

Was steckt in der Aroniabeere?

Kohlenhydrate

Sorbit - wird vom Körper insulinunabhängig verstoffwechselt
Fructose (Fruchtzucker)
Glukose (Traubenzucker)

Vitamine

E - Haut und Bindegewebe
K - Blutgerinnung
B1 - Nervensystem
B2 - Stoffwechsel
B6 - Fett- und Eiweißstoffwechsel
Folsäure - Blutbildung
B5 - Verdauung
C - Körpereigene Abwehr

Bioflavonoide

Polyphenole, Anthocyane

Entzündungshemmende Wirkung
Blutgefäßschutz
Blutdruckregulation
Verbesserung des Blutflusses
Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte
Zell- und Gewebeschutz

Organische Säuren

Wein-, Apfel-, Zitronensäure, Bernsteinsäure
Leicht aufzunehmen vom Organismus
Sind verantwortlich für säuerlichen Geschmack
Regen die Verdauung an
Fördern die Funktion von Leber & Nieren

Mineralstoffe & Spurenelemente

Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer, Jod, Mangan
Mineralstoffe sind lebenswichtig für eine normale Entwicklung
Spurenelemente spielen eine außergewöhnlich wichtige Rolle.
Einige Funktionen sind: Stoffwechselprozesse,
Blut- und Knochenbildung, Enzymwirkung

Anthocyaningehalt	
Substrat	mg/100g Frischgewicht
Aronia	200-1000
Aufguss	750
Waldmeister	80-150
Säuerchen	2-400
Hofmeister	88-220
Schwarz- und Rot-Weintraube	100-400
Blutornetzel	200
Reinhold	5-200
Stachelbeere	110
Portulak, rot	18-110
Himbeere	10-80
Kirsche	24-35
Reis	23
Kaka-Zerobohn	0-25

Quelle:
Dr. Ingrid Isenhardt
Dr. Ingrid Isenhardt
Prof. Dr. Beate Isenhardt
Institut für Ernährungswissenschaften
Lehrstuhl für Ernährungswissenschaften
Lehrstuhl für Ernährungswissenschaften

Arbeitsgemeinschaft Aroniabeere, Selliner Str. 17, 01109 Dresden, email: info@aroniabeere.de, Tel.: 0351-2186083, www.Aroniabeere.de

Bioflavonoide sorgen für einen guten Blutfluß



Oxidativer Streß und dessen mögliche Folgen:

Krebs, Nervenkrankheiten (Alzheimer), Arteriosklerose und Folgeerkrankungen (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall)
Augenerkrankungen, Diabetes, Entzündungen (z.B. Darm und Magen), Gelenkerkrankungen

Die interessantesten und mengenmäßig auch überwiegenden **Inhaltsstoffe** der Aroniabeere sind die **Anthocyane** (Bioflavonoide). Diese Substanzen können im Körper eine Vielzahl **positiver Effekte** bewirken, die in erster Linie der **Gesunderhaltung der Gefäße** dienen können. Bioflavonoide sorgen für einen **guten Blutfluß**, wirken der Verklumpung des Blutes entgegen und können eine **blutdruckregulierende** Wirkung entfalten. Außerdem erschweren sie krankmachenden **Keimen** das Ansiedeln im Körper, stärken bzw. normalisieren die **Immunfunktionen**, was bei häufigen Infekten oder **Allergien** hilfreich sein kann und bekämpfen **Entzündungen**. Schließlich sind diese **Schutzstoffe** auch interessant im Kampf gegen Krebserkrankungen, die durch **Zellveränderungen** hervorgerufen werden, was derzeit u. a. untersucht wird.

Die Aroniabeere besitzt einen besonders hohen Anteil an diesen **gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen**, der beispielsweise etwa fünfmal so hoch ist wie einer gleichen Menge an blauen Weintrauben oder etwa 20mal so hoch ist wie der in Himbeeren oder Erdbeeren!

Mehr Information unter www.Aroniabeere.de

Arbeitsgemeinschaft Aroniabeere, Selliner Str. 17, 01109 Dresden, email: info@aroniabeere.de, Tel.: 0351-2186083, www.Aroniabeere.de