

Cranberry: „Beerenstark“ zur Abwehr von Bakterien

Das rote Früchtchen hat es in sich. Mit 2 Esslöffeln Cranberry-Saft täglich beugen Sie gleich mehreren Krankheiten auf einmal vor.

Cranberries kommen aus den USA. Doch es gibt sie auch hierzulande in vielen Variationen, z.B. frisch oder getrocknet, als Saft oder Konfitüre, in Kapseln oder Pulver zur Nahrungsergänzung. Zahlreiche Studien zeigen: Die Beeren sind eine super Waffe gegen Bakterien! Jüngst entdeckten Forscher auch noch Schutzeffekte vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Und es gibt erste Hinweise auf eine krebshemmende Wirkung.

Was bisher bekannt ist:

Cranberries bewahren die Blase vor Entzündungen

Schuld an Blaseninfekten (häufiger Harndrang, Brennen beim Wasserlassen) sind meist Escherichia-Coli-Bakterien. Diese verhaken sich in den Zellwänden der Harnwege, vermehren sich dort und steigen in Blase und Niere auf. So genannte „Proanthocyanide“ (PAC) in Cranberries machen die „Enterhaken“ der Bakterien unschädlich! Ergebnis: Sie können sich nicht mehr festsetzen und Entzündungen auslösen, sondern werden über den Urin ausgeschwemmt. Vorbeugend wirken schon zwei Esslöffel am Tag. Einfach mit Wasser verdünnen oder Müsli und Joghurt damit verfeinern. Regelmäßig verzehrt werden sogar Erreger in die Flucht geschlagen, die gegen Antibiotika unempfindlich geworden und daher schlecht zu bekämpfen sind.

Cranberries schützen den Magen vor Geschwüren

Auch in der Magenschleimhaut ist die Cranberry wirksam. Sie erschwert das Andocken der berüchtigten Helicobacter-pylori-Bakterien, die oft Ursache von Geschwüren oder sogar Magenkrebs sind.

Cranberries halten Zähne und Zahnfleisch gesund

Bakterien in der Mundhöhle werden ebenfalls kampfunfähig gemacht. Das schützt Zähne und Zahnfleisch vor ihren zerstörerischen Angriffen.

Cranberries putzen die Adern sauber und verhindern Verkalkung

Cranberry-Saft hilft, Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen: Er verhindert, dass „böses“ Cholesterin (LDL) in den Adern Schäden anrichtet und erhöht das „gute“ Cholesterin (HDL). In Studien konnte Cranberry-Extrakt sogar das Absterben von Gehirnzellen beim Schlaganfall um 50% abbremsen. Mediziner schreiben diese Wirkung seinen sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Polyphenole) zu.

Cranberries stärken die körpereigene Gesundheitspolizei

Cranberries enthalten viel Natrium, Phosphor, Kalium und Vitamin C (30-40 mg je 100g Frucht). Das liefert dem Immunsystem „Futter“, um Krankheiten besser abzuwehren.

Cranberries gibt es bei uns als 100% reinen Presssaft von der Firma Rabenhorst, als Beeren-Dicksaft von der Firma Donath, als getrocknete Beeren in Eigenabfüllung, als Pulver von der Firma Sanatura und in Kapselform von der Firma Alsiroyal.