



## **Aroniasaft: viel mehr als nur ein Wintertrunk**

### **„Frühlingskrankheiten“ natürlich mit der Kraft der Aroniabeere behandeln**

**März, 2019: Der Saft der heimischen Aroniabeere gehört schon lange zum festen Bestandteil der Ernährung gesundheitsbewusster Menschen. Hauptsächlich wird er allerdings in der Winterzeit, zur Unterstützung des Immunsystems, getrunken. Aber auch im Frühling ist der Körper dankbar über Unterstützung durch sekundäre Pflanzenstoffe. Schon geringe Mengen der blau-violetten Aronia täglich genügen, typische „Frühlingskrankheiten“, wie Blasenentzündungen oder Heuschnupfen, begleitend zu behandeln. Die ärztl. med. geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Claudia Höft erklärt für den Aroniabeere e.V., warum der Saft der Aroniabeere also weit mehr ist als nur ein Wintertrunk und auch im Frühling nicht fehlen sollte.**

Eine regelmäßige Versorgung mit antioxidativ wirkenden Polyphenolen aus dunklen Beeren und Früchten hilft dem Immunsystem mit täglichen Herausforderungen zurechtzukommen und zügig auf Veränderungen zu reagieren. Das gilt für die kalte Winterzeit ebenso wie für wechselhafte Temperaturen im Frühling. „Wenn die Tage schon länger werden, aber die Temperaturen noch unbeständig sind, schießt die Zahl der Frühlingskrankheiten in die Höhe“, erklärt die Gesundheitsberaterin. Blasenentzündung, Schnupfen oder, sobald die Pollensaison startet, von Heuschnupfen Geplagte sind dann wieder allgegenwärtig. Bei den meisten dieser klassischen Frühlingskrankheiten wie Heuschnupfen oder Harnwegsinfektionen kann die natürliche Kraft der Aroniabeere therapiebegleitend genutzt werden.

#### **Frühlingszeit ist Allergiezeit**

„Umweltbelastungen, Rückstände aus Pflanzenschutzmittel in Lebensmitteln und Trinkwasser, sowie vitalstoffarme Ernährung schwächen unser Immunsystem. Wen verwundert es da, dass die Menschen immer anfälliger für Krankheiten und Allergien werden“, so Höft. Der Darm als Sitz des Immunsystems, so erklärt die Expertin, ist maßgeblich an der Entscheidung beteiligt, ob eine Allergie ausgebildet wird oder nicht.



Durch regelmäßigen Verzehr von ausreichend rot-blauen Pflanzenfarbstoffen (Anthocyane), wie sie am meisten in der heimischen Aroniabeere enthalten sind, wird der Darm bzw. das Immunsystem gestärkt und gekräftigt. Die hyperaktiven Abwehrreaktionen des Immunsystems, welche Allergien auslösen, werden somit gesenkt und der Körper reagiert weniger anfällig auf Umwelteinflüsse.

### **Aronia bei Harnwegsinfektionen**

Aroniabeeren wirken diuretisch, also harntreibend, und können somit die Therapie von Harnwegsentzündungen positiv begleiten. Zudem enthalten die blau-violetten Beeren den Stoff Arbutin, der antibakteriell, desinfizierend und antioxidativ wirkt, und zur Behandlung von Blasenentzündungen eingesetzt wird. Hinzukommt, dass die sekundären Pflanzenfarbstoffe der Aronia entzündungshemmend wirken und den Körper bei der Heilung unterstützen.

„In keiner anderen Beere, ob exotische wie Acai oder andere heimische, kommen annähernd so hohe Konzentrationen von Anthocyanen (rot-blaue Farbstoffe) und OPC (farblose Farbstoffe) vor“, erklärt Claudia Höft. Die daraus resultierenden antioxidativen und immunstärkenden Eigenschaften machen die Aroniabeere zur ersten Wahl der Expertin.

### **Aronia und Cranberry – mit vereinter Kraft gegen Harnwegsinfekte**

Zur optimalen Unterstützung bei der Behandlung von Harnwegsinfekten empfiehlt Höft zudem, den Saft der Aronia mit Cranberry zu mischen. Denn die Inhaltsstoffe der Aronia lösen Bakterien von der Blaseninnenwand und spülen diese aus. Cranberry wiederum verhindert, dass sich neue Bakterien an der Blaseninnenwand ansiedeln. „Meinen Patienten empfehle ich, die Saftmischung 30 bis 40 Minuten vor dem Schlafen einzunehmen. So werden die Inhaltsstoffe nicht durch die Reizblase ausgeschwemmt und können optimal wirken“, erklärt die Gesundheitsberaterin.

Das tägliche Plus an Wirkstoffen aus der Aroniabeere ist einfach in die Ernährung einzubauen: 100 - 150 ml Aronia Direktsaft oder 2 EL Aroniabeeren Pulver oder 2- 3 EL Aroniabeeren können den Körper auch in der Frühlingszeit bestmöglich unterstützen. Auf regionalen Anbau und Verarbeitung sollte man beim Kauf von Aroniaprodukten großen Wert legen.

### **Wissenschaftliche Belege zu diesem Thema:**

#### *Entzündungshemmende Eigenschaften von Aronia (Auswahl):*

Loo BM. (et al.): Consumption of chokeberry (*Aronia mitschurinii*) products modestly lowered blood pressure and reduced low-grade inflammation in patients with mildly elevated blood pressure. 2016. Online verfügbar: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27865620>. Stand März 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 März 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 März 2019.



### *Aronia bei Harnwegsinfekten*

Handeland, M. (et al.): Black chokeberry juice (*Aronia melanocarpa*) reduces incidences of urinary tract infection among nursing home residents in the long term--a pilot study. 2014. Online verfügbar: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25026919>. Stand März 2019.

Inga Kwiecień (et al.): Arbutin production via biotransformation of hydroquinone in in vitro cultures of *Aronia melanocarpa* (Michx.) 2013. Online verfügbar: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24432348>. Stand März 2019.

### *Cranberry bei Harnwegsinfekten (klinische Studien):*

<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT00087828?recrs=e&cond=cranberry&rank=5>

<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT00093054?recrs=e&cond=cranberry&rank=2>

<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT00128128?recrs=e&cond=cranberry&rank=4>

<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT00093938?recrs=e&cond=cranberry&rank=8>

### **100g frische Aroniabeeren enthalten u.a. durchschnittlich**

| <b>Nährwerte</b> |         | <b>Vitamine</b> |             | <b>Mineralien</b> |          |
|------------------|---------|-----------------|-------------|-------------------|----------|
| 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   |                   |          |

Postadresse:

#### **Aroniabeere e. V.**

Traubelstraße 13 a

Gebäude 44

01109 Dresden

Mail: [info@aroniabeere.de](mailto:info@aroniabeere.de)

Tel.: +49 351 41886645

#### **Presse:**

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

<https://www.aroniabeere.de>