

LIFESTYLE 16/01/2016 14:20 CET | Aktualisiert 31/03/2016 10:34 CEST

Aroniabeeren: Ein Superfood als Anti-Aging-Geheimwaffe

HuffPost Staff

180



— GESPONSERT VON KNAPPSCHAFT —



Willkommen, neues Jahr! So hältst du deine Sportvorsätze ein



DEJANKOLAR VIA GETTY IMAGES

Aronia ist ein echtes Superfood und schmeckt als Fruchtaufstrich einfach gut.

Die **Aronia** ist ein wahrer Jungbrunnen. Die leicht mit der Heidelbeere zu verwechselnde Beere steckt voller Flavonoide. Diese fangen im Körper freie Radikale und verhindern oxidativen Stress. Nebenbei bringt die Aronia außergewöhnlich viele Vitamine mit.

Zur Pflanzengattung Aronia, in Deutschland auch Apfelbeere genannt, gehören zwei Sorten. Die *Aronia arbutifolia* ist die "filzige Apfelbeere", die *Aronia melanocarpa* die "schwarze Apfelbeere".

ANMELDEN UND LIFESTYLE-TEAM FOLGEN

Erhalte die wichtigsten Artikel und Blog-Beiträge täglich per Mail. Die Newsletter können personalisierten Content und Werbung enthalten. [Erfahre mehr](#)

✉ Newsletter

adresse@email.de

Jetzt anmelden →



MEISTGELESEN



"Tätowierer von Auschwitz":
Buch enthüllt, was er den Wärtern verschwiegen hat



Politologe sicher: Das war der wahre Grund für Merkels Grenzöffnung 2015

Beide stammen ursprünglich aus dem östlichen Teil Nordamerikas und fanden zu Beginn des 20. Jahrhunderts den Weg nach Europa.

In Russland und Polen wurde Aronia schon früh als Heilpflanze angebaut, und mittlerweile ist auch Deutschland auf den Geschmack gekommen.

Die Aroniabeeren ähneln optisch zwar stark den Heidelbeeren, doch sie schmecken eher säuerlich. Sie werden meist in Säften und Smoothies mit anderen süßeren Früchten gemischt. Getrocknet werden sie wie Rosinen geknabbert oder als Zutat beim Kochen und Backen verwendet.

Aronia als Jungbrunnen

Kaum eine andere Frucht enthält so viel Anthocyane wie die Aroniabeere. Die Anthocyane geben den Beeren ihre intensive blaue Farbe und schützen sie vor Licht.

Sie gehören zur Gruppe der Flavonoide: Diese sekundären Pflanzenstoffe sind für ihre antioxidative Wirkung bekannt. Sie fangen sogenannte freie Radikale, die im Körper für oxidativen Stress sorgen, indem sie Zellen angreifen.

Im schlimmsten Fall können freie Radikale nämlich Zellen entarten lassen und so die Entstehung von Krebs begünstigen. Durch ihre Angriffe auf die Hautzellen



Wissenschaftler haben die wahren Ursachen für Depressionen entdeckt



Dieser Mann plant mit seiner Sex-Puppe Kinder zu bekommen



Studentin schläft im Zug ein – als sie aufwacht, hat ihr ein Fremder etwas hinterlassen



Eintracht-Präsident kritisiert AfD – dann stellt ZDF-Frau Slomka heikle Frage

verlangsamen sie auch die Zellerneuerung der Haut:

Der Teint wirkt fahl und grau. Antioxidantien, wie sie in Aronia stecken, kurbeln die Zellerneuerung hingegen wieder an. Die Haut erscheint dadurch deutlich frischer und jünger.

Die gesundheitlichen Vorteile

Zahlreiche Studien belegen, dass Aronia noch viele weitere gesundheitliche Vorteile bietet:

- So konnten Forscher beobachten, dass die Anthocyane das Wachstum von Darmkrebszellen erfolgreich hemmten.
- Zudem reparierte der tägliche Konsum von Aroniasaft eine durch den medizinischen Wirkstoff Indomethacin geschädigte Magenschleimhaut.
- Eine polnische Studie beobachtete sogar, dass Aroniasaft den durch die Chemotherapie verursachten oxidativen Stress bei einer invasiven Brustkrebserkrankung linderte.

Derzeit beschäftigen sich zahlreiche weitere Studien mit der Heilkraft der Aronia. Bei aller Begeisterung für die enorme Wirkung der Anthocyane soll der Vitaminreichtum nicht außer Acht gelassen werden.

Aronia ist vor allem reich an Vitamin C. 100 Gramm der Beeren decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen schon zu 80 Prozent. Daneben liefern sie wichtiges Vitamin E, Vitamin K und die gesamte Palette der B-Vitamine wie die Folsäure (B9).

Aronia pflanzen

Der Vorteil für Fans des [Superfoods](#) Aronia: Die Pflanze gedeiht bestens in unseren Breitengraden. Da liegt es nahe, im eigenen Garten einen Aroniastrauch zu pflanzen und die säuerlichen Beeren direkt nach dem Pflücken zu genießen.

Der Strauch wird etwa zwei Meter hoch und kann pro Jahr etwa drei bis sechs Kilo Beeren produzieren. Die Ernte erfolgt ab Ende August.

Anschließend können die Beeren auf vielfältige Weise verarbeitet werden, zum Beispiel zu einem [Fruchtaufstrich](#) mit Aronia. Wer den säuerlichen Geschmack pur nicht mag, mixt die Aroniabeeren mit süßen Früchten zu einem köstlichen Smoothie.

Auch auf HuffPost:

Video: Simpler aber genialer Trick: Sie haben Ihre Erdbeeren bisher immer falsch geschnitten



Was Superfoods für die Gesundheit tun können:

- [Papaya: So gesund ist die exotische Frucht](#)
- [Superfood Leinsamen: Das älteste Magen-Darm-Heilmittel kann noch mehr](#)
- [Moringa oleifera: Das Superfood aus Indien](#)
- [Maca kann eure Potenz fördern](#)
- [Wie der Granatapfel gegen Krebs helfen soll](#)

Ihr habt auch ein spannendes Thema?

Die Huffington Post ist eine Debattenplattform für alle Perspektiven. Wenn ihr die Diskussion zu politischen oder gesellschaftlichen Themen vorantreiben wollt, schickt eure Idee an unser Blogteam unter

blog@huffingtonpost.de

HuffPost Staff

[Korrektur anregen](#)

MEHR:

lifestyle

gesundheit

superfood

wissenschaft

ernährung

antioxidantien

de_vermishtes

Kommentare

0 Kommentare

Sortieren nach **Neueste** ▼



Kommentar hinzufügen ...

 Facebook-Plug-in für Kommentare



[RSS](#)

[Nutzvereinbarung](#)

[Über uns](#)

[Häufig gestellte Fragen](#)

[Datenschutz](#)

[Kontakt](#)

[Cookies](#)

[Richtlinien für Kommentare](#)

[Jobs bei der HuffPost](#)

 **HuffPost**
 **An Oath brand**

Urheberrecht ©2018 ForwardContentServices GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Teil von **HuffPost News**