der "Indian summer" ohne den Aroniastrauch! In allen Rottönen leuchten seine Blätter im Herbst. Viele nordamerikanische Stämme gaben die blauen Beeren zum "Pemmikan", einer Mischung aus Dörrfleisch, Fett und Aroniabeeren. Es diente ihnen auf weiten Jagdzügen als Proviant und in langen Wintern als Nahrung. In

Kapseln angewendet wird. Was macht ihn so besonders interessant?

Zunächst einmal ist der Trester unvergleichlich reich an Polyphenolen. Er enthält blaue, antioxidative Farbstoffe, die Anthocyane, und OPC, das man als hochantioxidativen Inhaltsstoff von Traubenkernen kennt. OPC

# ARONIA

## WILDE BEERE MIT GROSSER WIRKUNG

Die Indianer des östlichen Nordamerikas verwendeten sie in Notzeiten, im Winter, auf der Jagd oder wann immer sie kräftige Nahrung benötigten. Medizinmänner setzten sie zu Heilzwecken ein. Zu uns kam die Aroniabeere jedoch erst spät und auf Umwegen über Russland, wo sie dank groß angelegter Kultivierung zu einem Volksheilmittel wurde. Der Pressrückstand, Trester genannt, enthält dabei noch viel mehr wirksame Antioxidantien und ist auch lange nicht so herb. Als wohlschmeckender Alltags-Tee ist er ein Geheimtipp zur Unterstützung im Vorfeld vieler Erkrankungen.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts wurde die frostresistente Sorte Aronia melanocarpa in Russland erstmals kultiviert, bevor sie erst in den letzten Jahren in Deutschland, Österreich und der Schweiz angebaut wurde. Nicht wegen ihres Aromas, das eher herb und unangenehm ist, sondern wegen ihrer vielen Wirkungen.

Die Aronia sieht aus wie eine Beere, gehört aber zum Kernobst und wird auch Apfelbeere genannt. Noch gehaltvoller als der Aroniasaft und angenehm im Geschmack ist der beim Pressen zurückbleibende Trester, der Schalen, Fruchtfleisch und Kerne enthält und vermahlen als Tee oder auch als

ist bis zu 10-mal bioaktiver als andere Polyphenole und daher massiv unterstützend gegen Oxidation. Keine Frucht ist da mit der Apfelbeere vergleichbar.

Die Aronia hat daher in etwa dieselbe Bedeutung als Antioxidans im wasserlöslichen Bereich wie das Astaxanthin im fettlöslichen. Beide sollte man nicht vernachlässigen. Denn Antioxidantien werden mit den Jahren immer nötiger, wenn unser Kontroll- und Reparatur-

system als Folge lebenslanger Oxidationsprozesse immer schwächer wird. Ernährung mit wenigen natürlichen Antioxidantien, die in der Jugend noch leicht kompensiert wird, wird im Alter zum Risiko. Bei Stress, Rauchen, Sport, Medikamenteneinnahme und chronischen Krankheiten ist der Bedarf höher bzw. wird schon in früherem Lebensalter dringlich.

Die Aronia ist nun kein anerkanntes Heilmittel. Es gibt viel zu wenige Studien dafür. Aber das ist auch nicht die Erwartung, wenn man die Aronia etwa als Tee in den Bürostunden trinkt oder als kaltes Getränk zum Sport mitnimmt. Es gibt so viele bedenkliche Getränke ohne Nutzen, dass Aronia Tee geradezu positiv hervorsticht. Besonders weil er viele gute Wirkungen mitbringt. Wenn dann beispielsweise der Blutdruck plötzlich in Ordnung ist, die bekannteste Wirkung der Aronia, wen stört's?

### > Die antioxidative Kraft von Aroniabeerentrester

Wilde Heidelbeeren enthalten 705 mg, Preiselbeeren 270 mg und rote Weintrauben etwa 180 mg Anthocyane pro 100 g. In Aroniabeerentrester wirken hingegen 2147 mg. Cranberries enthalten 276 mg OPC, Holunderbeeren kommen auf 27 mg, die Aronia enthält mit 664 mg weit mehr als das 20-fache an OPC pro 100 g. Der Aroniabeerentrester weist 1625 mg auf.

## Aronia für Gefäße, Augen und Nerven

Eine Ernährung, die reich an Polyphenolen ist, reduziert die Herzinfarkt- und Schlaganfallgefahr um 30 %. Die Aronia wirkt daher gleich mehrfach positiv auf Herz, Kreislauf und Gefäße. Ihre Polyphenole werden sehr schnell ins Blut aufgenommen und sind dann in jedem Blutgefäß präsent. Sie entfalten dort auch ihre entzündungshemmende Wirkung, die auf der Blockierung bestimmter Enzyme beruht. Die Kapillargefäße verbessern ihre Durchlässigkeit und damit die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff. Die Polyphenole erleichtern auch die Weitstellung der Gefäße – wichtig bei Rauchern, bei Stress, bei Bluthochdruck oder bei zu dickem Blut infolge von erhöhten Blutfetten. Sie hemmen die Blutverklumpung und machen das Blut besser fließfähig, senken Gesamt- und LDL-Cholesterin und verhindern seine Oxidation. Nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an! All das zusammen macht wohl die blutdrucksenkende Wirkung der Aronia aus. Diabetes mellitus ist ebenfalls ein Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Aronia senkt langfristig gesehen den Blutzuckerspiegel. Außerdem kann sie durch ihre antioxidative Kraft vor bei Diabetes verstärkenden Gefäßschäden schützen.

Die Polyphenole der Aronia dringen sogar ins Gehirn, bis in die Augen und zu den Nerven vor, entfalten überall ihre antioxidative und entzündungshemmende Wirkung. Etwa bieten sie Schutz vor altersbedingten Augenerkrankungen wie Makuladegeneration und verbessern die Anpassung des Auges an Dunkelheit. Sie sind – um nur ein Beispiel zu nennen – bei Uveitis, einer sowohl viralen als auch bakteriellen Entzündung der mittleren Augenhaut, sehr wirksam. Die Aronia bewahrt Nervenzellen vor entzündlichen Prozessen, die Alzheimer und Parkinson auslösen, und fördert die geistige Leistungsfähigkeit wie Konzentration und Gedächtnis. Eine Studie mit 1300 Probanden zeigte, dass Ernährung mit vielen Polyphenolen Demenz vorbeugt.

## Schutz vor Krebs, Bakterien und Viren

Da die Aronia Nährstoffe zur ständigen Regeneration des Immunsystems bietet, kann

sie langfristig gesehen sehr viel Positives zur Stärkung und zum Ausgleich des Immunsystems bieten. Sie mobilisiert die Immunabwehr gegen Infektionen, die immerhin 30 % der Krebserkrankungen verursachen. Darum ist die Aronia bei jeder viralen oder bakteriellen Infektion – egal, wo am Körper sie stattfindet – eine großartige Unterstützung. In Russland wird die Aronia schon lange in der Kinderheilkunde zur Vorbeugung und Begleitung bei Kinderkrankheiten eingesetzt. Auch bei Allergien ist sie wirksam. Ihre Polyphenole senken die Histaminausschüttung und reduzieren Allergiesymptome.

Polyphenole wirken außerdem der Krebsentstehung entgegen, nachgewiesen etwa für Magen- und Darmkrebs, indem sie antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften haben, entgiften und gleichzeitig die Bildung krebserregender Stoffe hemmen. Etwa alltäglicher Gifte, die beim Grillen oder Braten entstehen oder durch Nahrungsmittelzusätze wie Nitratsalze, z. B. in Wurstwaren wie Grillwürstchen hervorgerufen werden. Polyphenole sorgen für das Absterben entarteter Zellen, denn Polyphenole haben anti-angionetische Wirkung, d. h. sie erschweren es den Krebszellen, ihr Blutgefäßnetz zu entfalten, mit dem sie zu den Blutgefäßen vordringen können. Nur wenn dem Tumor das gelingt, kann er sich ernähren und über eine Größe von 1 mm hinauswachsen, andernfalls stirbt er ab.

## Verjüngend für Haut und Bindegewebe

Oxidationsprozesse, denen wir täglich ausgesetzt sind, schaden explizit dem Bindegewebe und der Haut. Sie sorgen für sichtbare Alterungsprozesse wie Falten und schlaaffe Haut.

Glatte Haut und pralles Bindegewebe hingegen sind Zeichen von Jugendlichkeit. Die Zeit kann niemand aufhalten, doch nebenbei ist es schon eine angenehme Begleiterscheinung, dass die Polyphenole der Aronia Kollagen und Elastin-Fasern straffen, die Einlagerung von Schlackenstoffen (Cellulite) mindern und das Hautbild natürlich glätten. Sie fördern die

Durchblutung und Hauterneuerung, die mit zunehmendem Alter abnehmen und für weniger Wasserbindungsvermögen, Spannkraft und Geschmeidigkeit verantwortlich sind.

Besonders bedeutend ist der Schutz vor Oxidation im Sport. Bei intensiver Muskel-tätigkeit steigen die freien Radikale um ein Vielfaches des normalen Maßes an und können unkontrollierbare Zerstörungsprozesse – etwa an Sehnen und Knorpeln – einleiten. Die Muskulatur kann durch Eindämmung der freien Radikale noch besser arbeiten.

## Zur Entgiftung und als Schutz für die Schleimhäute

Aroniatrester enthält außerdem Apfelpektine, die Schwermetalle ausleiten, auch radioaktive, weshalb die Aronia sogar gegen radioaktive Verstrahlung wirkt. Nach einer Bestrahlungstherapie hilft Aroniabeeren-trester vor allem geschädigte Schleimhäute zu regenerieren. Sie bietet Schutz vor Röntgenstrahlen wie sie bei Flugreisen, Röntgenuntersuchungen, Mammografie oder Bestrahlungen auftreten.

Die Aronia schützt die Leber bei Medikamenteneinnahme oder bei Alkoholkonsum, denn durch Extra-Entgiftungsarbeit fallen viel mehr freie Radikale an, die entschärft werden müssen. Bei Medikamenteneinnahme schützt sie auch den Magen, indem sie Verletzungen der Magenschleimhaut heilt, Geschwüren vorbeugt und die Arbeit der Verdauungsorgane fördert. Überhaupt ist ihr heilender Einfluss auf die Schleimhäute eine der ganz wichtigen Wirkungen heutzutage. Nahrungsmittelnunverträglichkeiten, Allergien oder Autoimmunerkrankungen sind im Ansteigen. Die Aronia könnte hier kräftig gegensteuern. ✍

