

WIRKUNG der Aroniabeere

In zahlreichen Studien wurden bereits folgende Wirkungen nachgewiesen:

Anti-aging	bzw. good aging, gesund Altwerden, Zellschutz
Arteriosklerose	vorbeugend, vermindert Ablagerungen in den Gefäßen
Bluthochdruck	senkend (Saft 2x täglich 50 ml)
Blut-Gefäße	entspannend, fördert Durchlassfähigkeit und Geschmeidigkeit der Gefäßwände, Verbesserung der Fließfähigkeit des Blutes und der Mikrozirkulation
Cholesterin	senkend, Fettstoffwechsel anregend
Diabetes	Blutzucker senkend, Glukose reduzierend
Demenz	vorbeugend
Entzündungen	entzündungshemmend bei allen Entzündungen, wie Hals, Bronchien, Magen, Darm, Blase, Rheuma. Außerdem wirkt die Aroniabeere antibakteriell, antiviral, antimykotisch
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	vorbeugend gegen Herzinfarkt und Schlaganfall, Risikoreduzierung um 50 %,
Immunsystem	stärkend, vorbeugend und hilfreich bei allen Infekten und Allergien
Krebs	antimutagene Wirkung, antikanzerogene Wirkung, bremst Nitrosamin-Aufnahme im Magen, speziell Darmkrebs vorbeugend und hemmt Darmkrebs-Zellwachstum, lindert Folgen von Chemotherapie
Leber	stärkend, schützend und entgiftend
Osteoporose	Knochengewebe stärkend
Parkinson	vorbeugend bzw. lindernd
Stoffwechsel	insgesamt anregend, Zellen und Organ reinigend
Säure-Basen-Haushalt	ideal ausgleichend
Strahlenschäden	fördert Ausscheidung von radioaktivem Strontium
Thrombose	vorbeugend, Thrombozyten-Aggregation hemmend, Thrombose Prophylaxe

Quellen:

Diplomarbeit, Hochschule für angewandte Wissenschaft Hamburg, Christine Misfeldt, 2007 Studien am Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Potsdam, Frau Prof. Dr. rer. nat. Sabine Kulling, Studien am Max Rubner Institut der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel in Karlsruhe

Tel.: 036072-8200, www.wegdermitte.de



WEG DER MITTE Kloster Gerode

ARONIA MELANOCARPA
Apfelbeere,
die Multivitaminbeere

ARONIA MELANOCARPA

Apfelbeere, die Multivitaminbeere

Die Aroniabeere stammt ursprünglich aus Kanada. Die getrockneten Beeren dienten den Indianern aufgrund ihres besonders hohen Vitamingehalts als Winter- und Notproviant.

Vor über 100 Jahren kam die Aroniabeere in die ehemalige Sowjetunion und später auch nach Osteuropa. Wegen ihrer vielen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe, insbesondere wegen des hohen Gehalts an Polyphenolen, wurden aus den Aroniabeeren so genannte Vitamin P Tabletten hergestellt. Anfangs wurden sie in erster Linie für hochrangige Politiker und Astronauten verwendet, später zur allgemeinen Behandlung von Bluthochdruck und Vitamin-Mangelkrankungen.

In Deutschland war die Aroniabeere bis vor kurzem noch weitgehend unbekannt. Erst in den letzten Jahren wird sie zunehmend entdeckt. Inzwischen gibt es zahlreiche wissenschaftliche Studien und klinische Erprobungen, in denen ihr weit reichendes Potential bei einer Vielzahl von Erkrankungen nachgewiesen werden konnte. Es werden seit einigen Jahren Aronia-Kapseln zur Behandlung von oxidativem Stress und zur begleitenden Krebstherapie produziert.

Was ist das Außergewöhnliche an der Aroniabeere?

Aronia gehört zu den besten bekannten natürlichen Radikalfängern. Aronia hat ungewöhnlich viele verschiedene gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe:

- am interessantesten – auch von der Menge her – sind die so genannten sekundären Pflanzenstoffe wie Bioflavonoide, seltene Polyphenole, Niacin, Riboflavin (B2) und Folsäure
- unter anderem die Vitamine C, E, A, K und B sowie viele Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Jod, Phosphor, Eisen und Kupfer
- hochwertigste Radikalfänger



Die Aroniabeere ist zumindest in Europa die Beere bzw. Obstsorte mit dem höchsten antioxidativen Potenzial. Mit ihrem dunkelblauen Farbstoff, den so genannten Anthozyanen als wirksamste Radikalfänger, übertrifft sie alle anderen Früchte bei weitem. Die Aroniabeere enthält bis zu fünfmal so viele Anthozyane wie die bisher bekannten Spitzenreiter, die Heidelbeere, die Brombeeren oder blaue Weintrauben. Ihr ORAC-Wert (= Ausdruck für antioxidatives Potential) ist 160,2 – zum Vergleich die Preiselbeere: 38,1, die Heidelbeere: 29,9.

1 g Aronia-Schalenextrakt hat die gleiche antioxidative Wirkung wie der Saft von 11 Zitronen.

Die lebenswichtigen Antioxidantien schützen die Körperzellen effektiv vor freien Radikalen. Freie Radikale beschleunigen den Alterungsprozess und fördern Krankheitsgeschehen. Sie haben weit reichende, gesundheitlich schädigende Auswirkungen und werden mit vielen Krankheiten in Verbindung gebracht, wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose, Rheuma, Krebs, Parkinson, Alzheimer, verschiedenen Augenerkrankungen z.B. Grüner Star, Entzündungen, beschleunigtem Verschleiß und Alterungsprozess.

Die Inhaltsstoffe der Aroniabeeren werden vom menschlichen Körper gut verarbeitet. Rund 50% der Inhaltsstoffe der Aroniabeere können vom menschlichen Körper aufgenommen werden. Zum Vergleich: Von der Heidelbeere verarbeitet der menschliche Körper ca. 30 %, von der schwarzen Johannisbeere ca. 25 % der Inhaltsstoffe.

Kenner nehmen täglich 1 Likörgläschen (50 ml) Muttersaft oder ca. 10 getrocknete Beeren zur Prävention, zu therapeutischen Zwecken 2 Likörgläschen (100 ml) Muttersaft oder ca. 20 getrocknete Beeren.