



Was macht die Aroniabeere so gesund?

(auch Apfelbeere genannt)

Ihrer tief dunkelbraunen, fast schon schwarzen, Färbung verdankt die Aronia einen hohen Anteil an Anthocyanen. Es gibt kein Lebensmittel, das mehr hat. Die Wirkung dieser Anthocyane ist bekannt: Sie können "**das Sehvermögen stärken**" und dem Immunsystem helfen, weil sie freie Radikale unschädlich machen. Sie unterdrücken Entzündungen, verstärken die Wirkung der Vitamine A, C und E und helfen so dem Körper bei der **Abwehr von Infektionen**. Das ist schon mal eine Vielzahl an positiver Wirkung, mit denen die Aroniabeeren da aufwarten können.

Unser Körper und der gesamte Organismus werden Tag und Nacht angegriffen: von Bakterien, Viren, von freien Radikalen, von schädlichen Umwelteinflüssen und von Stress. Dagegen helfen die Inhaltsstoffe der Aroniabeere. Zum Beispiel ihre **Vitamine**. Die wichtigsten sind B12 (Folsäure), Vitamin K und **Vitamin C**. Diese unterstützen die Abwehr gegen viele Krankheiten, stützen das körpereigene Abwehrsystem und können bei Infektionen helfen. Das Vitamin C benötigt der Körper auch zum Aufbau des Bindegewebes.

Besonders wichtig für die Gesundheit ist das Vitamin B12, die Folsäure. Vor allem Schwangere dürfen da nicht in eine Mangelsituation geraten, denn sonst besteht das Risiko von Missbildungen beim ungeborenen Kind.

Ganz wichtig für unsere Gesundheit sind auch Mineralien und Spurenelemente. Die brauchen wir für die Bildung, den Erhalt und die Funktion von Nerven, Muskeln, Knochen, eine normale Blutbildung und eine schnelle Wundheilung, die gesund ist. Die Apfelbeere enthält: Kalzium, Kalium, Magnesium, Jod, Zink und Eisen. All diese Stoffe machen aus der kleinen schwarzen Aronia eine Heilpflanze, wie sie besser nicht sein kann.

Wenn Sie Ihrer Ernährung Aroniabeeren als Saft oder Marmelade hinzufügen, dann bekommen Sie einen hohen Anteil an den bereits genannten Anthocyanen. Diese wirken vor allem gegen freie Radikale. Die werden gebildet bei großem Stress, durch Alkohol und Nikotin, durch Smog und zu starker UV-Bestrahlung (Sonne). Kleine Mengen dieser aggressiven Sauerstoffverbindungen sind hinnehmbar, zu viel davon schadet jedoch Ihrem Organismus. Ist die Reparatur- und Entgiftungsfunktion einer Zelle überfordert, kommt es zu so einem Übermaß an freien Radikalen. Die beschleunigen den Alterungsprozess und fördern die Entstehung von Krankheiten. Denen sollen die Inhaltsstoffe der Aronia mit ihren Antioxidantien (Anthocyane) entgegenwirken. Der Anthocyangehalt der Aronia liegt bei über 2.000 Milligramm pro 100 Gramm Früchte. Andere Beeren weisen 500 bis 800 Milligramm pro 100 Gramm auf. Alleine durch die Anthocyane wirken die Beeren wie eine Heilpflanze.