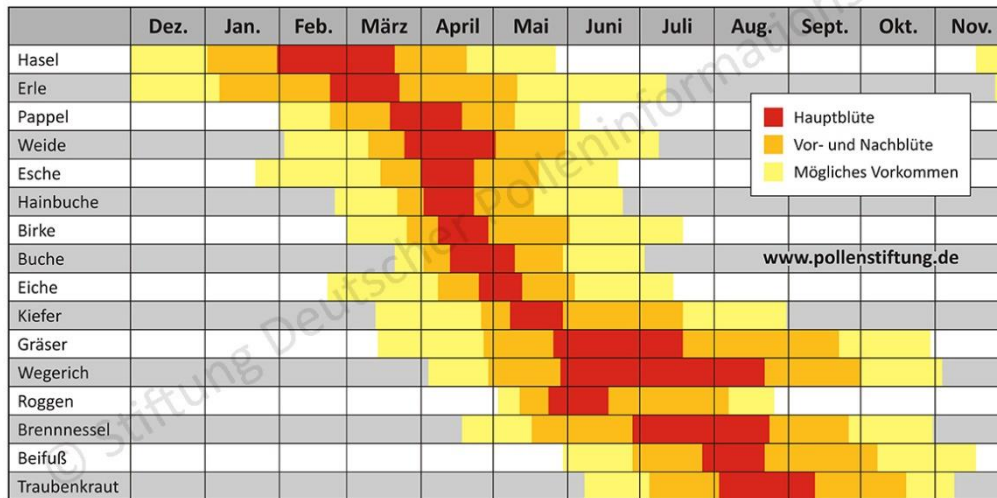


Gesamtdeutscher Pollenflugkalender

(nach Pollenflugdaten von 2011 bis 2016)



© Stiftung Deutscher
Polleninformationsdienst
Charitéplatz 1, 10117 Berlin



Wir danken der Pollenstiftung für die Genehmigung der Veröffentlichung.

Pollenflug bringt Heuschnupfen – Natürlich Vorbeugen mit Aronia

März 2018 - Heuschnupfen ist eine der häufigsten allergischen Erkrankungen überhaupt. Die Zahl der Geplagten beläuft sich allein in Deutschland auf mehrere Millionen Menschen, Tendenz steigend. Für den Aroniabeere e.V. liegt die Sache auf der Hand: Die Pflanzenkraft der heimischen Aroniabeere bewirkt eine Stärkung des Immunsystems.

„An der Entscheidung, ob der Körper eine Allergie ausbildet, ist maßgeblich der Darm beteiligt“, erklärt die ärztl. med. geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Claudia-Michaela Höft. Aus diesem Grund sei es wichtig, den Darm mit Ballaststoffen zu versorgen, die wiederum gutes „Futter“ für die Darmbakterien liefern. Aroniabeeren enthalten neben Pektinen, die die Darmtätigkeit anregen, auch wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem mit Antioxidantien versorgen und somit auf natürliche Weise stärken.

Jedoch dürfe man nicht ausschließlich auf die Kraft von Ballaststoffen und Antioxidantien setzen: „Auch eine ausgewogene Versorgung mit hochwertigen Fettsäuren ist notwendig“, erklärt Höft weiter und rät daher zu Schwarzkümmelöl: Die darin enthaltene Linolsäure und ätherische Öle, stärken das Immunsystem noch weiter. Die tägliche Einnahme von Schwarzkümmelöl-Kapseln mit 100 ml Aronia-Muttersaft kann Allergikern erhebliche Linderung verschaffen sowie die Reaktionsdauer verkürzen. Schwarzkümmelöl kann aber auch in flüssiger Form eingenommen werden. „Hierbei empfehle ich einen Teelöffel voll Öl mit einem Stück Schwarzbrot gut einzuspeicheln, da die Wirkstoffe bereits über die Mundschleimhaut aufgenommen werden.“, so die Expertin. Aber auch Nicht-Allergiker können ihr Immunsystem mit der Kraft von Aronia und Schwarzkümmelöl unterstützen, da somit die Bereitschaft, eine Allergie überhaupt auszubilden, nachweislich gesenkt werden kann.

Pollen haben das ganze Jahr Saison

Wer nicht von lästigem Heuschnupfen heimgesucht wird, könnte dem Irrglauben verfallen, die Pollenzeit beginne erst im Frühling. Allergiker und besonders jene, welche empfindlich auf Hasel oder Erle reagieren, wissen jedoch: Die Blüte einiger Pflanzenarten kann, abhängig vom Wetter, bereits im Januar beginnen. Da in diesem Jahr nur ein milder Winter herrschte, melden Wetter- und Polleninformationsdienste wie etwa wetter.de oder allergiecheck.de das Vorkommen der beiden.

Bei der Frage, zu welcher Zeit mit welchem Pollenflug gerechnet werden muss, kann auch der Pollenflugkalender der „Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst“ Aufklärung leisten. Hier wird neben der Vor-, Haupt- und Nachblüte auch angezeigt, ab wann ein Vorkommen der Blüte schon möglich ist. Wer allergisch auf Gräser-Pollen reagiert, muss demnach von Mitte März bis Mitte November mit typischen Heuschnupfen-Symptomen rechnen. Diese reichen von Niesen und Fließschnupfen über Juckreiz und Entzündungen der Bindehaut bis hin zu Tagesmüdigkeit und einer deutlich erschwerten Atmung.

100g frische Aroniabeeren enthalten u.a. durchschnittlich

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

Kontakt:

Aroniabeere e. V.

Traubelstraße 13 a
Gebäude 44
01109 Dresden

Mail: info@aroniabeere.de

Tel.: +49 351 41886645

Presse:

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

<https://www.aroniabeere.de>