

Aronia – Die Apfelbeere



Die Aronia melanocarpa ist hier zu Lande wenig bekannt. Dabei schätzt man sie in Osteuropa seit einigen Jahrzehnten als wirksame Heilpflanze. Optisch eher unauffällig, könnte man die Aroniabeere fast mit der Heidelbeere verwechseln – dabei haben die Beeren der Aronia-Pflanze eine gesündere Wirkung.

Aronia: Wirkung und Herkunft

Ursprünglich aus dem östlichen Nordamerika stammend, kam die Aronia-Pflanze im 19. Jahrhundert nach Russland.

Die Aronia-Pflanze findet Verwendung als Heilmittel bei Allergien, Magenbeschwerden, Leber- und Gallenerkrankungen sowie Kinderkrankheiten, und zeigt eine positive Wirkung auf das Abwehrsystem, Blutbildung und die Regenerierung von Knochen- sowie Muskelgewebe.

Apfelbeere schützt vor freien Radikalen

Die Aronia-Pflanze ist ein vielseitig einsetzbares Heilmittel, denn sie ist ein Spender von Folsäure, Vitamin-C, Vitamin-K und Flavonoid. Viele Erkrankungen unserer modernen Gesellschaft werden durch instabile Sauerstoffmoleküle, die wir als freie Radikale bezeichnen, ausgelöst.

Die Aronia ist reich an sekundären Pflanzenstoffen, die all dem entgegen wirken. Die freien Radikalen werden vom hohen Anteil an Antioxidantien gebunden. Da freie Radikale auch die Entstehung von Krebserkrankungen beeinflussen können, kann der regelmäßige Verzehr von Apfelbeeren krebsvorbeugend wirken. Damit hat die Aronia das Potential zum neuen Anti-Aging-Elixier von morgen.