



Stopp für Bakterien und Viren: Immunschutz mit Aroniabeeren!

Februar 2019 – Husten, Abgeschlagenheit und schließlich Fieber, der Übergang von Winter zu Frühling ist Erkältungs- und Grippezeit. Die steigenden Temperaturen der vergangenen Tage locken bereits viele ins Freie, doch sorgt der Wechsel von morgens frostig zu mittags sonnig nur zu häufig für Erkältungen und grippale Infekte. Das bringt die Grippewelle wieder ins Rollen. Der Aroniabeere Verein stellt sich den Viren und Bakterien gemeinsam mit der ärztl. med. geprüften Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Claudia Höft entgegen und erklärt, wie man mit der Kraft der dunkel-violetten Aroniabeere geschützt durch die Grippesaison kommt. Schon täglich 100ml des heimischen Saftes genügen, das Immunsystem nachhaltig zu unterstützen.

Blauer Himmel und Temperaturen von örtlich bis zu 20°C lockten in den vergangenen Tagen immer mehr Sonnenanbeter ins Freie. „Das ist auch gut so“, so Gesundheitsexpertin Claudia Höft, „unser Körper kann das Vitamin D, das durch die Sonne gebildet wird, jetzt gut gebrauchen.“ Doch passiert es nur zu häufig, dass die vermeintlich warmen Temperaturen überschätzt werden und auf das Sonnenbad eine kräftige Erkältung folgt. Wird das Immunsystem aber mit natürlichen sekundären Pflanzenstoffen unterstützt, haben Viren und Bakterien keine Chance mehr. Unter den Gesundheitsbeeren besitzt die heimische Aronia den höchsten Gehalt an blau-violetten Pflanzenfarbstoffen, den sogenannten Polyphenolen (siehe Tabelle 1). Sie unterstützen das Immunsystem somit auf natürliche Weise.

Aroniasaft zur Stärkung des Immunsystems

Polyphenole zeichnen sich durch ihr enormes Potential als Radikalfänger aus und tragen dazu bei, dass Vitamine wie bspw. Vitamin C besser vom Körper verwertet werden. Sie stärken die körperliche Abwehrsystem somit auf natürliche Weise. Schon 100ml des herb-säuerlichen Aroniasafts täglich genügen, um bestens geschützt durch die Erkältungs- und Grippezeit zu kommen. Bei der Wahl des Gesundheitssafts sollte man laut Experten Wert auf unverfälschte Naturprodukte in Bio-Qualität legen, wie man sie bspw. im Reformhaus oder Bioläden findet.

„Wen es schon erwischt hat, dem empfehle ich 100 ml Aroniasaft in eine Tasse mit 200 ml kochendem Wasser, zusätzlich den Saft einer Zitrone und einen Löffel guten Honig nach Geschmack.“, so der Tipp der Gesundheitsberaterin. Der wohltuende Aroniatee wird in kleinen Schlucken getrunken, solange er warm ist. „Cistus-Tee aus dem Reformhaus hat auch sehr viele Polyphenole“, erklärt die Expertin und empfiehlt auch hier einen Schluck Aroniasaft zuzugeben. Danach heißt es Ausruhen. Die sekundären Pflanzenstoffe der Aroniabeere und das Vitamin C aus der Zitrone unterstützen die Abwehrkräfte und stärken das Immunsystem. Hygienemaßnahmen wie häufiges Händewaschen und das Wechseln von Einmaltaschentüchern nach jedem Gebrauch verhindern, dass sich die Viren leicht vermehren.

Grippe, Erkältung – was ist der Unterschied?

Eine Erkältung kündigt sich oft schleichend an: die Nase beginnt zu laufen, der Hals kratzt und erste, leichte Schluckbeschwerden machen sich bemerkbar, dazu kommt Husten. Die Grundlage hierfür ist häufig, wie der Name schon sagt, eine Reaktion des Körpers auf eine vorangegangene Unterkühlung. Das können kalte, nasse Füße sein, aber auch massiver Wärmeverlust bei unbedecktem Kopf oder aber auch die Wahl falscher Kleidung bei wechselhaften Temperaturen.

Eine echte Grippe hingegen ist eine wirklich ernstzunehmende Erkrankung. Sie ist hoch ansteckend und legt den Betroffenen meist für eine längere Zeit lahm: Gefühlt beginnt die Grippe, auch Influenza genannt, sehr plötzlich. Mediziner sagen jedoch: eine Grippe kommt sieben Tage, bleibt sieben Tage und geht sieben Tage. „Eine verschleppte Grippe kann gefährliche Folgeschäden nach sich ziehen: z.B. eine Herzmuskelentzündung. Es ist daher nicht empfehlenswert, die Krankheit zu ignorieren und sich mit Grippemitteln künstlich über Wasser zu halten.“, erklärt Claudia Höft.

Sowohl bei einer Erkältung, als auch bei einer echten Grippe empfiehlt sie wärmende Kleidung im Zwiebellook, da man abwechselnd friert und schwitzt. Zudem über den Tag verteilt mehrmals heißen Tee mit Zitronensaft und Honig zu trinken und auf vitalstoffreiche, polyphenolhaltige Lebensmittel, wie den Saft der Aroniabeere, zurückzugreifen. Das kann auch bei einer beginnenden Erkältung schnelle Linderung verschaffen.

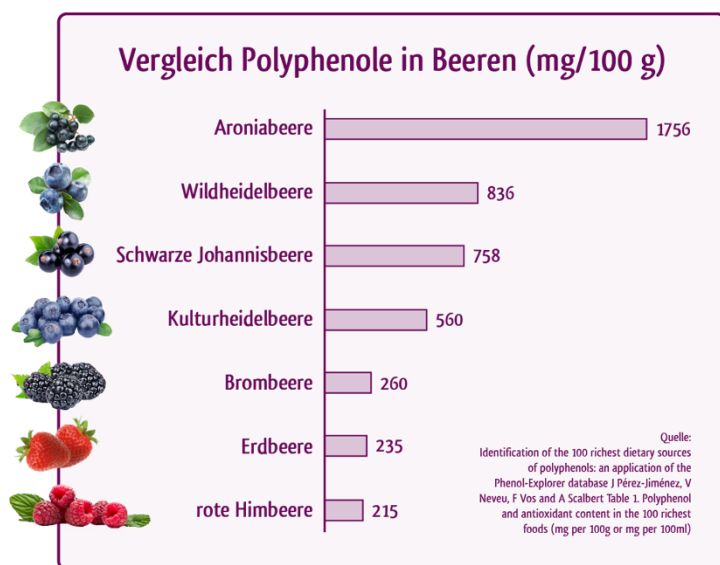


Tabelle 1: Vergleich Polyphenole in Beeren

Wissenschaftliche Studien zu diesem Thema:

Immunsystem

Badescu, M. (et al.): Effects of Sambucus nigra and Aronia melanocarpa extracts on immune system disorders within diabetes mellitus. 2015. Online verfügbar:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25327310>. Stand Februar 2019.

Xu, J., Mojsoska, B.: The immunomodulation effect of Aronia extract lacks association with its antioxidant anthocyanins. 2013. Online verfügbar:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23566059>. Stand Februar 2019.



Grippe

Parks, S. (et al.): Aronia melanocarpa and its components demonstrate antiviral activity against influenza viruses. 2013. Online verfügbar: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24012672>. Stand Februar 2019.

Kokotkiewicz, A. (et al.): Aronia plants: a review of traditional use, biological activities, and perspectives for modern medicine. 2010. Online verfügbar: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20170359>. Stand Februar 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>