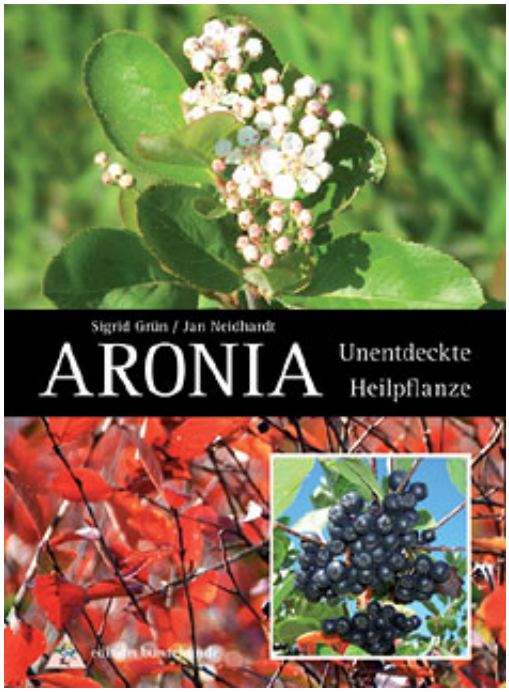
Grün / Neidhardt
Aronia - Unentdeckte Heilpflanze

Extrait du livre

Aronia - Unentdeckte Heilpflanze
de Grün / Neidhardt
Éditeur : Edition Buntehunde



http://www.editions-narayana.fr/b10969

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

5. Medizinische Nutzung. Warum ist die Aronia so gesund?

In den letzten Jahren hat man sich wieder verstärkt der medizinischen Nutzung von Pflanzen zugewandt. Exotischen Gewächsen wird hierbei eine besondere Heilkraft zugeschrieben. Bekanntere Beispiele aus jüngster Zeit sind Noni, Guarana und Aloe Vera. Selbst züchten kann man diese Pflanzen kaum, oder nur unter erheblichem gärtnerischen Aufwand.
Wenig bekannt ist hingegen, dass es solche „Wunderpflanzen" auch unter unseren einheimischen Gewächsen gibt. So wird die Aronia, wie bereits erwähnt, neben Wildfrüchten wie Sanddorn, Weißdorn und Berberitze in Russland schon seit Jahrzehnten den Heilpflanzen zugeordnet.
In Deutschland ist sie als Heilpflanze noch wenig bekannt, obwohl wissenschaftliche Studien eindeutig den gesundheitlichen Wert einiger ihrer Inhaltsstoffe belegen. David Bell und Kristin Gochenaur von der Indiana University in den USA bewiesen beispielsweise in Versuchen an Schweinen die ausgesprochen entspannende Wirkung von Aronia-Extrakt auf die Herzkranzgefäße. Da die Herz-Kreislauf-Systeme von Schweinen und Menschen sich sehr ähnlich sind, kann man davon ausgehen, dass die Ergebnisse auch auf den Menschen übertragbar sind. Interessant ist in diesem Zusammenhang vor allem der hohe Gehalt an Anthocyanen und an Procyanidinen, die aufgrund ihrer medizinischen Wirksamkeit von großer Bedeutung sind. Bevor sie hier in den Mittelpunkt des Interesses rücken, soll zunächst einmal auf wichtige Vitalstoffe in unserer Ernährung sowie aufwertvolle Inhaltsstoffe der Aronia eingegangen werden.

Narayana Verlag, 79400 Kandern
Tel.: 0049 7626 974 970 0
Leseprobe von: Sigrid Grün und Jan Neidhardt: Aronia

Bei den Mineralstoffen handelt es sich um chemische Verbindungen, die man auch Salze nennt. Sie kommen in allen Organen, Körperflüssigkeiten, Geweben und Knochen vor. Um ein optimales Funktionieren dieser Strukturen gewährleisten zu können, müssen wir dem Körper täglich eine ausreichende Menge an Mineralstoffen zuführen.
Mineralstoffe werden in *Mengenelemente* (Natrium, Magnesium, Kalium, Kalzium, Phosphor, Chlor, Schwefel) und *Spurenelemente* (Eisen, Jod, Fluor, Zink, Mangan, Selen, Silizium, Kupfer, Molybdän, Chrom, Nickel, Kobalt, Vanadium) unterteilt.
Mengenelemente kommen aber - im Gegensatz zu Spurenelementen - in weitaus größeren Anteilen im menschlichen Körper vor, nämlich mehr als 50 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht. Auch der tägliche Bedarf an diesen Stoffen ist entsprechend höher.
Bei einer ausgewogenen Ernährungsweise bekommt der Körper ausreichend Mineralstoffe zur Verfügung gestellt. Mängel entstehen vor allem durch die heutige Ernährungsweise, die industriell verarbeitete Lebensmittel bevorzugt. Diese aber verlieren während der Verarbeitung die meisten Vitamine und Mineralstoffe. Deswegen ist es wichtig, Nahrung möglichst in ihrer ursprünglichsten Form zu konsumieren. Eine Zufuhr von Mineralstoffen durch synthetische Präparate ist dann im Normalfall gar nicht erforderlich. Sie kann sich unter Umständen sogar gesundheitsschädigend auswirken. Beispielsweise bedingt der in unserer industrialisierten Gesellschaft weit verbreitete übermäßige Konsum von Kochsalz (Natriumchlorid) erwiesenermaßen erhöhten Blutdruck. Ein Zuviel an Phosphor, das u.a. in Cola, Wurstwaren, Fertig-Kartotfelbrei und vielen anderen industriell gefertigten Produkten enthalten ist, führt zu Störungen des Kalziumstotfwechsels und zu einer verminderten Autnahmefähigkeit für Mangan.

Spurenelemente kommen im Körper nur in Spuren vor und sind auch nur in Spuren notwendig. Allerdings kann ein Fehlen zu schweren körperlichen Schäden führen. Eisenmangel verursacht auf Dauer Anämie, Jodmangel ruft Stoffwechselstörungen hervor.
Eine Unterversorgung mit Spurenelementen kann durch vermehrtes Schwitzen, Durchfallerkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, regionale Gegebenheiten (z.B. niedriger Jodgehalt der Luft in küstenfernen Regionen) und unausgewogene Ernährung zustande kommen. Auch für Spurenelemente gilt aber die Regel: Zuviel ist schädlich!
Man braucht sich aber kaum Sorgen wegen einer eventuellen Fehlversorgung mit Mineralstoffen zu machen. Eine vernünftige Ernährungsweise mit möglichst vielen frischen und selbst zubereiteten Speisen gewährleistet in der Regel eine optimale Zufuhr.

Die Aronia-Früchte enthalten vor allem *Eisen,* ca. zwölf Millligramm in 100 Milliliter Saft, undyoc/, ca. 0,0064 Milligramm in 100 Milliliter. Diese Werte können

Narayana Verlag, 79400 Kandern
Tel.: 0049 7626 974 970 0
Leseprobe von: Sigrid Grün und Jan Neidhardt: Aronia

unterschiedlich ausfallen, da sie von Sorte, Erntezeitpunkt, Lagerung und anbaulichen Faktoren, vor allem vom Standort, abhängen.

Das Spurenelement *Eisen* ist für den Stoffwechsel lebenswichtig. Ungefähr 75 Prozent des Eisens wird als Bestandteil des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin im menschlichen Organismus gebraucht.

Damit ist es für den Sauerstofftransport von den Lungen ins Blut, in alle Organe und in die Muskeln zuständig. Außerdem ist Eisen Bestandteil zahlreicher Enzyme, die an der Energiegewinnung teil haben. Eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Eisen ist unerlässlich, damit er widerstandsfähig gegen Stress und Krankheiten ist. Insbesondere junge Frauen leiden aufgrund der Blutverluste in der Menstruation häufig unter Eisenmangel. Bis zu den Wechseljahren ist der Eisenbedarf bei Frauen um etwa 50 Prozent erhöht, während Schwangerschaft und Stillzeit selbstverständlich noch mehr. Auch Menschen, die unter einer auszehrenden Krankheit wie zum Beispiel Krebs leiden, haben einen höheren Bedarf. Andererseits sollte man ohne ärztliche Untersuchung auf keinen Fall zu Eisenpräparaten greifen, da eine Überversorgung zur vermehrten Bildung gefährlicher Sauerstoff-Radikale, also aggressiver Verbindungen, führen kann. Und dies wiederum erhöht das Herzinfarkt- oder Krebs- Risiko. Mit einem Blutbild-Test lässt sich ein Eisenmangel feststellen. Typische Symptome dafür sind Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Herzjagen, brüchige Fingernägel oder gar Anämie. Relativ viel Eisen ist in Soja, Fleisch, Eiern, Schalentieren, Kartoffeln, Trockenobst, Nüssen, Sesam, grünem Blattgemüse, Karotten, Pilzen und auch in der Aronia enthalten. Man sollte zudem auf eine positive Beeinflussung der Eisenaufnahme achten. Vitamin-C-haltige Getränke vordem Essen wirken sich günstig aus, Gerb-

Vor der Blüte Mitte April.

Üppige Doldenblüten im Mai.

Stoffe, die z.B. in schwarzem Tee, Kaffee und Rotwein vorkommen, können die Eisenaufnahme erschweren.
Jod befindet sich als Bestandteil von Hormonen vor allem in der Schilddrüse und ist für die Regulation von Stoffwechselprozessen, wie zum Beispiel Zellwachstum und Zellteilung verantwortlich. Dieses Spurenelement kommt auch in der Muttermilch vor und wird für die körperliche Entwicklung benötigt, was die Bedeutung des Stillens unterstreicht. Darüber hinaus wirkt Jod kreislaufstimulierend.

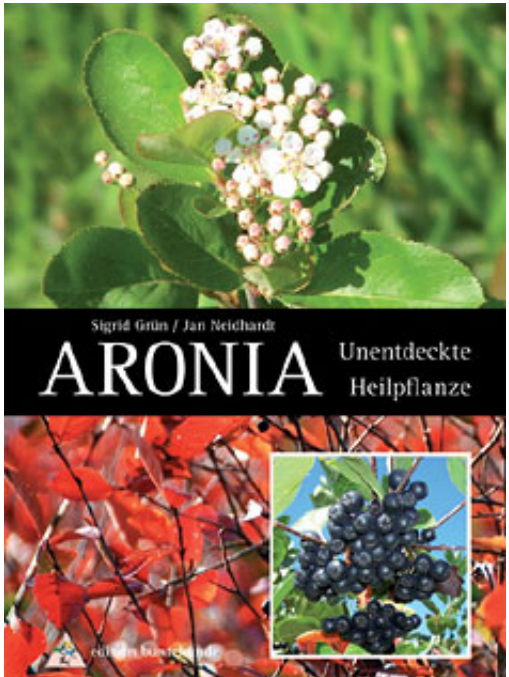
BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe sind Pflanzenbestandteile, die nicht verdaut werden können, da sie aus Kohlenhydraten bestehen, die der menschliche Organismus nicht zerkleinern kann. Deswegen wurden sie lange Zeit als reiner „Ballast" abgetan. Ihre Fähigkeit, sehr viel Wasser an sich zu binden, hat sich als ausgesprochen positiv für die Darmtätigkeit erwiesen. Seit Beginn der 1980er Jahre wurde in dieser Richtung viel Forschung betrieben und man kam zum Ergebnis, dass Ballaststoffe einen überaus wichtigen Bestandteil unserer Ernährung bilden.
Sie quellen im Magen auf und führen dadurch zu einem Sättigungsgefühl: 50 Gramm Ballaststoffe können 200 bis 300 Gramm Wasser aufnehmen. Diese Tatsache kommt nicht nur den Menschen zu Gute, die auf ihr Gewicht achten möchten, sondern hat auch den positiven Effekt, dass mit dem aufgenommenen Wasser zahlreiche Giftstoffe aus dem Körper befördert werden. Zudem wird der Zucker bei Ballaststoffen langsam abgegeben, so dass der Blutzuckerspiegel länger konstant bleibt. Dies kann das Risiko an Diabetes Typ 2 zu erkranken absenken. Von zentraler Bedeutung sind Ballaststoffe vor allem als natürliche Abführmittel. Pflanzliche Kost ist allgemein sehr ballaststoffreich. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollte man täglich 30 bis 40 Gramm Ballaststoffe zu sich nehmen. Dies entspricht etwa der Menge, die in acht Scheiben Vollkornbrot enthalten ist. Die meisten Menschen in Deutschland nehmen allerdings nur etwa 20 Gramm täglich zu sich. Schuld daran ist vor allem das veränderte Essverhalten. Industriell gefertigte Nahrung ist meist extrem ballaststoffarm. Der wichtigste Ballaststofflieferant ist Getreide. Daneben enthalten aber auch Obst und Gemüse diese wertvollen Stoffe. Zu den Ballaststoffen gehören Zellulose, Pektin und Lignin. Die Aroniabeere enthält vor allem Pektin.

VITAMINE

Dass Vitamine gesund sind, ist allgemein bekannt. Der Tatsache, dass sie sogar lebenswichtig sind, weil sie für zahlreiche Stoffwechselvorgänge benötigt werden, wird allerdings vielfach durch die Ernährungsweise nicht Rechnung getragen. Da der menschliche Organismus die meisten Vitamine nur in unzureichendem Umfang selbst herstellen kann, ist eine tägliche Zufuhr durch die Nahrung erforderlich. Obwohl extreme Vitaminmangelerkrankungen wie Skorbut (Vitamin C), Rachitis (Vitamin D) und Beriberi (Vitamin B1) in Industrieländern weitgehend der

Narayana Verlag, 79400 Kandern
Tel.: 0049 7626 974 970 0
Leseprobe von: Sigrid Grün und Jan Neidhardt: Aronia



Grün / Neidhardt

Aronia - Unentdeckte Heilpflanze

74 pages, broché
publication 2010

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr