

Kneipp-Gesundheitsvisite März 2021

Aroniabeere – eine Frucht mit viel Potential

Aronia, auch Apfelbeere genannt, gehört zusammen mit Äpfeln und Pflaumen zu den Rosengewächsen. Die Sträucher blühen im Mai und entwickeln ab August kleine (ca. 15 mm) dunkelviolette Früchte in Schirm dolden. Aroniabeeren haben einen fein-herben und leicht säuerlichen Geschmack mit deutlichem zusammenziehendem Nachgeschmack an den Schleimhäuten. Die intensive Farbe und der Nachgeschmack kommen durch einen hohen Anteil an speziellen polyphenolischen Inhaltsstoffen zustande. Die Pflanze kommt ursprünglich aus Nordamerika, gedeiht aber auch sehr gut in Ost- und Mitteleuropa, wo in den letzten Jahren die Anbauflächen stetig zugenommen haben.



Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247.30 02-102
Fax 08247.30 02-199
info@kneippbund.de

Anthocyane und andere Polyphenole wirken Vitamin-ähnlich antioxidativ und radikalfangend. Die Aroniabeere enthält daneben aber auch viele Vitamine und Spurenstoffe, welche nützlich für die Gesundheit sind. So werden die reifen Aroniabeeren bzw. der Saft daraus oder die getrockneten Beeren zu vielerlei Zwecken der Gesundheitsvorsorge empfohlen, darunter zur Stärkung des Immunsystems und der Blutgefäße bis hin zur Vorbeugung gegen Krebs. Zwar gibt es zunehmend mehr wissenschaftliche Untersuchungen unter Laborbedingungen, aber es fehlen noch Studien an Menschen. Für solche Lebensmittel werden klinische Studien jedoch kaum gefördert und durchgeführt. Eine Hemmung von Bakterien und Viren war ebenfalls aus Laborstudien bekannt und passte zu Befunden von anderen Pflanzen mit ähnlichen Inhaltsstoffen. Recht überraschend waren dann aber doch die Ergebnisse einer von privater Hand beauftragten virologischen Laboruntersuchung gegen verschiedene Viren, darunter das aktuelle Corona-Virus. Es zeigte sich eine relevante und im Vergleich zu anderen Pflanzen stärkere Hemmwirkung auf den Erreger von Covid-19 und Grippeviren und ein spezielles widerstandsfähiges Test-Virus, sodass auch die Wirksamkeit gegen eine große Gruppe weiterer Viren höchst wahrscheinlich ist. Die Ergebnisse lassen sich bezüglich einer lokalen Hemmwirkung gegenüber dem auf der Schleimhaut von Mund/Rachen/Hals ankommenden Virus übertragen, wie in anderen Studien gezeigt wurde: Polyphenole wirken einerseits „gerbend“ auf empfindliche Protein-Strukturen bzw. Rezeptoren unserer Schleimhautoberflächen, andererseits aber auf die Spike-Proteine, mit denen sich diese Corona-Viren an die Schleimhaut anheften. Stellt man sich den Virus als eine Kugel mit stachel-ähnlichen Strukturen vor – wie einen Igel, so sorgen Aronia-Inhaltsstoffe dafür, dass die „Stacheln“ kaputt gehen und das Virus nicht in die Zellen eindringen und sich nicht vermehren kann.

andererseits aber auf die Spike-Proteine, mit denen sich diese Corona-Viren an die Schleimhaut anheften. Stellt man sich den Virus als eine Kugel mit stachel-ähnlichen Strukturen vor – wie einen Igel, so sorgen Aronia-Inhaltsstoffe dafür, dass die „Stacheln“ kaputt gehen und das Virus nicht in die Zellen eindringen und sich nicht vermehren kann.

Insofern empfehle ich seit dem Bekanntwerden der Labor-Ergebnisse ein vorbeugendes intensives Mundspülen und Gurgeln mit kleinen Mengen Aroniasaft oder das Kauen von getrockneten Beeren – am besten nach jeder Situation, von der eine Ansteckung vorstellbar wäre und möglichst auch schon davor. Gegenüber chemischen Gurgellösungen hat Aronia-Saft den Vorteil, dass er anschließend geschluckt wird. So kann er auch im Magen-Darm-Trakt seine viren-hemmenden Eigenschaften entfalten. Dieses ist grundsätzlich wichtig, da man inzwischen weiß, dass viele Covid-Ansteckungen bzw. Verschlimmerungen über die Infektion des Darmes erfolgen (wo es besonders viele ACE2-Rezeptoren gibt) und eine hohe Viruslast von dort aus direkt zur Infektion innerer Organe führen kann. Besonders wichtig könnte eine Viren-Hemmung im Darm bei solchen Menschen sein, bei denen die viren-abschwächende Wirkung der Magensäure entfällt durch Einnahme von starken Säureblockern (Protonenpumpeninhibitoren). Eine regelmäßige Einnahme dieser Medikamente – wie bei über 20% der deutschen Bevölkerung – ist inzwischen als Risikofaktor für schwere und schwerste Covid-Verläufe bestätigt worden. Aus naturheilkundlicher Sicht ist zu überlegen, ob man auf diese starken Medikamente nicht lieber verzichtet durch Umstellung von Ernährungsgewohnheiten und Einsatz von weniger starken Mitteln.

Link zur Studie: <https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.10.30.360545v2>