

Aroniabeeren - DIE Gesundheitsbeeren



© Heike Rau - Shutterstock.com

Aroniabeeren stehen im Fokus der Forschung

Die Aroniabeere, auch Apfelbeere genannt, kommt von ihrer äusserlichen Erscheinung der Heidelbeere besonders nahe. Geschmacklich unterscheiden sich die beiden kleinen Beeren jedoch deutlich, denn im Gegensatz zu der süssen Heidelbeere schmeckt die Aroniabeere eher herb-säuerlich.

Ihren Ursprung hat die Aroniapflanze im östlichen Nordamerika. So wundert es nicht, dass bereits die Ureinwohner Nordamerikas die gesundheitlichen Vorteile, die der Verzehr von Aroniabeeren mit sich bringt, zu nutzen wussten. Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde die Aroniafrucht in die Sowjetunion und andere europäische Länder eingeführt.

In Russland werden die kostbaren Beerenfrüchte bereits seit über 50 Jahren im medizinischen Bereich erfolgreich eingesetzt. Mittlerweile steht die kleine Beere auch in unseren Breitengraden im Fokus der medizinischen Forschung. Und die Ergebnisse der wissenschaftlichen Arbeiten sind tatsächlich beeindruckend. Das ist auch kein Wunder, denn die Aroniabeere strotzt nur so vor hochwirksamen Inhaltsstoffen.

Aroniabeeren liefern nicht nur Vitamine und Mineralien

In Bezug auf die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe der Aroniabeere wären zum einen die Vitamine A, C, E, K sowie die komplette Gruppe der B-Vitamine zu nennen. Bei den Mineralien und Spurenelementen kann Aronia mit ansehnlichen Mengen an Kalzium, Magnesium, Kalium, Zink und Eisen aufwarten.

Der mengenmässig grösste und wahrscheinlich interessanteste Wirkstoffanteil in der Aroniabeere verbirgt sich jedoch in der grossen Gruppe der [Polyphenole](#), deren Hauptvertreter [Flavonoide und Anthocyane](#) sind.

Polyphenole gelten als immens kraftvolle [Antioxidantien](#), von denen die Aroniabeere, im Vergleich zu anderen Beeren, eine unübertroffen hohe Menge enthält. Aufgrund ihrer aussergewöhnlich starken antioxidativen Wirkung wird den Polyphenolen eine Vielzahl gesundheitsfördernder Wirkungen zugeschrieben.

Aroniabeeren sind reich an Flavonoiden

Flavonoide zählen als Polyphenole zu der übergeordneten Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe. Sie verleihen den Pflanzen ihre wunderschönen Farben und schützen sie vor schädlichen äusseren Einflüssen.

Flavonoide wehren Fressfeinde ab, hemmen den Krankheitsbefall, verhindern eine übermässige Sonnenlichteinstrahlung und schützen die Pflanze vor Strahlenbelastung.

So wie alle anderen Polyphenole auch, befinden sich die Flavonoide vorwiegend in den äusseren Randschichten der Pflanzen.

Flavonoide schützen auch den Menschen

Im menschlichen Organismus zeigen Flavonoide eine ähnliche Wirkung wie bei den Pflanzen. Ihre bedeutsamste Wirkung liegt jedoch darin, dass sie die Körperzellen vor oxidativen Schäden bewahren, die durch [freie Radikale](#) ausgelöst werden.

Ausserdem halten sie die Gefässe gesund, indem sie die Gefässwände entspannen und den Blutfluss verbessern. Diese Eigenschaft hat häufig auch eine regulierende Wirkung auf den Blutdruck zur Folge, so dass Flavonoide insgesamt zu einem gesunden Herz-Kreislaufsystem beitragen.

Einige Flavonoide zeigen darüber hinaus eine antivirale, antimikrobielle, antiallergische sowie antikanzerogene Wirkung.

Kein Lebensmittel enthält mehr Anthocyane als die Aroniabeere

Anthocyane werden als Untergruppe den Flavonoiden zugeordnet. Ihren Namen verdanken sie ihrer tiefblauen Farbe, denn *Kyanos* ist das griechische Wort für dunkelblau. Daher sind sie in nahezu allen Blüten und Pflanzen zu finden, die diese intensive blaue Färbung aufweisen.

Anthocyane können die Thrombozytenbildung verringern und das Sehvermögen positiv beeinflussen. Darüber hinaus zeigen sie eine entzündungshemmende und antikanzerogene Wirkung. Aufgrund dieser Eigenschaften sind sie für die Gesunderhaltung des Körpers immens wertvoll.

Zur Gruppe der Anthocyane zählt auch das weitgehend bekannte OPC (Oligomere Procyanidine).

Neben den bereits erwähnten Eigenschaften der Anthocyane verstärkt OPC die Wirkung anderer antioxidativ wirkender Vitamine (A, C, E) um ein Vielfaches, so dass das Immunsystem entlastet und die Abwehrkraft des Körpers gestärkt wird.

Die gesundheitlichen Vorzüge der Aroniabeeren

Aufgrund der oben beschriebenen Auswirkungen der Inhaltsstoffe, die in grosser Anzahl in der Aroniabeere nachgewiesen wurden, können Sie sich die möglichen Vorteile dieser Beere in Bezug auf Ihre Gesundheit sicher bereits vorstellen.

Die vielfältigen Wirkungen der Polyphenole wurden in den letzten 20 Jahren intensiv erforscht. Die Ergebnisse der Studien zeigten, dass die meisten gesundheitlichen Resultate in unmittelbarem Zusammenhang zum starken antioxidativen Potential dieser sekundären Pflanzenstoffe stehen.

Ohne Antioxidantien ist Gesundheit nicht möglich

[Freie Radikale](#) entstehen im Körper bei verschiedenen Stoffwechselprozessen. Weitaus mehr dieser gefährlichen Moleküle gelangen jedoch durch äussere Einflüsse (Stress, Gifte, Medikamente u.v.m.) in den Organismus.

Freie Radikale sind fähig, jede Körperzelle anzugreifen und selbst vor dem Zellkern, in dem sich das sensible Erbgut befindet, machen sie nicht halt. Aus diesem Grund zählen sie zu den schlimmsten Feinden des Körpers, denn sie sind für die Entstehung der meisten Krankheiten verantwortlich.

Antioxidantien sind die Gegner der freien Radikale. Sie können freie Radikale unschädlich machen und so die zerstörerischen oxidativen Prozesse unterbinden.

Lebensmittel können ein Defizit an Antioxidantien ausgleichen

Da der Körper in bestimmten Situationen selbst freie Radikale bildet, ist er natürlich auch in der Lage, selbst Antioxidantien herzustellen. Allerdings sind seine Möglichkeiten dazu sehr begrenzt, so dass er der Flut der heutzutage auf ihn einwirkenden freien Radikale längst nicht mehr gewachsen ist.

Aus diesem Grund müssen die fehlenden Antioxidantien in Form von Lebensmitteln aufgenommen werden, die besonders reich an Antioxidantien sind. Zu diesen Lebensmitteln zählen Früchte, Gemüse, Salate, Kräuter, Wildpflanzen, Sprossen, Ölsaaten, Nüsse sowie

naturbelassene Öle und Fette.

Ein ganz besonders gewaltiges antioxidatives Potential steckt jedoch in der Aroniabeere.

Wissenschaftler zeigen grosses Interesse an der Aroniabeere

Ihre einzigartige Fülle an sekundären Pflanzenstoffen macht die Aroniabeere auch für die medizinische Forschung interessant. Daher existieren bereits etliche Studien, die sich mit der Wirkung der Aroniabeere in Bezug auf die Gesundheit beschäftigt haben.

Hochinteressant ist beispielsweise jene Studie, welche die Auswirkungen der Aroniabeere auf Dickdarmkrebszellen zeigt.

Aronia hemmt Darmkrebs

In der Studie aus dem Jahr 2004 wurde die Wirkung von drei verschiedenen Fruchtexttrakten aus Blaubeeren, blauen Trauben und Aronia auf Dickdarmkrebszellen untersucht. Hierbei wurde die Reaktion sowohl der betroffenen Krebszellen als auch die der gesunden Darmzellen über einen Zeitraum von 72 Stunden gemessen.

Die Studie ergab, dass alle drei Extrakte das Wachstum der Krebszellen hemmten. Der Aronia-Extrakt zeigte allerdings die stärkste Wirkung. Mit dem Aronia-Extrakt konnte das Zellwachstum bereits nach 48 Stunden um 50 Prozent reduziert werden.

Auch in Bezug auf die Hemmung der Zellteilung der Krebszellen zeigte Aronia die grösste Wirkung.

Das Wachstum der gesunden Darmzellen wurde innerhalb der gesamten 72 Stunden hingegen kaum beeinflusst.

Aronia reduziert die Tumorbildung

In ob genannter Studie wurde festgestellt, dass Aronia-Extrakt in der Lage ist, ein spezielles Enzym (COX 2), das die Tumorbildung verstärkt, in seiner Aktivität zu hemmen. COX 2 gilt als Tumormarker, daher spielt die Aktivität dieses Enzyms besonders bei der Früherkennung von Krebserkrankungen eine gravierende Rolle.

Eine weitere in vitro Studie kam zu dem Ergebnis, dass bei einer ernährungsüblichen Einnahmemenge von Aronia-Extrakt ferner ein bestimmtes Eiweiss (CEACAM1) aktiviert wird, das die Tumorbildung unterdrückt.

Und das sind die Ergebnisse weiterer Studien

Weitere publizierte Studien zeigen zudem ein enormes Heilpotential der Aroniabeere auch in Bezug auf zahlreiche andere Krankheiten und Beschwerden.

So schützt Aronia das Erbgut und das Herz-Kreislaufsystem ebenso wie sowie den Magen und die Leber.

Zudem wirkt Aronia antidiabetisch, entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral.

Darüber hinaus stärkt Aronia das Immunsystem, schützt vor radioaktiven Strahlen und vor den negativen Auswirkungen von Zytostatika.

Aroniabeeren und Aronia-Extrakt

Die Studien-Ergebnisse über die gesundheitlichen Auswirkungen des Aronia-Extraktes sind so beeindruckend, dass man am liebsten gleich eine Aronia-Hecke um den Garten pflanzen würde.

Bis Sie die eigene Ernte einfahren können, lässt sich die Kraft der Aroniabeere auch wunderbar in getrockneter Form oder als Saft genießen.

Tipps für den Kauf von Aronia-Produkten

Folgendes sollten Sie beim Kauf von Aronia-Beeren oder eines Aronia-Saftes berücksichtigen:

- Schonend getrocknete Beeren weisen eine noch höhere Konzentration ihrer wertvollen Inhaltsstoffe auf, als es die frischen Beeren vermögen.
- Der Aronia-Saft hat den Vorteil, dass die enthaltenen Vitalstoffe deutlich schneller ins Blut, und somit in Ihre Zellen, gelangen als beim Verzehr der Beeren.
- Bevorzugen Sie beim Kauf eines Aronia-Produktes immer Qualitäten aus kontrolliert biologischem Anbau. So können Sie sicher sein, dass die Beeren nicht mit Schadstoffen belastet sind.
- Beim Aronia-Saft ist zusätzlich darauf zu achten, dass es sich um einen 100 prozentigen Direktsaft handelt und nicht um einen, der mit Wasser oder sonstigen Zusätzen "angereichert" wurde.

Weitere Aronia-Produkte

Zusätzlich zu den erwähnten Beeren und dem Direktsaft sind mittlerweile auch andere Produkte im Handel, in denen die Aroniabeere steckt. Sie werden in gut sortierten Bioläden oder im Internet als Fruchtaufstrich, Fruchtschnitten oder Energiebällchen angeboten.

Selbstverständlich können diese Produkte die Aronia-Beeren oder den Aronia-Saft nicht ersetzen, aber als gesunde Nascherei zwischendurch sind sie sehr zu empfehlen.

Ihre Fernausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Ihnen gefällt das Ernährungskonzept des Zentrums der Gesundheit? Sie möchten gerne detailliert wissen, wie Sie für sich und Ihre Familie eine rundum gesunde Ernährung gestalten können?

Oder möchten Sie vielleicht Ihrem Berufsleben eine neue Perspektive geben und auch andere Menschen zu Themen rund um eine ganzheitliche Gesundheit beraten können? Wir empfehlen die [Akademie der Naturheilkunde zur Aus- bzw. Weiterbildung](#).

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie – die gesunde Ernährung und ein gesundes Leben lieben – in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit in einer Fernausbildung aus.

Quellen:

- Kokotkiewicz A et al., [“Aronia plants: a review of traditional use, biological activities, and perspectives for modern medicine.”](#) J Med Food. 2010 Apr;13(2):255-69. (Aronia: eine Überprüfung der traditionellen Nutzung, biologischen Aktivitäten und Perspektiven für die moderne Medizin.) ([Studie als PDF](#))
- Valcheva-Kuzmanova SV1, Belcheva A [“Current knowledge of Aronia melanocarpa as a medicinal plant.”](#) Folia Med (Plovdiv). 2006;48(2):11-7. (Aktuelle Kenntnisse der Aronia melanocarpa als Heilpflanze.) ([Studie als PDF](#))
- Kulling SE, Rawel HM. [“Chokeberry \(Aronia melanocarpa\) - A review on the characteristic components and potential health effects.”](#) Planta Med. 2008 Oct;74(13):1625-34. (Apfelbeere (Aronia melanocarpa) - Ein Überblick über die charakteristischen Komponenten und mögliche Auswirkungen auf die Gesundheit.) ([Studie als PDF](#))
- Malik, M et al., [“Anthocyanin-rich extract from Aronia melanocarpa E induces a cell cycle block in colon cancer but not normal colonic cells.”](#) Nutr. Cancer 2003, 46, 186-196. (Anthocyan-reicher Extrakt aus Aronia melanocarpa induziert einen Zellzyklus-Block bei Darmkrebs, aber nicht bei normalen Darmzellen.) ([Studie als PDF](#))
- Zhao C et al., [“Effects of commercial anthocyanin-rich extracts on colonic cancer and nontumorigenic colonic cell growth.”](#) J Agric Food Chem. 2004 Oct 6;52(20):6122-8. (Auswirkungen von Anthocyan-reichen Extrakten auf Dickdarmkrebs und nicht-Tumor-induziertes Darmzellwachstum.) ([Studie als PDF](#))
- Bermúdez-Soto MJ et al., [“Up-regulation of tumor suppressor carcinoembryonic antigen-related cell adhesion molecule 1 in human colon cancer Caco-2 cells following repetitive exposure to dietary levels of a polyphenol-rich chokeberry juice.”](#) J Nutr Biochem. 2007

- Apr;18(4):259-71. (Hochregulation des tumorunterdrückenden karzinoembryonalen Antigen-bezogenen Zelladhäsionsmoleküls 1 in humanen Darmkrebs Caco-2-Zellen nach einer wiederholten Exposition gegenüber ernährungsbedingten Mengen von Polyphenol-reichem Aronia-Saft.) ([Studie als PDF](#))
- Abdullah Thani NA et al., '[Induction of apoptosis and reduction of MMP gene expression in the U373 cell line by polyphenolics in Aronia melanocarpa and by curcumin.](#)' Oncol Rep. 2012 Oct;28(4):1435-42. (Induktion von Apoptose und die Verringerung der MMP-Gen-Expression in der Zelllinie U373 durch Polyphenole in Aronia und durch Curcumin) ([Studie als PDF](#))
 - Sharif T et al., '[Aronia melanocarpa juice induces a redox-sensitive p73-related caspase 3-dependent apoptosis in human leukemia cells.](#)' PLoS One. 2012;7(3):e32526. (Aronia melanocarpa Saft induziert eine Redox-sensitive p73 bezogene Caspase 3-abhängige Apoptose in menschlichen Leukämiezellen.) ([Studie als PDF](#))
 - Olas B et al., '[Comparative anti-platelet and antioxidant properties of polyphenol-rich extracts from: berries of Aronia melanocarpa, seeds of grape and bark of Yucca schidigera in vitro.](#)' Platelets. 2008 Feb;19(1):70-7. (Vergleichende Anti-Thrombozyten- und antioxidative Eigenschaften von Polyphenol-reichen Extrakten aus: Aronia melanocarpa Beeren, Traubekernen und der Rinde von Yucca schidigera in vitro.) ([Studie als PDF](#))
 - Olas B et al., '[Studies on antioxidant properties of polyphenol-rich extract from berries of Aronia melanocarpa in blood platelets.](#)' J Physiol Pharmacol. 2008 Dec;59(4):823-35. (Untersuchungen zur antioxidativen Eigenschaft von Polyphenol-reichem Extrakt aus Aronia melanocarpa Beeren auf die Blutplättchen.) ([Studie als PDF](#))
 - Valcheva-Kuzmanova SV et al., '[Protective effect of Aronia melanocarpa fruit juice in a model of cisplatin-induced cytotoxicity in vitro.](#)' Folia Med (Plovdiv). 2013 Jul-Dec;55(3-4):76-9. (Schutzwirkung von Aronia Fruchtsaft in einem Modell von durch Cisplatin induzierter Zytotoxizität in vitro.) ([Studie als PDF](#))
 - Simeonov SB et al., '[Effects of Aronia melanocarpa juice as part of the dietary regimen in patients with diabetes mellitus.](#)' Folia Med (Plovdiv). 2002;44(3):20-3. (Auswirkungen von Aronia melanocarpa Saft als Teil des Diätschemas bei Patienten mit Diabetes mellitus.) ([Studie als PDF](#))
 - Kedzierska M et al., '[Effects of the commercial extract of aronia on oxidative stress in blood platelets isolated from breast cancer patients after the surgery and various phases of the chemotherapy.](#)' Fitoterapia. 2012 Mar;83(2):310-7. (Auswirkungen von Aronia Extrakt auf oxidativen Stress in Blutplättchen von Brustkrebs-Patientinnen nach der Operation und in verschiedene Phasen der Chemotherapie) ([Studie als PDF](#))
 - Wang, H et al., '[Oxygen Radical Absorbing Capacity of Anthocyanins](#)' J. Agric. Food Chem., 45 (1997), 304-309 (Sauerstoffradikal Absorptionskapazität (ORAC) von Anthocyanen.) ([Studie als PDF](#))
 - Satué-Garcia, MT et al., '[Anthocyanins as Antioxidants on Human Low-Density Lipoprotein and Lecithin-Liposome Systems.](#)' J. Agric. Food Chem., 45 (1997), 3362-3367 (Anthocyane als Antioxidantien für das menschliche Low-Density-Lipoprotein und das Lecithin-Liposom-System.) ([Studie als PDF](#))

