

## **Aronia – 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. Aus Studien geht hervor, dass der Aroniawirkstoff auch zur Senkung des erhöhten Blutdrucks, des Cholesterins und des Blutzuckers beiträgt. Die Aroniabeere schützt vor der Verkalkung der Gefässe und damit vor Herzinfarkt oder Schlaganfall. Domäne 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. Denn Aroniabeeren reifen zur selben Zeit und sind grösser als die Holunderbeeren. 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 (Kasten 1). Allen Beeren gemeinsam ist die Eigenschaft, krank machende Radikale im Körper abzufangen. Doch der Aroniawirkstoff übertrifft alle anderen Beeren (Kasten 2). 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 machen krank und lassen Körperzellen schneller altern**

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, sog. Antioxidantien, zuführen. Sie finden sich in Obst und Gemüse, vor allem reichlich in der schwarzen Apfelbeere (Kasten 2). Die Radikalfängereigenschaft der Aroniabeere übertrifft die des Granatapfels, des Grüntees und die der Traubenkerne.

### **Was die Aroniabeere alles kann**

Viele wissenschaftliche Untersuchungen ausserhalb der Organismus und Tierversuche 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. Wurde der Aronia-Wirkstoff zusammen mit Gift verabreicht, war bei den Tieren die Gewebeschädigung in der Leber, in den Nieren, am Magen-Darmtrakt und am Herz geringer ausgeprägt. Der Aronia-Wirkstoff förderte die Fliesseigenschaft des Blutes.

Er bindet Schwermetalle (Umweltgifte) und leitet sie aus dem Körper. Der Wirkstoff wirkt antiviral und antibakteriell und stimuliert das Immunsystem. Er verhindert das Andocken von Coli-Bakterien an der Blasenwand und sehr wahrscheinlich auch das Andocken der Helicobacter-Bakterien im Magen.

Von den dreizehn durchgeführten klinischen Studien untersuchten acht die Wirksamkeit beim sogenannten Wohlstands-Syndrom mit hohem Blutdruck, hohen Blutfettwerten, Zuckerkrankheit und Übergewicht. Obwohl die Qualität der in den östlichen Ländern durchgeführten Studien nicht unserem Standard entspricht, sind die Ergebnisse überzeugend: Denn Blutdruck, Blutfett, Blutzucker und die antioxidative Kapazität im Blut sind objektive Messwerte, die nicht psychisch beeinflusst werden. In den restlichen Studien wurde die Radikalfänger-Eigenschaft der Aroniabeere bei Zuständen mit erhöhtem oxidativen Stress belegt. Domäne der Powerbeere ist aber auch die antivirale und die antibakterielle Wirkung und die Schutzfunktion vor Blasenentzündungen.

### **Aus Gottes Apotheke: Zubereitungen aus Aroniabeeren wirken unterstützend**

bei erhöhtem Blutdruck, erhöhtem Cholesterin und erhöhtem Blutzucker.

zur Vorbeugung der Gefäßverkalkung und damit in Zusammenhang stehenden Komplikationen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

bei Fettleber, Zuckerkrankheit, Krebserkrankungen und Störungen der Organfunktion (z.B. bei Leber-, Herz- und Nierenerkrankungen) und bei Altersbeschwerden, z.B. nachlassender Hirnfunktion, Rheuma.

beim Reizdarm-Syndrom mit Verstopfung (das in den Beeren enthaltene Sorbitol wirkt abführend)

bei Virusgrippe, Erkältungskrankheiten und Harnwegsinfektionen

bei der Ausleitung von Schwermetall-Umweltgiften (u.a. Quecksilber, Blei)

### **Das Geheimnis zum Therapieerfolg**

Um von der Wirkung der Aroniabeeren zu profitieren, muss ausreichend Wirkstoff zugeführt werden. Zur Vorbeugung reichen 100 bis 150 mg Anthocyane (HPLC-Messung) pro Tag. Haben sich die Zivilisationskrankheiten bereits manifestiert, empfiehlt sich die doppelte Dosis. Photometrische Messangaben überschätzen den Wirkstoffgehalt um ein Vielfaches.

In Muttersäften variierte der Wirkstoffgehalt (HPLC-Angabe) zwischen 7,5 und 118 mg pro Tasse (100 ml). Licht und Sauerstoff zerstören den Wirkstoff. Da der violett-schwarze Wirkstoff der Beere wie alle Farbstoffe (u.a. schwarzer Tee, Rotwein) die Zähne dunkel färbt, empfiehlt es sich, Aroniasaft mit einem Strohhalme zu trinken oder einen standardisierten Extrakt einnehmen.

Bei akuten Grippebeschwerden mit Kopfschmerzen, Fieber, Schüttelfrost, schwerem Krankheitsgefühl sollte folgendem Schema gefolgt werden: Tag 1 und 2: 500 mg Anthocyane, Tag 3 und 4: morgens 380 mg, Tag 5 und 6: 250 mg, danach weiter 120 mg über den Tag verteilt. Zu diesem Behandlungsschema gibt es gute Erfahrungen. Im Experiment ausserhalb des Organismus wurde gezeigt, dass auch die Vermehrung des Vogelgrippe- und des Schweinegrippevirus gehemmt wurde. Wer sich aus welchen Gründen auch immer keiner Grippe-Schutzimpfung unterzogen hat, tut gut daran, bei Grippe-Beschwerden rechtzeitig, d.h. innerhalb von 24 bis maximal 48 Stunden, mit dem Behandlungsschema zu beginnen. Virushemmer müssen in der Phase der Virusvermehrung eingesetzt werden, also so früh wie möglich. Zum Schutz vor Harnwegsinfektionen reichen morgens und abends 2x120 mg Anthocyane pro Tag. Beim akuten Blaseninfekt sind 3-4 x 120 mg plus zusätzlich 3x2g Mannose pro Tag einen Versuch wert.

### **Nur ein Tabu für Aroniabeere**

Bei langfristiger Zufuhr grosser Mengen Aroniawirkstoff, 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, eine sog. Anämie.

### **Bio-Anti-Aging ist nicht alles**

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 mediterrane Kost seltener an Herz-Kreislaufferkrankungen leiden und seltener an Herz-Kreislauf-Komplikationen sterben. Übergewichtige sollten an Gewicht abnehmen. Nikotin ist schon lange „out“. „In“ ist dafür die tägliche Bewegung und Entspannung, 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.

**Kasten 1:** Einsatz von Aronia in der russischen Volksheilkunde

Magenentzündung, Darmerkrankungen

Leber- und Galleerkrankungen

Hauterkrankungen

Hoher Bluthochdruck, hohes Cholesterin, Zuckerkrankheit

Kinderkrankheiten (Scharlach, Masern)

Zum Schutz vor Blaseninfektionen

**Kasten 2:** Radikale bindende Kapazität verschiedener Beeren. Aronia hält den Rekord

Aroniabeere	160
Holunderbeere	145
Heidelbeere	60 – 87
Schwarze Johannisbeere	56
Brombeere	55
Rote Johannisbeere	32
Himbeere	21
Erdbeere	15-20
Cranberry	10-18
Rote Traube	7,4
Weisse Traube	4,5
Apfel	2,2

Autorin: Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik-Hausmann

Hausarztpraxis, Calandastr. 10, 7310 Bad Ragaz.

Kontakt: [sigrun.chrubasik@klinikum.uni-freiburg.de](mailto:sigrun.chrubasik@klinikum.uni-freiburg.de)

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Zusatzausbildung in “Naturheilverfahren”, Spezieller Schmerztherapie”, “Ärztlichem Qualitätsmanagement”. Seit 1999 Koordinatorin des Schwerpunkts “Phytotherapie” im Institut für Rechtsmedizin der Universität Freiburg i.Br., seit 2016 APL-Professur an der Universität Freiburg i.Br.