

Aronia: Keine Zauberbeere

Seit geraumer Zeit wird die Aronia-beere als natürliche Alleskönnerin gerühmt. Ihre Inhaltsstoffe sollen vor Krebs und Demenz schützen, sogar das Altern sollen sie verhindern.¹ Die Beere und ihre Produkte sind Geschmackssache, der Nutzen für die Gesundheit ist anderem Obst nicht überlegen.

Die schwarzen Aroniabeeren (auch Apfelbeeren genannt) wachsen an einem Strauch, der aus dem östlichen Nordamerika stammt. Seit etwa hundert Jahren werden die Pflanzen gewerbsmäßig in Russland angebaut, in den 1970er Jahren wurden erste Plantagen in der damaligen DDR angelegt.² Das Hauptargument für die Vermarktung sind die Inhaltsstoffe: so genannte Antioxidanzien (Anthocyane und andere Polyphenole) und Vitamine.

Mythos Antioxidanzien

Auch wenn das Gegenteil immer wieder behauptet wird: Es gibt bisher keine vernünftigen Belege dafür, dass der Konsum von Antioxidanzien Krankheiten vorbeugt oder diese gar heilt. Schädliche Effekte sind aber möglich (GPSP 1-2009, S. 3). Immer wieder liest man von Studien, die angeblich für Aronia gesundheitliche Wirkungen belegen sollen.³ Das Manko: Sie wurden entweder im Reagenzglas oder an Tieren durchgeführt und lassen sich keinesfalls direkt auf Menschen übertragen. Die wenigen Untersuchungen mit Menschen sind von so schlechter Qualität, dass sich daraus ebenfalls keine Empfehlungen ableiten lassen.



Bei den Anthocyanen, denen eine Heilwirkung zugeschrieben wird, handelt es sich um die Farbstoffe, die den Saft der Aroniabeeren tief dunkelrot färben. Holunder- oder Heidelbeeren enthalten solche Farbstoffe in ähnlicher Menge.⁴

Nicht anders sieht es bei den Vitaminen aus, mit denen wir hierzulande in aller Regel ohnehin gut versorgt sind. Die Aroniabeere fällt nicht durch besondere Spitzenwerte auf, schwarze Johannisbeeren enthalten beispielsweise bis zu 30-mal so viel Vitamin C. Immerhin scheint Aronia nicht gefährlich zu sein. Wem es mundet, kann seinen Speiseplan damit bereichern. Auch andere Früchte bieten interessante Geschmackseindrücke. Wann haben Sie zuletzt Sanddorn, Kornelkirsche oder Holunder probiert?

Nichts als einen Mythos bedienen übrigens alle, die den Naturzustand

der „wilden“ Aroniabeere hochloben. Im professionellen Obstanbau hat man die Sorten längst gekreuzt, veredelt und weitergezüchtet. So wurde der Gehalt an Gerbstoffen verringert, um die Beeren schmackhafter zu machen.

Die Aroniabeere ist keine Heilpflanze, sondern ein vitaminhaltiges Beerenobst. Wem das schmeckt und wer bereit ist, zwischen 6 und 9 Euro für einen Liter Saft zu zahlen, möge ihn trinken. Einen besonderen Nutzen sollte sich jedoch niemand davon versprechen. Pulver und Tabletten mit Extrakten aus Aroniabeeren sind rausgeworfenes Geld.

1 Stefanie Goldschneider. Aronia die Beere gegen Altern, Demenz, Krebs (Faltblatt ohne Datum)

2 Andreas Zeitlhöfler. Die obstbauliche Nutzung von Wildobstgehölzen (2002) www.garteninfos.de/wildobst/Dipl-navi.html

3 Phytother. Res. 2010; 24(8), S. 1107

4 www.aroniabeere.de/aronia/aroniapflanze/inhaltsstoffe.php