
1 PFLANZENKOST – weit mehr als nur Vitamine	10
□ Schiefelage: Überernährung statt Normalversorgung	11
□ „Five-a-day“ – wer reichlich Obst und Gemüse isst, hat ein geringeres Krankheitsrisiko	12
□ Die Wirklichkeit sieht anders aus	13
□ Was macht Obst und Gemüse so gesund?	15
■ Vitamine – einen Mangel kann sich der Körper kaum leisten	15
■ Mineralstoffe und Spurenelemente – unentbehrliche Helfer für den Stoffwechsel	18
■ Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe – die Stars in Obst und Gemüse	20
■ Polyphenole als gefäßschützende bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe	24
■ Eine polyphenolreiche Kost senkt das Krebsrisiko	26
■ Polyphenole – „Brain- und Eyefood“	30

2 INHALTSSTOFFE der Aroniabeeren	32
■ Aronia – robustes Gewächs mit starkem Inhalt	33
■ Aroniabeeren – reichhaltige Quelle von Vitalstoffen	34
■ Kleine Beere mit geballtem Inhalt an schützenden Phytonutrients	37

3 ANWENDUNGSGEBIETE für Aroniabeeren	38
■ Aronia in der Volksheilkunde	39
■ Aronia als Antioxidans	40
■ Der Stress mit dem „oxidativen Stress“	40
■ Freie Radikale lieben Fett	42
■ Freie Radikale schädigen lebensnotwendige Proteine und das Erbgut	43
■ Lebensstil und Umwelt bestimmen das Ausmaß an oxidativem Stress	44
■ Wie kann man sich schützen – Antioxidantien aus Aroniabeeren als „Bodyguards“	47
■ Studien belegen die gute Zellschutzwirkung der Aroniabeeren	48
■ Aroniabeeren – Gesundheit für das Herz-Kreislauf-System	49
■ Bluthochdruck – der stumme Killer	49
■ Das Drama um das Fett	51
■ Feuer in den Blutgefäßen	52
■ Feuermelder: Ein Eiweiß im Blut zeigt Entzündungen an	54
■ Aronia – für ein starkes Herz-Kreislauf-System	55
■ Aroniabeeren „power“ das Immunsystem	59
■ Für unsere Gesundheit ist ein Heer von Verteidigern zuständig	59
■ Verbesserte Schlagkraft: mehr Immunpower durch Aroniabeeren	60
■ Aronia und Krebserkrankungen	64
■ Krebs – noch immer das Schreckgespenst unter den Krankheiten	64

■ Mindestens jeder fünfte Krebsfall wäre vermeidbar!	65
■ Krebsfördernde und krebshemmende Lebensmittel	66
■ Aronia und Schutz vor Krebserkrankungen	68
■ Röntgenstrahlen – Schutz durch Aronia	70
▣ Aroniabeeren als Kraftspender bei Stress und Burnout	72
■ Falsche Reaktion: Den Stress aussitzen	72
■ Dauerhafter Stress kann krank machen	73
■ Stress und Leistungsdruck rauben Vitalstoffe	74
■ Kraftspender Aronia – bei den Indianern bekannt und beliebt	76
▣ Aronia und Diabetes mellitus	77
■ Eine Krankheit, die im Kommen ist	77
■ Hier gibt es viele problematische Nebenschauplätze	78
■ Die Krankheit erfordert ein Mehr an Vitalstoffen	79
■ Die antidiabetische Wirkung der Aroniabeeren	81
▣ Aroniabeeren und Entgiftung	83
■ Wir sind täglich von Giften umgeben	83
■ Persönliche „Giftentscheidung“: Rauchen und Trinken	84
■ Genussmittel – Vorsicht Vitalstoffmangel!	85
■ Aroniabeeren – wertvolle Unterstützung bei Entgiftungsvorgängen	86
▣ Aronia und Lebererkrankungen	87
■ Die Leber – zentrales Organ mit vielfältigen Aufgaben	87
■ Arme Leber – in der heutigen Zeit häufig überfordert	88
■ Aronia – für eine starke Leber	89
▣ Aronia und Magengesundheit	90
■ Der Magen ist ein armer Schlucker	90

■ Helicobacter pylori – ein gefährlicher Untermieter	91
■ Mit einer Magenschleimhautentzündung ist nicht zu spaßen	93
■ Aronia schützt die Magenschleimhaut	94
▣ Aronia – hilfreich bei Entzündungen	95
■ Ständige Entzündungen können gefährlich sein	95
■ Niedriggradige Entzündungen verlaufen unbemerkt	96
■ Hier ist ein entzündungshemmender Lebensstil gefragt	98
■ Aroniabeeren tragen zur „Brandlöschung“ bei	99
▣ Aronia – Hautgesundheit und Hautpflege	101
■ Die Haut – Spiegel der Seele	101
■ Mit zunehmendem Alter ändert sich die Hautbeschaffenheit	101
■ Wichtigste Gegenwehr: „Hautsünden“ vermeiden	103
■ Am schlimmsten sind ausgedehnte Sonnenbäder	105
■ Sonnenbad und Solarium – neue Studie belegt: Junge Frauen zeigen vermehrt Hautkrebs	106
■ Die Ursachen allen Hautübels: Entzündliche Prozesse und schädliche freie Radikale	107
■ Die Haut hat viel Durst – manchmal mehr als Sie selbst!	108
■ Aronia – eine Beere für die Haut	110

Zusammenfassung und Ausblick	113
Autorinnen-Porträt	114
Literaturhinweise	116
Bildnachweis	117
