

Aroniabeere



Gegen alles ist ein Kraut gewachsen, sagt der Volksmund. Im Falle der Aronia ist es ein Gehölz, der auch als Schwarze- oder Apfelbeere bezeichnet wird.

Die Aronia stammt aus dem östlichen Nordamerika, sie ist bei uns relativ unbekannt. Es ist ein Strauch, der wegen seiner Blüten und Früchte als Zierstrauch genutzt werden kann. Er machte in den letzten Jahren vorrangig wegen seiner Bedeutung zur Krebsprophylaxe von sich reden. Er ist fast ein Wunderstrauch, sehr vitaminreich, besitzt vor allem viel Folsäure und Mineralstoffe wie Eisen und Jod.

Die Aronia blüht im Mai etwa zehn Tage lang. Es ist ein Rosengewächs und die Blüten erinnern an kleine Apfel-, Birnen und Kirschblüten. Sie sind in Dolden zu etwa 20 Blüten angeordnet. Die Aroniabeere ist eng verwandt mit der Eberesche sie riechen ein wenig streng. Bienen fühlen sich vom Duft der Aroniablüten angezogen.

Die Aronia ist ein Selbstbefruchter, ein Strauch genügt also schon, um eine Ernte zu erzielen. Die Beeren reifen in 80 bis 90 Tagen. Im reifen Zustand sind sie bis zu einem Zentimeter dick und tiefschwarz. Im Herbst färben sich die Blätter des Busches leuchtend rot. Man kann also das ganze Jahr Freude haben an dem Strauch.

Die Pflanze ist sehr robust, durch das eher späte Blühen wird sie von Frösten nicht beschädigt. Sie hat auch kaum Schädlinge und Krankheiten. Auch der Feuerbrand, befällt diese Pflanze nach bisherigen Erkenntnissen nicht. Die Aronia hat sehr gute Erträge. Bis zu 90 Prozent der Blüten werden zu Früchten. Auch bei schlechten Wetterbedingungen schafft es immer noch etwa die Hälfte.

Heilwirkung der Aronia

In der ehemaligen Sowjetunion kam Aronia als Heilmittel gegen viele Beschwerden zum Einsatz, unter anderem gegen hohen Blutdruck. Heute interessieren sich zunehmend auch Wissenschaftler für die Heilwirkung der dunklen Beeren.

Bei den Ureinwohnern Amerikas waren die Aroniabeeren sehr beliebt. Sie wurden getrocknet und dem Pemmikan, einer Art Reiseproviand und Notvorrat, beigemischt. Dieser bestand aus Dörrfleisch, Fett und getrockneten Beeren, eben auch der Aronia. Sie wird als Diuretikum eingesetzt, da sie die Urinausscheidung erhöht, aber auch als blutdrucksenkendes Mittel und in der Dermatologie. Die Gerbstoffe in der Aronia helfen bei Magen-, Darm-, Leber- und Gallenbeschwerden. Die Aronia wirkt auch regulierend und harmonisierend auf das Immunsystem, weshalb sie bei den Folgen von Chemotherapie eingesetzt wird. In dem Fachblatt „Atherosclerosis“ berichten Forscher der Medizinischen Universität Warschau, dass Aronia-Extrakt bei Herzinfarkt-Patienten, die mit cholesterinsenkenenden Statinen behandelt werden, dass das Fortschreiten der Arterienverkalkung gebremst wird und zudem Entzündungen hemmt.

Die Autoren führen diese Wirkungen auf die antioxidativen Eigenschaften der Aroniabeeren zurück. Konkrete Zufuhrempfehlungen gibt es nicht, zumal sich die antioxidative Wirkung der Anthocyane bisher nur im Reagenzglas, aber nicht im menschlichen Körper nachweisen lässt. Wegen ihrer hohen antioxidativen Wirkung haben sie eine Spitzenstellung unter den Beeren und es werden ihnen vorbeugende Eigenschaften bei Herz- und Kreislauferkrankungen zugeschrieben.

In Deutschland läuft seit 2006 an der Universität Potsdam ein wissenschaftliches Projekt, das die Inhaltsstoffe der Aronia und deren Wirkung untersucht. Die Lebensmittelchemikerin Prof. Dr. Sabine Kulling, Projektkoordinatorin, geht davon aus, dass die Inhaltsstoffe der Aronia, insbesondere die sekundären Pflanzenstoffe, eine vorbeugende Wirkung gegen Darmkrebs und positive Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel und den Fettgehalt im Blut haben.

Es empfiehlt sich also, den Saft oder die ganze Beere prophylaktisch zu sich zu nehmen. Der herbe Geschmack des Fruchtsaftes ist etwas gewöhnungsbedürftig.

Man kann den reinen gepressten Saft bestellen unter: <http://www.aronia-original.de/bio-aronia-muttersaft-3-liter.html>

Inhaltsstoffe

Die Aroniabeere stellt mit ihrem Farbstoffgehalt alle anderen Früchte weit in den Schatten: Sie enthält bis zu fünfmal so viele Anthocyane wie Heidelbeeren oder Brombeeren.

Sowohl den Anthocyanen wie auch den Flavonoiden werden eine Reihe positiver Wirkungen auf die menschliche Gesundheit nachgesagt: Rotwein soll vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen und rotes Weinlaub bei Gefäßerkrankungen heilsam sein. Ginkgo fördert die Durchblutung bes. im Zentralnervensystem. Preiselbeeren helfen gegen Infektionen und Kirschen wirken entzündungshemmend.

Die Beeren der Aronia sind sehr vitaminreich. Sie enthalten viel Beta-Carotin = Vitamin A und Folsäure = Vitamin B7, haben viele Mineral- und Ballaststoffe und einen großen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen.

Sie hat den Ruhm erlangt, einer der besten Radikalfänger bei oxidativem Stress zu sein. Ihr Saft hat viele natürliche Inhaltsstoffe wie Polyphenole und Niacin, Riboflavin (B2), Folsäure, Vitamine E, A, K, sowie die Mineralstoffe Kalium, Jod und

Phosphor. Der reiche Inhalt an Bioflavonoiden gewährleistet die normale Durchlassfähigkeit und Geschmeidigkeit der Wände der Blutgefäße und verhindert auch die Cholesterinablagerung. Frischer Aroniasaft, zweimal täglich eingenommen, ist ein hervorragendes Heilmittel bei hohem Blutdruck. Die Früchte und der Saft wirken günstig auf den gesamten Stoffwechsel und die Blutbildung. Sie regenerieren das Muskel- und Knochengewebe und erhöhen die Abwehrkräfte des Organismus. Wegen ihrer schleimlösenden Wirkung helfen die Aroniabeeren auch gut bei Bronchitis.

Anbau

Eigentlich sollte in jedem Hausgarten neben Felsenbirne, Holunder, Kornelkirsche und den allgemein bekannten Gartenbeeren auch eine oder mehrere Aronia stehen. Sie liebt ein sonniges Plätzchen. Der Abstand zu der nächsten Pflanze sollte etwa 1,5 bis 2 Meter betragen. Sie hat gerne kalkarmen Boden und mag keine Trockenheit. In regenarmen Sommern sollte sie darum etwas gegossen werden. Sie braucht keinen besonderen Schnitt, nur etwas Auslichtung. Je mehr man schneidet, desto kräftiger treibt sie aus. Ansonsten ist sie anspruchslos.

Weil die attraktiven Aronia-Sträucher wegen ihres hohen Gehalts an pflanzlichen Abwehrstoffen sehr widerstandsfähig gegen Ungeziefer und Krankheitserreger sind und nicht mit Pflanzenschutzmitteln behandelt werden müssen, schätzen die Gärtner sie.

Am besten pflanzt man die Aronia im **Herbst**, dann hat man schon im Folgejahr eine **Ernte**. Die Pflanzen kauft man mit Vorteil in einem guten Fachgeschäft oder unter <http://www.aroniapflanzen.com/Aroniapflanzen:::1.html>

Es werden folgende Sorten empfohlen «Nero» (Aronia prunifolia Nero), die im Ostblock, vermutlich in der Slowakei gezüchtet wurde und «Viking» (Aronia melanocarpa Viking), die aus Finnland stammt. Beide Sorten haben einen relativ hohen Ertrag und sind winterhart.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- Samstag 9.10.2010 20⁰⁰ Uhr
„Die Bedeutung der Qualität unserer Lebensmittel“ Vortrag mit Lichtbildern
 Praxis Dr. Höfer, Bambergen Überlingen, Dorfstr. 22

Literaturhinweis:

Literatur: Sigrid Grün, Jan Neidhardt: ARONIA, Unentdeckte Heilpflanze, edition buntehunde, 2007 ISBN 978-3-934941-39-7
<http://www.aronia-original.de/die-aroniabeere>

Was steckt in der Aroniabeere?

Kohlenhydrate

Sorbit - wird vom Körper insulinunabhängig verstoffwechselt

Fructose (Fruchtzucker)

Glukose (Traubenzucker)

Bioflavonoide

Polyphenole, Anthocyane

Entzündungshemmende Wirkung

Blutgefäßschutz

Blutdruckregulation

Verbesserung des Blutflusses

Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte

Zell- und Gewebeschutz

Organische Säuren

Wein-, Apfel-, Zitronensäure, Bernsteinsäure

Leicht aufzunehmen vom Organismus

Sind verantwortlich für säuerlichen Geschmack

Regen die Verdauung an

Fördern die Funktion von Leber & Nieren

Vitamine

E - Haut und Bindegewebe

K - Blutgerinnung

B1 - Nervensystem

B2 - Stoffwechsel

B6 - Fett- und Eiweißstoffwechsel

Folsäure - Blutbildung

B5 - Verdauung

C - körpereigene Abwehr

Mineralstoffe & Spurenelemente

Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer, Jod, Mangan

Mineralstoffe sind lebenswichtig für eine normale Entwicklung

Spurenelemente spielen eine außergewöhnlich wichtige Rolle.

Einige Funktionen sind: Stoffwechselprozesse, Blut- und Knochenbildung, Enzymwirkung

Substanz	mg/100g Fruchtgewicht
Aronia	200-1000
Aufguss	750
Weinbeeren	30-750
Höllbeeren	2-450
Heidelbeeren	60-400
Schwarze Johannisbeeren	120-400
Blaufräule	200
Myrtilbeeren	0-200
Blaubeeren	120
Portweiss, rot	14-120
Heidelbeeren	100
Aronia	24-20
Myrtilbeeren	20
Blaufräule	20
Blaubeeren	0-20

Hinweis: Der Besuch dieses Infobriefes kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.