

Cranberry

Die Großfrüchtige Moosbeere (*Vaccinium macrocarpon*), auch niederdeutsch Kraanbeere oder Kranbeere (von kraan, Kranich, ggf. auch Kranichbeere), davon englisch cranberry, ist eine Beerenstrauchart in der Gattung der Heidelbeeren (*Vaccinium*) aus der Familie der Heidekrautgewächse (*Ericaceae*). Die englische Bezeichnung Cranberry leitete sich aus „crane berries“ („Kranichbeere“) ab, da die Staubfäden der Blüten einen Schnabel bilden, der die ersten Siedler an einen Kranichschnabel erinnerte.



Die natürliche Heimat der Kranbeere liegt in Hochmooren im östlichen Nordamerika; das Verbreitungsgebiet reicht von New Brunswick und Neufundland in Kanada südlich bis zu den US-Bundesstaaten North Carolina, Tennessee und Virginia.

Medizinische Bedeutung

Kranbeeren enthalten starke Antioxidantien. Die in verschiedenen Studien nachgewiesene Wirksamkeit von Cranbeerenensaft zur Behandlung und Vorbeugung von Mund-, Magen- und Harnwegsinfektionen beruht nicht auf einer bakteriostatischen Wirkung, sondern auf der Eigenschaft bestimmter Inhaltsstoffe, Bakterien an der Bildung eines Biofilms zu hindern. Cranbeerenensaft verhindert so die Anhaftung von Bakterien an das Epithel der Harnwege. Die Erreger finden keinen Halt und können so mit dem Harn ausgeschwemmt werden. Im menschlichen Urin konnte bei 15 von 22 Personen bereits nach 1–3 Stunden nach der Einnahme von Cranberrysaft eine signifikante antiadhäsive Wirkung im Urin festgestellt werden. Darüber hinaus scheiden Personen, die den Saft trinken, vermehrt Salicylsäure aus, welche entzündungshemmend wirkt.

Inzwischen ist in klinischen Studien nachgewiesen, dass Kranbeeren und ihr Saft wirksam zur Behandlung und Vorbeugung von Harnwegsinfektionen u. a. mit *Escherichia coli* sind. Eine Studie, bei der Kosten und Effektivität von verschiedenen Cranbeerenprodukten untersucht wurden, ergab, dass die Anzahl der Harnwegsinfekte bei 150 sexuell aktiven Frauen mit Saft und Trockenextrakt signifikant gesenkt werden konnte. Auch die Verordnung von Antibiotika konnte signifikant reduziert werden. Dabei schnitten Trockenextrakttabletten kostengünstiger ab als Saft. Ein signifikanter ernährungsmedizinischer Effekt wurde im Hinblick auf die akute Zystitis bei jungen Hochrisiko-Frauen und eine starke Evidenz im Hinblick auf rezidivierende unkomplizierte Harnwegsinfektionen beobachtet, vor allem bei sexuell aktiven Frauen. Um eine optimale Wirkung zu erhalten, sollte Cranbeerenensaft oder Trockenextrakt in Form von Kapseln bei Blasenreizungen und akuten sowie unkomplizierten, rezidivierenden Harnwegsinfekten rechtzeitig und regelmäßig eingenommen werden.

Was hilft bei welchen Beschwerden?





Welche naturheilkundlichen Therapien sind angeraten, bestimmte Symptome zu behandeln? Was ist der aktuelle Stand des Wissens? Gibt es für die Behandlung Erfahrungswerte oder wissenschaftliche Untersuchungen? Welche Möglichkeiten der Unterstützung oder Vorbeugung sind aus der Sicht der orthomolekularen Medizin bei spezifischen Beschwerden angeraten? Welche Nahrungsergänzungen können als ergänzende Therapie verwendet werden?

Preise und Versandkosten: Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln