

Weiters wirkt sich die Aroniabeere positiv aus auf/bei

- Augen
- Magen- und Darmerkrankungen
- Hautkrankheiten und Allergien
- Harnwegsinfekten
- Kinderkrankheiten wie Scharlach und Masern
- Hautalterung...

## Kurze Geschichte Aronia

Die Aroniabeere hat ihren Ursprung in Nordamerika. Dort wuchs sie überwiegend als Wildpflanze und war schon bei den Indianern als Heilmittel bekannt.

Um 1900 experimentierte der russische Obstbaupionier Iwan W. Mitschurin mit der Aroniabeere. Daraufhin wurde die „Pionierpflanze“ großflächig in der ehemaligen Sowjetunion angebaut. Sie wurde als natürliche Lebensmittelfarbe sowie für Arzneimittel verwendet. In Russland gilt Aronia noch heute als **Volkshilfsmittel**, dass über den Darm das Immunsystem stärkt.



## Unsere Produkte

- **100% Bio Aronia Direktsaft mit Fruchtanteil** 0,75 l und 0,25 l
- **Bio Aronia Pulver**
- **Bio Aroniabeeren getrocknet** 200g
- **Bio Aroniabeeren getrocknet umhüllt mit Zartbitterschokolade** 100 g
- **Milchschokolade mit Bio Aronia Marmelade** 70 g
- **Milchschokolade mit Bio Aronia Gelee** 70 g
- **Bio Aronia Seife**
- **Bio Sonnenblumenöl Seife**
- **Bio Nudeln**

**Unsere gesamten Bio Aronia Produkte gibt es in unserem Hofladen sowie bei diversen Geschäftspartnern (ersichtlich unter [www.bioaronia.at/hofladen/geschaeftspartner](http://www.bioaronia.at/hofladen/geschaeftspartner)).**

Die Bio Aroniabeeren für die gesamten Produkte stammen ausschließlich vom eigenen Betrieb aus Österreich. Dies wird zu 100% durch die Kontrolle von Aronia Austria garantiert.

### Verzehrhinweis:

Es empfiehlt sich, täglich zwischen 40 ml und 100 ml Bio Aronia Direktsaft während dem Essen - nicht auf nüchternen Magen - zu trinken oder ca. 1 EL getrocknete Bio Aroniabeeren (bitte gut kauen) zu essen.

*Diese Angaben sind Zirka-Angaben. Jeder Mensch sollte auf seinen eigenen Körper hören. An manchen Tagen braucht der Körper mehr Vitamine und Nährstoffe an anderen weniger. Aufgrund der Vielfalt der Aronia-Produkte wird empfohlen, diese im täglichen Nahrungsplan einzubinden. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit, eine Aronia-Kur zu machen.*

Alle Informationen dieses Folders stammen aus dem Buch „Aronia – Von der Jungpflanze bis zur Ernte“ von DI Piotr Eggert, Baumschule in Polen sowie aus vielen Internetrecherchen wie z.B. von [www.aroniaaustria.at](http://www.aroniaaustria.at) und [www.wikipedia.org/](http://www.wikipedia.org/)



AT-BIO-301  
Österreich-Landwirtschaft



Bio  
AUSTRIA  
Steiermark

KARNER



Gesund und heilkräftig!

BIOHOF KARNER  
ZÖBING 53

A-8321 ST. MARGARETHEN/RAAB  
0664/4067520  
karner@bioaronia.at  
www.bioaronia.at

Jeden Tag Aronia!

Aronia – auch Apfelbeere genannt – verfügt unter allen Beeren über den höchsten Anteil an **Anthocyanen** (rote, violette und blaue Farbstoffe). Ihnen werden viele gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben.

## Aronia – Perle des langen Lebens

Die Apfelbeere „Aronia“ ist im deutschsprachigen Raum noch eine eher unbekannte Frucht. Sie ist klein, außen schwarzblau und innen rot und saftig. Schaut man genauer hin, erkennt man die Ähnlichkeit zu einem Apfel mit Kernhaus.



Aroniabeeren sind sehr gesund. Sie beliefern uns mit **Vitaminen sowie Mineralstoffen** (wie Magnesium und Eisen). Aufgrund des unvergleichbar hohen Gehaltes an Polyphenolen, wie z.B. Flavonoide oder Anthocyanen (rote und blaue Farbstoffe) wird Aronia auch als **Heilfrucht** bezeichnet.

Keine andere Frucht hat eine so hohe Konzentration von Anthocyanen wie Aronia. Anthocyanen sind bioaktiv und beeinflussen viele Prozesse im Körper. Sie wirken antioxidativ, sind somit ein guter Zellschutz und können freie Radikale (welche aufgrund von Schadstoffen, Umwelteinflüssen aber auch von Stress hervorgerufen werden können) binden und das gesamte Immunsystem stärken.

**Aronia besitzt eine gesundheits-fördernde Wirkung und ist immer mehr von medizinischem und ernährungswissenschaftlichem Interesse.**

## Aronia für Kinder

Besonders in Zeiten des starken Wachstums und der Entwicklung ist eine gute Versorgung des Organismus mit Vitaminen, Mineralien und anderen Vitalstoffen sehr wichtig. Daher ist Aronia durchaus auch für Kinder geeignet. Die empfohlene Tagesmenge liegt ca. bei 1 TL getrocknete Aroniabeeren oder ca. 2 cl Aronia Direktsaft.

## Aronia in der Schwangerschaft

Schwangere Frauen gehören zu der Personengruppe mit einem erhöhten Vitalstoffbedarf, da nicht nur der eigene Organismus, sondern auch der des ungeborenen Kindes versorgt werden muss. Aronia eignet sich aufgrund seiner eigenen Fülle an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen (wie z.B. Anthocyanen) sehr gut in der Schwangerschaft.

## Gesund und heilkräftig

Die intensiven Farbstoffe in der Aroniabeere sind der reinste Gesundheitscocktail.

Ob jung oder alt, ich kann als gesunder Mensch vorbeugend Aronia-Produkte zu mir nehmen um das Immunsystem zu stärken oder im Falle von gesundheitlichen Problemen die Therapie von vielen Erkrankungen unterstützen und eine Besserung fördern.

Aufgrund vieler Studien werden der Aroniabeere Heilungsmechanismen verschiedenster Erkrankungen zugeschrieben.

Zum Beispiel:

- Der 5-fach höhere Anteil an Anthocyanen (gegenüber Rotwein) gilt als vorbeugendes Mittel gegen **Herzinfarkt und Schlaganfall**.



- Sie wird auch als „Venenputzer“ bezeichnet, da Aronia eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System (wie z.B. bei **hohem Blutdruck**) hat und Ablagerungen in den Gefäßen mindert.
- Die Inhaltsstoffe der Aronia neutralisieren bestimmte Giftstoffe und schützen mit ihren **Cholesterin**-regulierenden Eigenschaften die Leber.
- Der natürliche Zucker (Sorbit – so genannter Austauschzucker) ist auch für Diabetiker geeignet. Bei der Vorbeugung und Behandlung von **Diabetes mellitus** kann Aronia eine ausgleichende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel haben.
- Die Aroniabeere hat auch eine **entzündungshemmende** Wirkung und kann somit auch eine Besserung bei Rheuma, Arthrose, Gicht... bewirken.
- Freie Radikale, welche unseren Körper langfristig beeinflussen und uns krank machen, können **Krebs** auslösen. Aronia wirkt immunstimulierend und kann das Zellwachstum bestimmter Krebsarten hemmen.

Durch die **Stärkung des Immunsystems** hat es auch positive Auswirkungen bei chemo- bzw. strahlentherapeutisch behandelten Personen.