



Aroniabeeren

starke Früchte
für Ihre Gesundheit

von Dr. Michaela Döll

Gute Erfahrungen mit Aroniabeeren in der Volksmedizin

Die Aroniabeere ist – trotz ihrer Erfolge als „Heilpflanze“ in anderen Kulturen – bei uns noch viel zu wenig bekannt. Die Aronia – oder Apfelbeeren – wie die Früchte auch genannt werden, stammen ursprünglich aus dem östlichen Nordamerika und kamen etwa um 1900 nach Russland, wo der ernährungsphysiologische Wert der Beeren schließlich erkannt und untersucht wurde. Aronia fand dort u.a. in der Kinder- und Hautheilkunde und in der Inneren Medizin Anwendung. Klinische Erprobungen und Studien, die mit dieser „Heilpflanze“ durchgeführt wurden, ergaben eine Reihe positiver Untersuchungsergebnisse bei Erkrankungen und Belastungen der verschiedensten Art wie z. B. bei Herz-, Kreislauferkrankungen, Hautkrankheiten, Entzündungen, Magen-, Darmerkrankungen, Kinderkrankheiten, Strahlenschäden. In den fünfziger Jahren des letzten Jahrhunderts kamen die Beerenfrüchte schließlich über den Balkan nach Mitteleuropa. Die robusten Sträucher, denen Schädlinge und Pilze kaum etwas anhaben können, werden inzwischen nicht nur in Tschechien und Slowenien angebaut, sondern auch in Deutschland, im Freistaat Sachsen (derzeit vier Plantagen: Sörnewitz und Stolpen bei Dresden, Schirgiswalde, Oberlausitz, Rothenburg bei Görlitz). Die Erkenntnisse zur Heilwirkung der Früchte,

die man durch die volksmedizinische Anwendung gewonnen hat, werden inzwischen durch eine Reihe interessanter Ergebnisse aus der modernen medizinischen Forschung ergänzt.

Aroniabeeren – beerenstarker Inhalt

Die violettschwarzen Beeren des Aroniastrauchs haben es „in sich“: So enthalten die Früchte beispielsweise die Vitamine C und E, verschiedene B-Vitamine und Mineralstoffe bzw. Spurenelemente wie z.B. Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Besonders interessant sind allerdings die in den Beeren enthaltenen Polyphenole (speziell die hier vorkommenden Bioflavonoide wie OPC = oligomere Proanthocyanidine). Diesen bioaktiven Pflanzeninhaltsstoffe können im Körper eine Vielzahl positiver Effekte bewirken, die u. a. zur Gesunderhaltung der Gefäße beitragen. Bioflavonoide sorgen für einen guten Blutfluss, wirken der Verklumpung des Blutes entgegen und können eine blutdruckregulierende Wirkung entfalten (s. Tabelle). Außerdem können diese Polyphenole, die in den Früchten auch als Gerbstoffe gebildet werden, bakteriell und viral bedingten Infektionen und Entzündungen entgegen wirken. Diese wertvollen Schutzstoffe stärken zudem das Immunsystem und unterstützen auch damit letztendlich die Gesunderhaltung des Organismus.

Die Forschung läuft im Bereich der Beerenpolyphenole derzeit auf Hochtouren. Diese Powerstoffe stehen momentan auch im Fokus der



Forschung auf Grund ihrer möglichen krebspräventiven Wirkung. Interessant sind kürzlich veröffentlichte Daten aus Untersuchungen mit diversen Krebszelllinien (u. a. Dickdarmkrebszellen), deren Zellvermehrung (im Laborversuch) durch einen Aroniabeerenextrakt deutlich gehemmt werden konnte. Dabei zeigte sich dieser beispielsweise deutlich wirksamer als jener von Blaubeeren oder Trauben. Desweiteren werden



speziell die Aroniabeeren und ihre interessanten Inhaltsstoffe derzeit u. a. auch auf ihre mögliche zell-, gefäß-, magenschleimhautschützende und entzündungshemmende Wirkung hin untersucht. Den blauvioletten Früchten wird insgesamt, aufgrund der bislang vorliegenden positiven Hinweise, ein hohes gesundheitsförderndes

Oxidativer Stress durch freie Radikale bedroht unsere Gesundheit

Freie Radikale, die im Körper bei einer Reihe von Stoffwechselforgängen und durch zahlreiche Umwelteinflüsse in unserem Körper gebildet werden, können unsere Gesundheit gefährden. Die reaktiven kleinen Teilchen entstehen u.a. auch beim Rauchen oder durch exzessive sportlicher Aktivität sowie bei Stress im Körper. Sind sie im Übermaß vorhanden, dann können sie wichtige Biomoleküle wie z.B. die Eiweiße

Potential eingeräumt, welches durch derzeit laufende Forschungsaktivitäten verifiziert werden muss.

Mögliche Wirkungen von Aronia- Polyphenolen

HERZ-, KREISLAUF

- Förderung der Durchblutung und der Blutreinigung
- Günstige Beeinflussung des Fettstoffwechsels
- Positiver Einfluss bei erhöhtem Blutdruck
- Hemmung der Verklumpung der Blutplättchen

IMMUNSYSTEM

- Stärkung des Immunsystems
- Schutz vor Infektionen
- Hemmung von entzündlichen Prozessen

ZELL- UND GEWEBESCHUTZ

- radikalfangende (antioxidative) Wirkung

und Fette in unseren Körperzellen oxidieren und unseren Körper frühzeitig „ranzig“ werden lassen. Man spricht in diesem Zusammenhang auch vom „oxidativen Stress“. Die Vorgänge, die durch freie Radikale verursacht werden, sind auch dem Rostvorgang von Eisen vergleichbar. Die aggressiven kleinen Teilchen machen aber auch vor den Zellkernen – den Steuerzentralen für das Wachstum – nicht halt und attackieren das dort sitzende empfindliche Erbmateriale. Die geschädigten Zellen können entweder vorzeitig

„... Glücklicherweise sind wir den zellschädigenden freien Radikalen
nicht schutzlos ausgeliefert, ...“

Dr. Michaela Döll



absterben – was letztlich zum vorzeitigen Altern beiträgt – oder sie können entarten und sich unkontrolliert vermehren, wodurch Krebserkrankungen mitbegünstigt werden können.

Ebenso wird für eine Reihe weiterer chronisch-degenerativer Erkrankungen die Mitbeteiligung der freien Radikale vermutet. Schätzungen zufolge sind diese aggressiven Teilchen an mehr als 50 Krankheiten mitbeteiligt. Die hochreak-

tiven Winzlinge können u.a. den Blutgefäßen, den Nervenzellen, den Augen und den Gelenken zu schaffen machen und somit auch Erkrankungen in diesen Körperregionen begünstigen. Nicht nur Krebs, sondern auch z.B. Herz-, Kreislauferkrankungen, Entzündungen, Augen- und Nervenerkrankungen oder die Spätkomplikationen von Diabetes mellitus werden mit den freien Radikalen in Verbindung gebracht.

Schutz durch Antioxidantien wie sie beispielsweise in der Aroniabeere vorkommen

Glücklicherweise sind wir den zellschädigenden freien Radikalen nicht schutzlos ausgeliefert, sondern verfügen über eine Vielzahl von „Verteidigern“, die sich gegen die freien Radikale zu wehren wissen. Hier ist die Rede von den Antioxidantien (= Radikalfänger, „Rostschutzmittel“), welche die aggressiven Teilchen inaktivieren und damit die oxidative Belastung des Körpers senken können. Dank dieser „Bodyguards“, zu



denen beispielsweise die Vitamine C und E, vor allem aber auch die Aronia-Polyphenole zählen, kann das Risiko für die zellzerstörenden Aktivitäten der freien Radikale – und die Gefahr für die bereits genannten radikalassozierten Erkrankungen – gemindert werden. Dabei kann gerade die Schlagkraft der antioxidativ wirksamen Vitamine (Vitamine C und E) – durch die in den violettblauen Beeren vorkommenden Bioflavonoide (wie z. B. OPC) um ein Vielfaches verstärkt werden. Besonders empfehlenswert ist in diesem Zusammenhang der Aroniabeerensaft. Er zeigt eine wesentlich bessere Wirksamkeit im Kampf gegen die schädlichen freien Radikale (= antioxidative Wirkung) als beispielsweise roter Traubensaft, Kirsch-, Johannisbeer-, Cranberry-, Brombeer- oder Heidelbeersaft – das haben verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt. Durch die regelmäßige Zufuhr dieser effizienten antioxidativen Schutzstoffe kann der Entstehung der radikalassozierten Erkrankungen entgegen gewirkt werden.



Die Autorin

Dr. Michaela Döll
Gartenweg 20
67157 Wachenheim

Wenn Sie mehr über Antioxidantien und ihre gesundheitsfördernde Wirkung erfahren möchten, dann lesen Sie das Buch der Autorin „Antiaging mit Antioxidantien“, ISBN 978-3-7766-2500-4, Preis: 19,90 Euro, Herbig Verlag, im Buchhandel oder auf der Webseite www.fitness-gesundheit-antiaging.de erhältlich.

Dr. Michaela Döll Antiaging mit Antioxidantien

- Die Powerstoffe für Fitness und Vitalität
- Stärkung des Immunsystems
- Herzverjüngung
- Maximale Gehirnleistung
- Vitales Altern

HERBIG

Weitere Literaturhinweise:

- Bell D.R. et al. 2006 ; J. Appl. Physiol. 100, 1164-1170
Broncel M. et al. Pol Merkur Lekarski 2007 ; 23, 1434, 116-119
Gerhäuser C. Akt. Ernähr Med 2001, 26, 137-143, 2001
Gossé F. et al., 2005 Carcinogen. 26, 7, 1291-1295
Jepson R.G. et al. 2007 Mol. Nutr. Food Res. 51 (6), 833-839
Lala, G. et al. 2006 ; Nutr. Canc. 54, 1, 84-93
Malik M. et al. 2003 ; Nutr. Cancer 46, 186-196
Ohgami, K. et al. 2005 ; Invest. Ophthalmol. Vis. Sci. 46, 275-281
Skovgaard Gr. et al. 2006 Eur. J. Clin. Nutr. 60 (10) 1201-1206
Valcheva-Kuzmanova S. et al. 2007; Methods Find. Exp. Clin. Pharmacol. 29, 101-105
Winther K. et al. Scand. J Rheumatol. 2005 ; 34 : 302-308
Yi W. et al., 2005 J. Agric. Food. Chem. 53, : 7320-7329
Zhao C. et al. 2004. J. Agricult. Food Chem. 51 (2), 502-509