

# Gesundheitswert

## Was steckt in der Aroniabeere

Die Aroniabeere enthält viel Glucose, Fructose und Sorbit, jedoch wenig Fette und Proteine. Neben einem hohen Gehalt an Provitamin A (B-Karotin) sind die Vitamine A, E, K, B1, B2, B6, Folsäure, C, Niacin und Pantothenensäure erwähnenswert. Inhaltlich stark vertreten sind die Mineralstoffe Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Schwefel, Jod, Kupfer, Mangan und Zink.

Die Besonderheit der Aroniabeere ist der hohe Gehalt an Polyphenolen wie Flavonoide, Anthocyane und Procyanidine. Sie hat im Vergleich zu anderen dunklen Früchten den höchsten Gehalt an Radikalfängern und wirkt daher im hohen Masse antioxidativ.

### Antioxidantien gegen freie Radikale

Solche Radikalfänger sind potente Anti-Aging-Mittel. Schadstoffe und Umweltgifte, aber auch normale körpereigene Stoffwechselprodukte, die etwa bei Muskelarbeit und Sport entstehen, belasten unseren Körper mit freien Radikalen.

Freie Radikale sind es auch, die langfristig zu Mutationen führen und damit Krebs auslösen können. Anthocyane spielen, wie man heute weiss, eine sehr wichtige Rolle bei der Vorbeugung vor Herzinfarkt und sogar bestimmten Krebsarten. Sie schützen vor Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und weiteren Alterserkrankungen wie Diabetes II, Alzheimer-Demenz, Rheuma und Arthrose.

Die antioxidative Kapazität von Substanzen ist ein Mass dafür, wie wirksam zellschädigende Oxidationsprozesse - verursacht durch freie Radikale - verhindert werden. Ernährungswissenschaftler belegen: Die Aroniabeere weist diesbezüglich die besten Ergebnisse aus.

# Aronia geniessen

## Produktvielfalt

Es gibt eine grosse Auswahl an Aronia Produkten auf dem Markt. Hier eine Liste der beliebtesten:

### Aroniasaft (100 % Direktsaft)

Empfehlung: täglich 1 dl nicht auf den nüchternen Magen

### Aroniabeeren getrocknet (reine Beeren)

Empfehlung: täglich 15 – 20 Beeren  
ins Müesli, Joghurt, Salat, zum Naschen

### Aronia Tresterpulver (ohne Zusatzstoffe)

Empfehlung: täglich 1 Teelöffel  
ins Smoothie, Gebäck, Joghurt

### Aronia Kapseln

Empfehlung: täglich 1 – 2 Kapseln  
Aroniaextrakt in Kapseln verpackt  
(es sind auch Aroniakapseln erhältlich die nur aus gepresstem Trester bestehen)

### Aronia Sticks

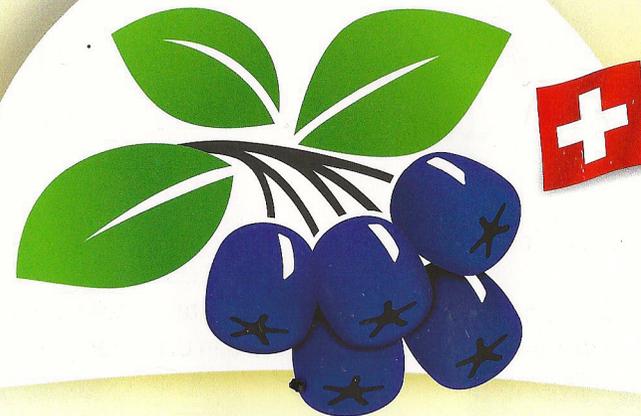
Empfehlung: täglich 1 Stick  
wasserlösliches Aroniaextrakt

### Aronia mit Schokolade

getrocknete Aronia mit Schokolade  
Schokolade mit Aroniaextrakt



08.2019



# Aronia

die Gesundheits-Beere!



# Herkunft

## Einst eine Heilpflanze

Die Heimat der kleinen Beere ist im Osten von Nordamerika. Dort wurde sie vor allem von den Ureinwohnern als Heilpflanze genutzt.

Verschiedene Studien mit Aronia konnten schützende Effekte für Leber und Magen nachweisen, ebenso entzündungshemmende Eigenschaften. Aronia ist in Versuchen gegen Bakterien und Viren wirksam und zeigt anti-mutagene Aktivität. Die Inhaltsstoffe der dunkelroten Aroniabeere neutralisieren bestimmte Giftstoffe und schützen damit die Leber. Sie scheinen sogar immunstimulierend zu wirken und das Zellwachstum bestimmter Krebsarten zu hemmen. Bei der Vorbeugung und Behandlung von Diabetes gleicht Aronia den Blutzuckerspiegel aus. Aronia hat positive Wirkung auf das Herzkreislaufsystem und mindert die Ablagerung in den Gefässen (Venenputzer). Ausserdem können die Inhaltsstoffe der Aroniabeere LDL- und HDL-Cholesterin regulieren.

In einem Beitrag der Wissenschaftszeitschrift «Pharmacological Research» berichten Mitarbeiter des Lehrstuhls Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Universität Regensburg davon, dass der Beerenfarbstoff auch bei Parkinson und Depressionen helfen kann, bzw. der Vorbeugung dient. Aronia ist deswegen von grossem medizinischem und ernährungswissenschaftlichem Interesse.



# Aronia melanocarpa

Die Aronia melanocarpa gehört zu der Pflanzenfamilie der Rosengewächse und ist daher botanisch mit der Rose, Apfel, Brombeere und Himbeere verwandt. Der Strauch wird 2 bis 3 Meter hoch und gedeiht durch seine Robustheit unter zahlreichen Klimabedingungen. Auf der Suche nach einer frostresistenten Pflanze, brachte der russische Obstbaupionier Iwan W. Mitschurin die Aronia um 1900 in das damalige Zarenreich Russland. Die Aronia verbreitete sich in der Folge über das ganze Gebiet der Sowjetunion und wurde 1959 durch den Beschluss des Gesundheitsministeriums der UdSSR als Heilmittel zugelassen (z.B. gegen Bluthochdruck und Arteriosklerose).

Bald erreichte die Aronia auch Skandinavien, Deutschland und Österreich. Erst in den Jahren 2006/07 wurde man in der Schweiz in grösserem Stil auf diese vielversprechende Frucht aufmerksam. Unterdessen hat die robuste und ertragsreiche Pflanze fast in der ganzen Schweiz Fuss gefasst.



Blüte Anfang Mai



Reife erbsengrosse Beeren  
Ende August / Mitte Sept.



Intensive Rotfärbung der Blätter  
Ende September

# Inhaltsstoffe

## Aronia - der Gesundheitscocktail

Dass Beeren gesund sind, ist seit Jahrhunderten bekannt. Was sie jedoch so gesund macht, wird erst in jüngster Zeit wissenschaftlich erforscht. Es sind vor allem die blauen und roten Farbstoffe, die so genannten Anthocyane. Sie kommen in relativ hohen Konzentrationen im Beerenobst vor. Beeren sind reich an natürlichen Antioxidantien und können eine Vielzahl gesundheitsfördernder Effekte erzielen.

Die in der Schweiz wenig bekannte Aroniabeere führt dabei die Hitliste des gesunden Beerenobstes an. Keine andere Frucht hat eine so hohe Konzentration von Anthocyanen wie die Aronia. Die zum Beispiel als sehr gesund eingestuften Blaubeeren besitzen 165 mg pro 100 g, die Aroniabeeren hingegen 800 mg pro 100 g. Anthocyane wirken stark antioxidativ, sind damit ein guter Zellschutz und können freie Radikale binden, die im zunehmenden Alter für zahlreiche Krankheitsbilder verantwortlich sind.

## Anthocyan-Werte in mg pro 100g

