

ARONIA- BEEREN



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

In letzter Zeit wird vermehrt über die Wunderbeere Aronia geschrieben. Weil sie sehr gesund ist und auch viel Gutes leisten kann, möchte ich sie Ihnen etwas näher bringen. Die Aroniabeere gehört zur Familie der Rosengewächse, sie wird auch Apfelbeere genannt: Blüten und Früchte erinnern an Äpfel im Kleinformat. Ihren Ursprung hat die Beere in Amerika und Kanada. Die Indianer verwendeten sie als Medizin oder als Zusatz zu Kraftnahrungen. Durch russische Botaniker kam sie nach Europa und wurde ans hiesige Klima angepasst. In der russischen Volksmedizin wird Aronia für viele Beschwerden eingesetzt. Grosse Anbauggebiete sind in Polen und in der Ukraine zu finden. Da die Aroniasträucher keine grossen Ansprüche an Böden und Klima stellen und auch hinsichtlich Erkrankungen sehr robust sind, werden sie seit einigen Jahren auch in der Bodenseeregion, in der Schweiz und in Deutschland, angebaut. In den Beeren der Aronia ist eine Reihe interessanter Stoffe wie Vitamine, Frucht-

säuren, Gerbstoffe etc. enthalten. Gesundheitlich wertvoll sind vor allem die Anthocyane und Flavonoide und der hohe Vitamin-C-Gehalt. Diese natürlichen Wirkstoffe, die in hoher Konzentration enthalten sind, schützen den Körper vor Erkrankungen wie Stress, hohem Blutdruck, Arteriosklerose, Diabetes, Blasenentzündungen, Allergien und Rheuma. Nehmen Sie täglich einige getrocknete Beeren zu sich oder trinken sie den Beerensaft. In meiner Praxis verwende ich Aroniakapseln aus einem gehaltvollen Fruchtschalenextrakt. Bei immer wiederkehrenden Blasenentzündungen, Hautausschlägen, Poly- und Fibromyalgien oder Arthritis konnte ich damit schöne Erfolge erzielen.

Ebenfalls unterstützend wirkt Aronia bei Diabetes, hohem Blutdruck und Stressbeschwerden. Eine Langzeittherapie ist erforderlich. Dank der guten Verträglichkeit und dem hohem Nutzen für die allgemeine Gesundheit lohnt sich diese Ausdauer allerdings. Einen Versuch ist es wert.