

Cranberry

Von Dr. Detlef Eichberg



Beerenfrüchte sind in der Pflanzenheilkunde bekannt für einen hohen Gehalt an Polyphenolen, die in mehrer Hinsicht gesundheitsfördernde und vor Krankheit schützende Wirkungen aufweisen. In seriösen Studien schnitt die amerikanische Preiselbeere (Cranberry) vor anderem Beerenobst wie Heidelbeeren und roten Weintrauben bezüglich solch bioaktiver Stoffe am besten ab.

Polyphenole sind in der Lage, Krebserkrankungen vorzubeugen, indem sie Krebs erregende Stoffe binden und den Zelltod entstandener Krebszellen fördern. Der genaue Wirkmechanismus wird zur Zeit noch erforscht. Es kann jedoch jetzt schon die Aussage getroffen werden, dass Polyphenole sowohl aktiv direkt, als auch indirekt über die Anregung körpereigener Abwehrmechanismen ähnlich wie bei einer Impfung- die Ausbreitung von Krebs verhindern können.

Ein weiteres Feld, auf dem sich die amerikanische Preiselbeere als Heilmittel hervor tut, sind Entzündungsprozesse. Hier sind es besonders die chronischen Harnwegsinfektionen, bei denen der Einsatz von Cranberry-Saft oder Extrakt eine nicht zu unterschätzende Hilfe sein kann. Besonders Frauen sind von Blasenentzündungen häufig betroffen, da die Erreger aufgrund der Kürze der Harnröhre leichtes Spiel haben. Die Bakterien können sich mit

tentakelartigen Fortsätzen an der Blasenwand festsaugen. Dadurch kommt es immer wieder zu erneutem Ausbruch der Symptome wie häufiger Harndrang und brennende Schmerzen. Des weiteren sondern die Erreger ein Enzym ab, das aus Harnstoff Ammoniak frei setzt und so den bei Blasenentzündungen typischen, unangenehmen Geruch erzeugt. Gelingt es den Bakterien, bis in das Nierenbecken vorzudringen, so stellt die mögliche Nierenbeckenentzündung eine Bedrohung für den gesamten Nierenbereich dar. Amerikanischen und finnischen Studien zufolge konnte der mehrmonatige Konsum von Cranberry-Saft das Risiko einer Blasenentzündung um über die Hälfte reduzieren.

Der Wirkmechanismus der Preiselbeere bei Harnwegsinfekten ist im Gegensatz zur Antikrebswirkung weitestgehend aufgeklärt: die Polyphenole hindern durch einen Anti-Hafteffekt die Bakterien daran, sich an der Blasenwand fest zu saugen, und werden so aus der Blase leichter wieder heraus gespült. Dosierungs-Empfehlung: vier bis sechs Tabletten Cranberry-Extrakt, beziehungsweise ein viertel Liter Saft pro Tag, am besten mit der gleichen Menge Apfelsaft vermischt (sonst ziggts oim alles zamme).