



Sonnenfit mit Antioxidantien

Welchen großen Beitrag Aroniabeeren für den inneren Sonnenschutz leisten

Juni, 2019: Sonnenstrahlen bräunen nicht nur die Haut, sie heben auch die Laune und machen aktiver. Die ultravioletten Bestandteile des Lichts können jedoch freie Radikale entstehen lassen, denen insbesondere eine zellschädigende Wirkung nachgesagt wird. Die ärztlich medizinisch geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Claudia Höft erklärt, warum die heimische Aroniabeere die erste Wahl sein sollte, den Körper gut auf den Sommer vorzubereiten.

Sommer, Sonne, Sonnenschutz: Auch wenn der Wonnemonat Mai hauptsächlich mit wechselhaftem Wetter von sich reden gemacht hat, konnte man in den vergangenen Tagen schon einen ersten Vorgeschmack auf den Sommer bekommen. Da zog es die ersten Sonnenanbeter ins Freie. „Einige haben da schon den ersten Sonnenbrand abbekommen, noch bevor der Sommer richtig startet“, sagt Claudia Höft. Jetzt sollte alles darangesetzt werden, die Haut vor weiterer Sonnenschädigung zu schützen. Ist der Körper mit ausreichend Antioxidantien versorgt, kann man sich länger gefahrlos in der Sonne aufhalten. Die erste Wahl der Ernährungsberaterin hierfür ist die heimische Aroniabeere.

Aroniabeeren für inneren Sonnenschutz

Dass Beerenobst zellschützende Wirkungen auf den Körper hat, ist durch zahlreiche Studien nachgewiesen. „Die Zellschutzwirkung von Heidel- oder Himbeeren wird jedoch von der Aroniabeere um Längen übertroffen“, sagt Höft. Verantwortlich dafür sind ihr besonders hoher Gehalt an Mangan, Vitamin K und Folsäure sowie an natürlichen Pflanzenfarbstoffen, den sogenannten Polyphenolen. Diese Vitalstoffe wirken als starke Radikalfänger und können die zellschädigende Wirkung von UV-Strahlen deutlich mildern.

Da viele sekundäre Pflanzenstoffe empfindlich auf Licht reagieren, empfiehlt Höft als „wunderbare Alternative zu frischen Beeren und Obst“, diese in Form von Bio-Direktsäften zu trinken. Um den körpereigenen Sonnenschutz mit wertvollen Antioxidantien aufzubauen und Zellschädigungen zu vermeiden, genügen bereits 100ml Aroniasaft. Der Rat der Expertin: „Achten Sie bei der Wahl der Aroniaprodukte unbedingt auf regionalen Anbau und Verarbeitung, wie Sie sie bspw. im Reformhaus finden.“ Zudem empfiehlt sie den Saft anfänglich mit Wasser oder anderen Säften verdünnt zu sich zu nehmen sowie auf die tägliche Zufuhr von Vitalstoffen zu achten. „Die wertvollen Inhaltsstoffe der Aronia verbleiben in der Regel für 27 Stunden im Körper. Daher sollte man sie täglich zu sich nehmen“, so Höft. Auch auf die vom Sonnenlicht gestressten Augen wirken die Antioxidantien der Aroniabeere: „Ungeschützte Augen sind vermehrt der Zerstörung der Proteine auf der Netzhaut ausgesetzt. Auch hierbei kann die Aronia einen wertvollen Beitrag leisten“, erklärt sie weiter.



Wirkung von Sonnenlicht

Sonnenlicht ist für die Anregung der Produktion von körpereigenen Glückshormonen wie Serotonin und Vitamin D verantwortlich. Das Sonnenvitamin trägt nicht nur zu einer gesunden Muskelfunktion bei, es sorgt auch für die Erhaltung gesunder Knochen oder eine gesunde Funktion des Immunsystems. Hält man sich jedoch zu lange ungeschützt in der Sonne auf kann Sonnenbrand die schmerzliche Folge sein.

Verantwortlich für schmerzhafte Rötungen nach dem Sonnenbad sind UV-Strahlen, die tief in die Haut eindringen. Sie sind zudem verantwortlich für die sonnenbedingte Alterung der Haut und können zu Zellschädigungen führen. Um sich dagegen optimal zu schützen sollte man sich regelmäßig mit dem Hauttyp entsprechenden mineralischen Sonnenschutz eincremen. Ist der Körper dazu noch mit ausreichend Vitalstoffen versorgt, steht einem gelungenen Sommer nichts mehr im Wege.

100g frische Aroniabeeren enthalten u.a. durchschnittlich

Nährwerte

| | |
|---------------|---------|
| Brennwert | 96 kcal |
| Eiweiß | 1,9 g |
| Kohlenhydrate | 18,0 g |
| Fett | 1,5 g |

Vitamine

| | |
|-----------|-------------|
| Vitamin K | bis 1000 µg |
| Vitamin E | bis 3,1 mg |
| Folsäure | 210 µg |
| Vitamin C | bis 50 mg |

Mineralien

| | |
|--------|----------|
| Kalium | 218 mg |
| Zink | 0,147 mg |
| Eisen | 0,93 mg |

Postadresse:

Aroniabeere e. V.

Forchheimer Str. 67
90425 Nürnberg

Mail: info@aroniabeere.de

Tel.: +49 351 41886645

Presse:

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

<https://www.aroniabeere.de>