

# Die schwarze Powerbeere der Natur

Schon die schwarze Farbe verrät es, die Apfelbeere gehört zu den stärksten Radikalfängern der Natur. Sie schützt vor Krankheit und vor den Beschwerden mit zunehmendem Alter.

■ Sigrun Chrubasik-Hausmann



Mit der Apfelbeere gesund durchs Leben.

Bild Flickr

Aus Studien geht hervor, dass der Aronia-Wirkstoff auch zur Senkung des erhöhten Blutdrucks, des Cholesterins und des Blutzuckers beiträgt. Die Aroniabeere oder Apfelbeere schützt vor der Verkalkung der Gefässe und damit vor Herzinfarkt oder Schlaganfall. Einsatzgebiete sind auch die Virusgrippe und Erkältungskrankheiten. Doch das ist noch nicht alles.

Die schwarze Apfelbeere, die an der Ostküste Nordamerikas heimisch ist, fand erst Ende des letzten Jahrhunderts über Russland den Weg nach Europa. In der Schweiz wird der Aroniastrauch seit 2007 angebaut. Er ist sehr robust, anspruchslos und gegen Schädlinge und Krankheiten resistent. Der Wirkstoff ist dem der Holunderbeere sehr ähnlich, doch ist die Aroniabeere einfacher zu ernten.

In Russland wurde der grosse Gesundheitswert der schwarzen Apfelbeere erkannt und in vielen Studien untersucht. In der russischen Volksheilkunde hat die Aroniabeere deshalb einen festen Platz. Allen Beeren gemeinsam ist die Eigenschaft, krank machen-

de Radikale im Körper abzufangen. Der Aronia-Wirkstoff übertrifft dabei alle anderen Beeren. Darüber hinaus enthält die schwarze Powerbeere Vitamine und Mineralstoffe wie Folsäure, Vitamin K, Vitamin C, Provitamin A und B-Vitamine, Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink, Jod und Eisen.

Freie Radikale sind Stoffwechselprodukte, die bei jedem Menschen anfallen. Unser Körper verfügt zwar über verschiedene Mechanismen, freie Radikale abzufangen, aber nur begrenzt. Deshalb müssen wir mit der Nahrung Radikalfänger zuführen. Sie finden sich in Obst und Gemüse, vor allem aber reichlich in der schwarzen Apfelbeere.

## Viele Einsatzgebiete

Viele wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen die starke Radikalfänger-Wirkung. Diese ist auch massgeblich an der cholesterin-, blutzucker und blutdrucksenkenden Wirkung beteiligt sowie an der hemmenden Wirkung auf die Krebszellvermehrung. Der Aronia-Wirkstoff förderte die Fliesseigenschaft des Blutes, bindet Schwermetalle

(Umweltgifte) und leitet sie aus dem Körper. Der Wirkstoff wirkt antibakteriell und stimuliert das Immunsystem.

Von bisher dreizehn durchgeführten klinischen Studien untersuchten acht die Wirksamkeit beim sogenannten Wohlstands-Syndrom, das sich durch hohen Blutdruck, hohen Blutfettwerten, Zuckerkrankheit und Übergewicht äussert. Obwohl die Qualität der in den östlichen Ländern durchgeführten Studien nicht unserem westlichen Standard entspricht, sind die Ergebnisse überzeugend: Blutdruck, Blutfett und Blutzucker sind objektive Messwerte, die nicht psychisch beeinflusst werden.

## Strohalm schützt die Zähne

Um von der Wirkung der Aroniabeeren zu profitieren, muss ausreichend Wirkstoff zugeführt werden. Da der violett-schwarze Wirkstoff der Beere, wie alle Farbstoffe, die Zähne dunkel färbt, empfiehlt es sich, den Saft der Aroniabeeren mit einem Strohalm zu trinken oder einen Extrakt einzunehmen. Bei akuten Grippebeschwerden mit Kopfschmerzen, Fieber, Schüttelfrost und schwerem Krankheitsgefühl kann man von der Aroniabeere nur dann profitieren, wenn die zugeführte Wirkstoffmenge sehr hoch ist.

Wer sich aus welchen Gründen auch immer keiner Grippe-Schutzimpfung unterzogen hat, tut gut daran, bei Grippe-Beschwerden rechtzeitig mit der hohen Zufuhr zu beginnen, um dann langsam zu reduzieren. Bei langfristiger Zufuhr grossen Mengen Aronia-Wirkstoff sollte der Eisenspiegel im Blut kontrolliert werden, da der Wirkstoff Metalle bindet und ausscheidet. So kann auch das Eisen gebunden und ausgeschieden werden. Das einzige Tabu für Aronia ist deshalb ein bestehender Eisenmangel.

## Gesund bis ins hohe Alter

Wer das Gesetz des geregelten und massvollen Lebens ignoriert, kann nicht darauf bauen, dass die Aroniabeere die Sünden rückgängig macht. Wer gesund und bis ins hohe Alter fit bleiben will, sollte fleisch-, fett- und salzarm essen, viel Obst, Gemüse und Fisch konsumieren und nur mässig Alkohol trinken. Es besteht kein Zweifel daran, dass Südländer aufgrund der mediterranen Kost seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden und seltener an Herz-Kreislauf-Komplikationen sterben.

Übergewichtige sollten an Gewicht abnehmen. Nikotin ist schon lange «out». Dafür ist die tägliche Bewegung und Entspannung «in», beides muss fest in den Tagesablauf eingeplant werden. Wer so lebt, für den ist die Aroniabeere das Gesundheits-Plus für ein beschwerdefreies Leben bis ins hohe Alter.