



Bei der Nassernte werden die schwimmenden Cranberries von den gefluteten Feldern eingesammelt.

ner Höhe von circa 45 cm überflutet. Durch künstlich erzeugte Wasserstrudel lösen sich die Beeren – es entstehen rote Seen aus Millionen schwimmender Beeren – und werden dann eingesammelt. Die Cranberryfrüchte treiben an der Wasseroberfläche, da sie vier Luftkammern enthalten.

## Cranberry

# Mit Pflanzenkraft gegen Blaseninfekte und Karies

Ursel Bühring, Heilpraktikerin

*Seit einigen Jahren hat sich die Palette der pflanzlichen Mittel zur Behandlung von Harnwegsinfekten um eine amerikanische Verwandte der europäischen Preiselbeere erweitert: die Großfrüchtige Moosbeere, besser bekannt unter dem englischen Namen Cranberry. Aufgrund des einzigartigen Wirkprinzips ihrer Inhaltsstoffe können die Beeren nicht nur Harnwegsinfekte verhindern, sondern auch andere bakteriell verursachte Erkrankungen wie Karies und Parodontose sowie Magenschleimhautentzündungen und -geschwüre lindern.*

Jenseits des „großen Teichs“ sind Cranberries seit langem ein altes Volksheilmittel. Die Indianer Nordamerikas schätzten die dort beheimatete Frucht als köstliche Beere und als Mittel zum Färben. Medizinmänner nutzten ihren Saft zum Trinken und für wundheilende Kompressen. Ihren heutigen Namen erhielt sie von den 1620 aus England eingewanderten „Pilgrim Fathers“. Die nach oben zurückgeschlagenen rosa-weißen Blütenblätter mit den daraus hervorragenden dunkelroten Staubgefäßen sollen an Kopf und Schnabel eines Kranichs erinnern: Kranichbeere (Crane Berry), bzw. „Cranberry“. Amerikanische Seefahrer nahmen stets große Mengen Cranberries mit auf die Reise, um mit Hilfe ihres Vitamin-C-Gehalts der gefährlichen Mangelkrankung Skorbut vorzubeugen. Cranberries eignen sich dafür hervorragend, da eine dicke Wachsschicht sie haltbar macht.

Der korrekte deutsche Name der Frucht lautet: Großfrüchtige Moosbeere (*Vaccinium macrocarpon*). Sie gehört zur Familie der Heidekrautgewächse (*Ericaceae*), der auch die Heidelbeere, die Bärentraube, die Moorbeere, die heimische Moosbeere sowie die Preiselbeere angehören. Letzterer sieht sie auch ähnlich, allerdings sind ihre Beeren größer, und sie kriecht mit langen Ranken über den Boden und verankert sich mit bis zu 2 m langen Wurzeln. Die Pflanze blüht Ende Juni bis Mitte Juli. Die ab September reife Frucht, eiförmig und kirsch- bis olivengroß, leuchtet rot und zeichnet sich durch helles, knackig festes Fruchtfleisch und einen herb-sauren Geschmack aus.

Sie wird in Nordamerika angebaut und von September bis November entweder trocken oder mit der Nassmethode geerntet. Die Felder werden dazu bis zu ei-

Cranberry ist *die* heilkräftige Beere zur Vorbeugung und Behandlung akuter Blasenentzündungen. Sie hat sich alternativ oder zusätzlich zur konventionellen Therapie von Harnwegsinfektionen und bei Blasenreizungen bewährt (z. B. Cranberola® Cys-Control, Cystorenal® Cranberry plus). Laut einer finnischen Studie soll sie die Rückfallhäufigkeit nach Blasenentzündungen um die Hälfte senken.

## Einsatz von synthetischen Antibiotika reduzieren

Cranberry-Produkte nimmt man vorbeugend oder in der akuten Phase drei bis sechs Wochen lang, auch begleitend zu den ärztlich verschriebenen Medikamenten ein, um der wiederholten Anwendung synthetischer Antibiotika vorzubeugen. Laut Untersuchungen setzt die Wirkung innerhalb von zwei Stunden ein und hält bis zu zehn Stunden an. Man kann aber auch den (ungesüßten!) Saft oder, wenn dieser zu sauer ist, Kau- und Lutschtabletten „genießen“.

Vom Saft trinkt man zur Vorbeugung täglich 100 ml vor dem Schlafengehen, bei akuten Entzündungen dreimal täglich 50 bis 150 ml. Lutschtabletten gibt es in der Apotheke und im Reformhaus (z. B. Preisel-San®, UroVitam®), Dosierung laut Packungsbeilage. Nebenwirkungen oder Gegenanzeigen sind nicht bekannt. Wegen ihres hohen Oxalsäuregehalts sollten jedoch Patienten mit Nierensteinen Cranberry-Präparate und -Früchte nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen.

## Behandlung von Harnwegsinfekten

Die Behandlung von Harnwegsinfekten mit Heilpflanzen ruht grundsätzlich auf zwei Säulen: Zum einen desinfizieren pflanzliche Antibiotika die Harnwege, zum anderen „spült“ man sie begleitend mit harntreibenden Arzneipflanzen (Birke, Brennessel, Goldrute), um die Keime auszuschwemmen.

Zu den desinfizierenden (keimfrei machenden) Pflanzen gehören die Bärentraube mit ihrem Wirkstoff Arbutin (Cystino® akut oder Uvalysat® Bürger-Dragees), Meerrettich und Kapuzinerkresse mit Senfölglykosiden (Angocin Antinfekt® Filmtabletten, Nephroselect®) und Cranberries mit ihren Proanthocyanidinen. Pflanzliche Antibiotika wirken keimwidrig, ohne zu einer Resistenzentwicklung der Erreger beizutragen und ohne die gesunde Darm- und Vaginalflora zu beeinträchtigen.

Cranberries wurden ausgesprochen umfassend untersucht, davon spricht eine eindrucksvolle Datenfülle. Sie haben ein einzigartiges Wirkprinzip: Verantwortlich für ihre keimwidrigen Effekte sind rote Farbstoffe aus der Gruppe der Anthocyane. Diese „Proanthocyanidine“ verhindern ein Anhaften krankmachender Bakterien an die Zellen der Schleimhaut von Blase und Harnwege: Man spricht in diesem Zusammenhang von einer Anti-Adhärenz-Wirkung. Die Bakterien können sich nicht festsetzen, dann auch nicht vermehren, sondern werden beschleunigt über den Urin wieder ausgeschwemmt. Da die Proanthocyanidine Erreger nicht abtöten, bleiben auch nützliche Bakterien im Körper intakt.

### Wirkstoff verhindert Zahnbelag und Helicobacter-Infektion

Karies und Zahnfleischentzündungen werden durch krankmachende Bakterien verursacht, die einen Biofilm auf den Zähnen bilden: bakterielle Plaque (Zahnbelag). Sie nutzen spezielle Haft-eiweiße, um sich am Zahnschmelz festzuhalten. Mit Cranberry-Inhaltsstoffen können solche dentalen Plaques aufgelöst werden. Nachweislich wurde durch tägliche Benutzung einer Cranberry-haltigen Mundspülung über sechs Wochen im Vergleich zu einem Scheinmedika-

ment eine Reduktion der Speichelbakterien erzielt. Ebenso wurde wissenschaftlich belegt, dass die Cranberry-spezifischen Proanthocyanidine auch das Anhaften von Helicobacter-pylori-Bakterien im Magen verhindern können, wenn über 90 Tage 2-mal täglich ein Glas Saft getrunken wurde. Diese Bakterien sind verantwortlich für die Entstehung von Magenschleimhautentzündungen und -geschwüren. Cranberry könnte sich dementsprechend als eine sinnvolle Ergänzung der antibiotischen Therapie solcher Infektionen erweisen. Das erscheint besonders wichtig, weil inzwischen viele Helicobacter-pylori-Stämme antibiotikaresistent sind. Bis entsprechende Präparate in den Handel kommen, kann man auch Cranberry-Saft verwenden.

Als Antioxidans im Kampf gegen freie Radikale spielen die roten Beeren ebenfalls eine Rolle: Sie sollen den Alterungsprozess verlangsamen, eine krebshemmende Wirkung besitzen sowie Herzkranzgefäße gesund erhalten.

### Gesundheitsnutzen auch bei Verwendung in der Küche

Cranberries lassen sich auch in der Küche verwenden. Frisch gibt es sie inzwischen auch bei uns von September bis Januar. Man kann sie bis zu drei Monate im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Gefroren sind sie das ganze Jahr erhältlich. Es wird empfohlen, die Beeren vor der Verwendung nicht aufzutauen, da sie sonst ihren Biss verlieren. Man spült sie lediglich mit kaltem Wasser ab. Ob frisch, gefroren, getrocknet oder als Saft – alle Cranberry-Produkte haben den gleichen Nutzen. ■



**Ursel Bühring,** Jahrgang 1950, ist Krankenschwester, Heilpraktikerin, Dozentin für Pflanzenheilkunde. 1997 Gründung der Freiburger Heilpflanzen-schule. Zuletzt schrieb sie im Naturarzt über Weihnachtsgewürze (12/2009), Süßholz (11/2009) und Frauenmantel (9/2009). 2009 erschien ihr „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde“ in der 2. Auflage.

## Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw.

Wir danken für Ihr Verständnis.