

## ORAC 4

### **Fit wie Zugvögel:**

#### **Antioxidantien sorgen für starke, gesunde Zellen**

"Wie bewältigen Zugvögel ihre gewaltigen Strecken, wo nehmen sie Kraft und Ausdauer her, um die Gesamtstrecke von teilweise 11.000 Kilometer zurückzulegen?", fragten sich Wissenschaftler aus den USA - sicher auch mit dem Ziel verbunden, die Ergebnisse dem Menschen für seine Gesundheit nutzbar zu machen. Kälte, Wind, Regen sind die Begleiter auf den Strecken der Tiere - die Antwort war eindeutig: es ist eine Frage der Ernährung. Zugvögel konzentrieren sich zur Bewältigung der langen Distanzen auf den Genuss von Aroniabeeren. Die dunkelroten Früchte sind mit Oxidationshemmern und vielen Farbpigmenten ausgestattet - mit mehr übrigens als Johannis-, Holunder- und Heidelbeeren zusammen.

Die Wirkung von Oxidationshemmern oder Antioxidantien hat Susanne Erb-Weber, Initiatorin des ORAC-INFO-PORTALS auf einer Fachtagung beschrieben. Die Fachfrau: "Antioxidantien machen die Zellen gewissermaßen besenrein. Durch Stress, Sonnenlicht, Ozon, Umwelt- und manche andere Belastungen, werden Sauerstoffmoleküle gebildet, die - weil nicht angebunden - in Zellstrukturen als Freie Radikale eindringen und die Zellen zerstören. Hautalterung, aber auch die Entstehung vieler anderer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Krebs, Entzündungen oder Augenerkrankungen sind die Folge.

Antioxidantien binden die Freien Radikale und unterbinden so die Zellzerstörung. Inzwischen kennt die Wissenschaft einen Wert, der die Funktionsweise und die notwendige Menge signalisiert: ORAC. ORAC steht als Abkürzung für "Oxygen radical absorbance capacity", die Fähigkeit also, Freie Radikale zu neutralisieren. Gleichzeitig ist ORAC eine Messmethode für die Menge der Antioxidantien, die der Körper täglich benötigt, um die Freien Radikale auszuschalten. 5000 ORAC-Einheiten sollten es täglich sein."

Das ist mit Aroniabeeren aufgrund ihres hohen ORAC-Wertes leicht zu erreichen. Die Beere, die in Nordamerika ihren Ursprung hat, schmeckt süß-säuerlich und recht herb. Inhaltsstoffe wie Procyanidine und Anthocyane entfalten eine starke antimikrobielle und antioxidative Wirkung. Bereits 100 Milliliter Direktsaft genügen übrigens, um den Körper mit den wertvollen Stoffen zu versorgen.

Die Aroniabeere kann man in der Küche vielseitig einsetzen: als Konfitüre, Fruchtsauce, in Milkshakes, Eis, Kuchen, Pfannkuchen und vielem mehr. Aroniabeeren sind ein gesunder Genuss mit den unschätzbaren Vorteilen hoher ORAC-Werte.