



Sommergrippe natürlich mit Aronia vorbeugen und behandeln

Juli, 2019: Husten, Abgeschlagenheit, Fieber und das im wohlverdienten Urlaub oder den Sommerferien. Was landläufig als „Sommergrippe“ oder „Freizeitkrankheit“ bezeichnet wird, lässt sich, so erklären Gesundheitsexperten, mit der wertvollen und heimischen Aroniabeere vorbeugen und behandeln. Der Aroniabeere e.V. erklärt: Schon 100ml Aroniasaft täglich genügen, um auch im Sommer gut geschützt zu bleiben.

Sommergrippe, Erkältung oder Freizeitkrankheit?

Anders als es der Name vermuten lässt, handelt es sich bei einer Sommergrippe eher um einen grippalen Infekt oder eine Erkältung, als um eine echte Grippe oder Influenza. Zu den klassischen Symptomen einer Sommergrippe zählen neben Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen häufig auch Magen-Darm-Beschwerden – das unterscheidet die Sommergrippe von einer Erkrankung in der Winterzeit. Auslöser für eine Sommergrippe sind Viren, die über trockene Schleimhäute in den Körper gelangen. Zumeist ist die trockene Luft aus Klimaanlage hierfür verantwortlich. Erkrankten Menschen, die jenseits der Ferien großem Stress ausgesetzt sind, plötzlich zu Ferienbeginn, sprechen Mediziner von „Leisure sickness“ oder „Freizeitkrankheit“.

Hausmittel oder Medikamente?

Ob Sommergrippe oder Freizeitkrankheit, die Akutphase beider Krankheiten dauert in der Regel drei Tage. Betroffene sollten, bevor sie zu etwaigen Kombipräparaten aus dem Medizinschrank greifen, auf Ruhe, ausreichend Flüssigkeit und eine hohe Zufuhr von natürlichen Vitalstoffen achten.

Aroniasaft beugt einer Sommergrippe vor

Die Aronia besitzt unter den zahlreichen heimischen Beerensorten den höchsten Gehalt an blau-violetten Pflanzenfarbstoffen, den sogenannten Polyphenolen (siehe Tabelle 1). 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 das körperliche Abwehrsystem somit auf natürliche Weise. Schon 100ml des herb-säuerlichen Aroniasafts genügen, um das Immunsystem auch im Sommer zu unterstützen. Da die wertvollen Inhaltsstoffe der Aroniabeere ca. 27 Stunden im Körper verbleiben, sollte der Saft täglich eingenommen werden.

Die Experten vom Aroniabeere Verein empfehlen im Fall einer Erkrankung die kurmäßige Einnahme von bis zu 150ml täglich. Anfänglich sollte der Saft mit gleichen Teilen Wasser gemischt und nach

dem Essen eingenommen werden, da die Gerbsäuren der Aroniabeere ansonsten auf den Magen schlagen könnten. Bei der Wahl des Gesundheitssafts sollte man Wert auf regionalen Anbau und Verarbeitung in Bio-Qualität legen, wie man sie bspw. im Reformhaus oder Bioladen findet.

Eine wohltuende Versorgung mit hochwertigen Vitalstoffen kann auch Aroniatee sein: hierfür gibt man 100-150ml Aroniasaft in eine Tasse mit 200ml kochendem Wasser, der Saft einer Zitrone sowie ein Löffel guten Honig nach Geschmack. Der wohltuende Aroniatee wird in kleinen Schlucken getrunken, solange er warm ist. Da die sekundären Pflanzenfarbstoffe, die maßgeblich für die Heilwirkung der Aronia verantwortlich sind, hitzebeständig bis ca. 180°C sind, ist der Tee wohltuend und wirksam zugleich.

Bestehen die Krankheitssymptome allerdings länger als drei Tage oder verschlechtern sich schlagartig, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.

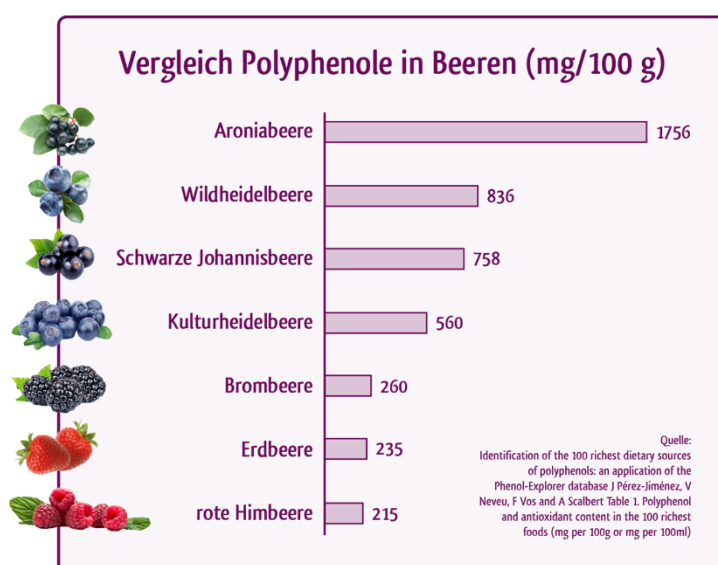


Tabelle 1: Vergleich Polyphenole in Beeren

In wenigen Wochen können dann zudem frische Aroniabeeren, die mit natürlichem Vitamin C aufwarten, genossen werden. Die Erntesaison der dunkel-violetten Gesundheitsbeeren startet in der Regel ab Mitte August.

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 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

Presse:

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

Mail: info@aroniabeere.de

Tel.: +49 351 41886645