



Fit und gesund durch den Winter mit Aroniabeeren

Essen Sie möglichst farbenfroh!

Januar, 2019: Das neue Jahr ist nun schon einen Monat alt und viele sind mit neuen Vorsätzen gestartet. Doch wie häufig kommt es vor, dass Neujahrsvorsätze schon nach wenigen Wochen über Bord geworfen werden? Schade eigentlich, denn lästige Gewohnheiten, wie ungesundes Fastfood oder zu viel Stress, können auf Dauer schaden und krank machen. Der Aroniabeere e.V. erklärt, wie man mit einfachen Tipps und Tricks die Weichen für ein vitales und gesundes Leben stellt und dadurch auch im Winter und der sich anbahnenden Grippewelle fit und gesund bleibt.

Unter den alljährlichen Top-Vorsätzen sind Wünsche wie endlich lästige Kilos loszuwerden, sich gesünder zu ernähren oder mehr Zeit für sich zu finden. Oft werden diese Vorsätze aber bereits nach wenigen Wochen beiseitegeschoben oder gar verworfen – der 17. Januar wurde wahrscheinlich aus diesem Grund zum Wirf-deine-Vorsätze-über-Bord-Tag gekürt. Dabei ist es gar nicht schwer, auch im Winter gesund und fit zu bleiben, erklärt die ärzt. med. geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Claudia Höft. Zu den kleinen Veränderungen, die Großes bewirken können zählt die Expertin:

Vitalstoffreichen Lebensmitteln den Vorzug geben

Trotz aller deftigen Gelüste und Heißhungerattacken auf Süßes, die man im Winter aufgrund von fehlenden Vitalstoffen öfter verspürt, sollte man auf eine gesunde Ernährung mit ausreichend frischem Obst und Gemüse achten. „Essen Sie möglichst farbenfroh“, rät Höft, „und versuchen Sie zu jeder Mahlzeit, ob deftig oder nicht, wenigstens die Ampelfarben, also etwas Rotes, Grünes und Gelbes, zu integrieren.“ Ein erhöhter Vitamingehalt käme, so die Erklärung, ganz besonders dem Immunsystem, aber auch dem Aussehen zugute. Da er für eine gesunde, straffe und frische Haut sorgt.

Höft rät, unterstützend zur Ernährung auch Aroniabeeren in den täglichen Speiseplan zu integrieren. Diese versorgen den Körper mit einer Vielzahl von Vitalstoffen – darunter die blau-violetten Pflanzenfarbstoffe (Anthocyane), OPC oder Vitamin B2 und K. Schon wenige getrocknete Beeren oder 100 ml Aroniasaft können die Ernährung positiv unterstützen. „Zudem bewirken die natürlichen Pflanzenfarbstoffe eine Reduzierung des Fettgewebes und mindern, durch die natürlichen Bitterstoffe, das Verlangen auf Süßes“, erklärt die Ernährungsberaterin.

Leichte Bewegung trotz Winterkälte

Man muss keinen Marathon laufen, um auch im Winter fit und gesund zu bleiben. „Täglich ein paar Minuten an der frischen Luft genügen, um dem Immunsystem etwas Gutes zu tun“, sagt Höft. Warme und trockene Luft strapaziert die Haut und trocknet zudem die Schleimhäute aus, was wiederum die Bereitschaft zur Ansteckung mit Viren und Bakterien begünstigt, erklärt sie. 10 bis 20 Minuten leichte Bewegung täglich kurbeln den Kreislauf an und aktivieren somit das Immunsystem. „Wer das Training anschließend mit einer leichten Aronia-Schorle oder einem warmen Aroniatee beendet, regeneriert zudem schneller“, verspricht die Expertin. Da der Saft der herben Beeren mit einer hohen Anzahl an Antioxidantien aufwartet, kann oxidativer Stress nach dem Sport deutlich vermindert werden. Beim Kauf von Aroniaprodukten sollte man Wert auf eine hohe Produktqualität legen, wie man sie im Reformhaus findet, so der Rat der Expertin.

Zeit für Entspannung finden

Auch wenn die Tage langsam aber sicher länger werden, gehen noch viele im Dämmerlicht zur Arbeit und kehren erst nach Sonnenuntergang wieder zurück. Das drückt auf die Stimmung, was auf Dauer krank machen kann. Abhilfe können kleine Tages- oder Wochenhighlights verschaffen – bspw. ein Kinobesuch oder Abendessen beim Lieblingsitaliener. „Hauptsache, man gönnt sich bewusste Pausen vom Alltagsstress“, erklärt Claudia Höft abschließend. Von dieser Abwechslung würde neben der Laune auch das Immunsystem profitieren.

Wissenschaftliche Studien zu diesem Thema:

Langfristige Reduzierung des Fettgewebes

Kowalska, K (et al.): Inhibitory activity of chokeberry, bilberry, raspberry and cranberry polyphenol-rich extract towards adipogenesis and oxidative stress in differentiated 3T3-L1 adipose cells. 2017. Online verfügbar: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29182628>. Stand Januar 2019.

Xie L (et al.): Aronia berry polyphenol consumption reduces plasma total and low-density lipoprotein cholesterol in former smokers without lowering biomarkers of inflammation and oxidative stress: a randomized controlled trial. 2017. Online verfügbar: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28215316>. Stand Januar 2019.

Bhaswant M (et al.): Anthocyanins in chokeberry and purple maize attenuate diet-induced metabolic syndrome in rats. 2017. Online verfügbar: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28760424>. Stand Januar 2019.

Qin B, Anderson RA: An extract of chokeberry attenuates weight gain and modulates insulin, adipogenic and inflammatory signalling pathways in epididymal adipose tissue of rats fed a fructose-rich diet. 2012. Online verfügbar: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22142480>. Stand Januar 2019.



Schnellere Regeneration nach dem Sport

Pilaczynska-Szczesniak, L (et al.): The influence of chokeberry juice supplementation on the reduction of oxidative stress resulting from an incremental rowing ergometer exercise. 2005. Online verfügbar: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15902989>. Stand Januar 2019.

100g getrocknete Aroniabeeren enthalten u.a. durchschnittlich

	Gehalt	Anteil am Tagesbedarf pro 100g	Anteil am Tagesbedarf pro Portion (20g)
Vitamine			
A Carotinoide	2,400 mg/100 g	300%	60%
E	3,100 mg/100 g	26%	5%
K	0,310 mg/100 g	413%	83%
Folsäure	0,240 mg/100 g	120%	24%
C	14,80 mg/100 g	7%	1%
Mineraliengehalt			
Kalium	1.283,000 mg/100 g	64%	13%
Mangan	3,600 mg/100 g	180%	36%
Jod	0,0064 mg/100 g	4%	1%

Postadresse:

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>