

Polyphenole für das Herz: Herzgesundheit durch Pflanzenkraft



Juni, 2018: Sprichwörtlich heißt es, dass Liebe durch den Magen geht. Aber, dass auch die Herzgesundheit eng mit dem Magen bzw. den Essgewohnheiten zusammenhängt, ist nicht jedem bekannt. Gemeinsam mit der ärztl. med. geprüften Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Claudia Michaela Höft möchte der Aroniabeere e.V. darüber aufklären, welche positiven Effekte die mediterrane Küche und allem voran Aroniabeeren auf das Herz haben.

Ernährungsberater empfehlen schon lange die mediterrane und pflanzenbasierte Küche und verweisen auf diverse Studien, in denen auf den Zusammenhang zwischen falscher Ernährung und Herzerkrankungen hingewiesen wird. „Dabei wird auch immer wieder erwähnt, dass bestimmte Pflanzenstoffe, sogenannte sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, den Menschen vor ernährungsbedingten Krankheiten schützen“, erklärt Höft. Eine besondere Bedeutung fällt hierbei auf die Gruppe der Pflanzenfarbstoffe, die sogenannten Polyphenole. Ihnen wird vor allem eine antioxidative Wirkung zugeschrieben. Sie wirken aber auch vorbeugend gegen Herzinfarkt und Arteriosklerose sowie freie Radikale im Körper und können den Blutdruck regulieren. Besonders viele Polyphenole stecken in Aroniabeeren.

Schon kleine Umstellungen bringen große Erfolge

Eine ausreichende Versorgung mit natürlichen Vitaminen und Mineralstoffen wirken sich sehr positiv auf das Herz, die Gefäße und damit auf einen normalen Blutdruck aus. Besondere Polyphenole, wie sie in der Aroniabeere vorkommen, lassen sich problemlos in die Ernährung einbauen. Schon mit 100 ml Aroniabeeren Saft täglich wird der Körper mit den herzstärkenden Pflanzenstoffen versorgt. Gemischt mit einem guten Granatapfel-Direktsaft hat man nicht nur eine wohlschmeckende Saftmischung, auch das Herz wird verwöhnt. „Im Reformhaus und gut sortierten Einzelhandel findet man sogar schon fertige Aronia-Granatapfel-Mischungen“, so die Gesundheitsberaterin.

Auch Herzspezialisten weisen immer wieder darauf hin, dass eine Ernährung, die sich an der Mittelmeerküche orientiert, positive Auswirkung auf die Herzgesundheit haben kann. Gerade jetzt, wo die Tage wärmer und die Abende länger werden, ist die beste Zeit, unser Herz mit mediterranen Gerichten zu umsorgen. Frische Lebensmittel, ohne Farb- und Konservierungsstoffe, reichlich frisches Gemüse, schonend gedünstet oder als Rohkost und zuckerarmes Obst wie Äpfel oder Beerenobst fördern die Gesundheit des Herzens und passen zum Sommer. Kaltgepresste, hochwertige Speiseöle, mit einem hohen Omega 3 Anteil, sowie fetter Fisch und helles Fleisch versorgen den Organismus zudem optimal mit guten Nährstoffen. Dazu noch täglich 100 ml Aronia Direktsaft und das Herz hüpfert vor Freude!

Aroniabeere e.V. möchte mehr Aufmerksamkeit für heimische Superbeere

Der Aroniabeere e.V. wurde im Dezember des vergangenen Jahres gegründet und engagiert sich für die Bekanntmachung der Wirkungsweise der Aroniabeere. In der kleinen Aroniabeere steckt wie in keiner anderen Frucht ein hochkonzentrierter Vitalstoff-Cocktail: Mit dem höchsten Anteil an

antioxidativen Wirkstoffen ist die Aronia der absolute Champion unter den gesunden Beeren und lässt sogar Topkandidaten wie Holunder oder Blaubeeren weit hinter sich. Herausragend ist in der Gesundheitsbeere der Anteil an den Anti-Aging-Wirkstoffen OPC und Anthocyanen.

Wissenschaftliche Belege über die Wirkung von Aronia zur Herzgesundheit:

Senkung Blutdruck:

Tjelle, TE. (et al.): Polyphenol-rich juices reduce blood pressure measures in a randomised controlled trial in high normal and hypertensive volunteers. Norwegen, 2015. Online verfügbar: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26227795>.

Senkung Blutfettwerte

Park, CH. (et al.): Aronia melanocarpa Extract Ameliorates Hepatic Lipid Metabolism through PPAR γ 2 Downregulation. Korea, 2017. Online verfügbar: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28081181>.

Valcheva-Kuzmanova, S. (et al.): Hypoglycemic and hypolipidemic effects of Aronia melanocarpa fruit juice in streptozotocin-induced diabetic rats. Bulgarien, 2007. Online verfügbar: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17440626>.

Senkung Erkrankungen im Herz-Kreislauf-System und Einfluss auf gesunde Gefäße (Erhöhung der Gefäßpermeabilität)

Bell DR., Gochenaur, K.: Direct vasoactive and vasoprotective properties of anthocyanin-rich extracts. USA, 2006. Online verfügbar: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16339348>.

Protektive/ Schutzwirkung vor „Gefäßverkalkung“ (Arteriosklerose)

Broncel, M. (et al.): Aronia melanocarpa extract reduces blood pressure, serum endothelin, lipid, and oxidative stress marker levels in patients with metabolic syndrome. Polen, 2007. Online verfügbar: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20037491>.

100g frische Aroniabeeren enthalten u.a. durchschnittlich

Nährwerte		Vitamine		Mineralien	
Brennwert	96 kcal	Vitamin K	bis 1000 μ g	Kalium	218 mg
Eiweiß	1,9 g	Vitamin E	bis 3,1 mg	Zink	0,147 mg
Kohlenhydrate	18,0 g	Folsäure	210 μ g	Eisen	0,93 mg
Fett	1,5 g	Vitamin C	bis 50 mg		

Kontakt:

Aroniabeere e. V.
Traubelstraße 13 a
Gebäude 44
01109 Dresden

PRESSEMITTEILUNG Aroniabeere e.V.



Mail: info@aroniabeere.de

Tel.: +49 351 41886645

Presse:

<https://www.aroniabeere.de/service/presse/>

<https://www.aroniabeere.de>