

Cranberrys beugen Blaseninfektionen VOR

Cranberrys können das Herz-Kreislauf-System und den Blasen-Nieren-Trakt vor Erkrankungen schützen. Die vorbeugende Wirkung von Cranberrys gegen Blasenentzündungen ist in aller Munde. Einige wissenschaftliche Studien belegen diesen positiven Effekt. Cranberrys sind reich an Antioxidantien und anderen wertvollen Inhaltsstoffen, die beispielsweise Entzündungen bekämpfen und den Cholesterinspiegel senken. Somit könnte auch das Herz-Kreislauf-System von den Cranberrys profitieren.

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 07. October 2019

Stand: 09. October 2019

Wertvolle Antioxidantien in Cranberrys

Cranberrys enthalten Proanthocyanidine vom Typ A. Dabei handelt es sich um besonders wertvolle, hocheffektive Antioxidantien, die den menschlichen Organismus vor Schäden durch freie Radikale aus der Nahrung und Umwelt schützen.

Die meisten anderen Früchte enthalten oft die weniger wirksamen B-Proanthocyanidine.

Die Empfehlung, gegen Blasenentzündungen Cranberrysaft einzusetzen, ist allgemein bekannt. Nichtsdestotrotz gibt es nur wenige Studien, die die Wirkung von Cranberrys gegen Blasenentzündungen ganz eindeutig belegen.

Die Meta-Analyse zahlreicher Studien von britischen und US-amerikanischen Forschern hat ergeben, dass die widersprüchlichen Resultate auf einen Mangel an verbindlichen Standards bei Cranberry-Studien zurückzuführen sein könnten.

So variieren einerseits die eingesetzten Cranberry-Mengen. Andererseits wird in manchen Studien Saft eingesetzt, in anderen Pulver und in wieder anderen Kapseln. Ausserdem brachen überdurchschnittlich viele Testpersonen die Teilnahme an den Studien vorzeitig ab - so dass man letztendlich kaum von vergleichbaren geschweige denn nützlichen Ergebnissen sprechen konnte.

Cranberrys beugen Blaseninfekten vor

Dennoch gibt es Studien, die zeigen, dass Cranberrys vor allem regelmässig wiederkehrenden Blasenentzündungen vorbeugen.

Schulmedizinisch werden diese in der Regel mit Antibiotika behandelt. Dieses Vorgehen schadet auf Dauer der Gesundheit der Patienten, da nichts an der Ursache geändert wird (geschwächtes Immunsystem, wenig abwehrstarke Schleimhäute, Dysbiose etc.), sondern nur die immer wiederkehrenden Bakterien bekämpft werden.

Nicht selten sind Frauen nach der Antibiotika-Therapie ihre Blasenentzündung los, nur um dann an einer Scheidenpilzinfektion zu leiden - eine typische Folge von Antibiotika-Behandlungen.

Kaum ist der Scheidenpilz mit Anti-Pilz-Mitteln in die Flucht geschlagen, steht schon wieder die nächste Blasenentzündung vor der Tür.

Eine Meta-Analyse verschiedener Studien durch Wissenschaftler der griechischen *Universität der Ägäis* ergab, dass Cranberrys wiederkehrenden Blasen- und Nieren-Problemen vorbeugen können.

Die Forscher vermuten, dass Cranberrys verhindern, dass sich Krankheitserreger an der Blaseninnenwand ansiedeln können. Gleichzeitig sollen sie entzündliche Prozesse im Körper stoppen und so eine Vermehrung der Krankheitskeime unterbinden.

Cranberrys wirken gegen Erreger der Blasenentzündung

Escheria coli ist der Name eines Bakterienstamms, der in erster Linie im Darm vorkommt und dort für Probleme sorgt. Allerdings werden auch die meisten Blasenentzündungen durch E. coli ausgelöst.

A-Proanthocyanidine sollen US-Forschern der *University of Wisconsin-Madison* zufolge E. coli-Bakterien besonders effektiv bekämpfen. Sie hindern sie daran, in Körperzellen einzudringen. Damit können sie einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von Blasenentzündungen leisten.

Die Wissenschaftler fanden heraus, dass fast 95 Prozent der Proanthocyanidine in Cranberrys dem A-Typ angehören, in Äpfeln sind es hingegen gerade einmal fünfzehn Prozent.

Eine weitere und zugleich sehr zuverlässige Methode zur Bekämpfung und Vorbeugung von Blasenentzündungen ist die D-Mannose. Dabei handelt es sich um eine Zuckerart, die jedoch nicht verstoffwechselt, sondern unverändert mit dem Urin ausgeschieden wird. Auf ihrem Weg durch Blase und Harnleiter bindet die D-Mannose E. coli-Bakterien an sich und schwemmt sie auf diese Weise aus dem Körper. Details zu D-Mannose lesen Sie hier: [D-Mannose – Das natürliche Mittel gegen Blasenentzündungen.](#)

Cranberrys schützen das Herz

Von den antiinflammatorischen (entzündungshemmenden) Eigenschaften der Cranberrys profitiert natürlich nicht nur der Blasen-Nieren-Trakt.

Auch das Herz-Kreislauf-Risiko können Cranberrys höchstwahrscheinlich senken, wie die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie von koreanischen Ernährungsexperten vermuten lassen.

So hatten Ratten, die sechs Wochen lang Cranberry-Pulver in ihr Futter gemischt bekamen, einen höheren Gehalt an „gutem“ HDL-Cholesterin im Blut und zugleich niedrigere Entzündungswerte als ihre Artgenossen, obwohl alle eine fürs Herz ungesunde Ernährung erhalten hatten.

„Gutes“ HDL-Cholesterin ist der natürliche Gegenspieler von „schlechtem“ LDL. Erhöhte LDL-Werte und Entzündungswerte erhöhen das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Demnach könnten Cranberrys auch solchen Erkrankungen vorbeugen.

Insgesamt steht also fest, dass Cranberrys grosse Mengen gesundheitsfördernder Substanzen enthalten. Besonders Antioxidantien aus Cranberrys sind definitiv gut für den menschlichen Organismus, da sie die Risiken für zahlreiche Erkrankungen senken.

Die Ergebnisse verschiedener Studien zeigen daher auch, dass Cranberrys – in welcher Form und Dosis auch immer – positive Auswirkungen unter anderem auf den Blutdruck, den Zuckerstoffwechsel, die Magengesundheit, die Entzündungswerte und die Gefässfunktion haben, dass sie in der Krebsprävention eingesetzt werden können und – als Bestandteil in Mundwasser – sogar Kariesbakterien zu Leibe rücken (wie 2004 in einer israelischen Studie gezeigt wurde).

Cranberrys – als Frucht, Saft, Tablette oder Pulver?

Noch ist nicht klar, ob Cranberrys als Früchte, Saft, in Tabletten- oder Pulverform am besten wirken. Auch in Bezug auf die erforderliche Dosis herrscht noch Unklarheit.

In einer Studie aus dem Jahr 2006 – sie wurde im *World Journal of Urology* veröffentlicht – konnte jedoch eine eindeutig abwehrende Wirkung auf die typischen Bakterien, die Blasenentzündungen auslösen, beobachtet werden – und zwar schon nach dem einmaligen Trinken von 750 ml Cranberry-Saft zum Abendessen. Man könnte also von einem therapeutischen und präventiven Effekt ausgehen, wenn z. B. zwei Mal täglich 250 ml Cranberry Saft über einige Wochen hinweg getrunken werden.

Eine französische Studie aus 2010 zeigte, dass Cranberry Pulver vor Blasenentzündungen schützen kann, wenn es pro täglicher Dosis 72 mg Proanthocyanidine enthält, also auf diesen Proanthocyanidingehalt standardisiert wurde.

Und eine chinesische Studie aus dem Jahr 2005 konnte signifikante Ergebnisse in der *Helicobacter-pylori*-Bekämpfung erzielen, wenn die Probanden 90 Tage lang zwei Mal täglich je 250 ml Cranberry Saft tranken. *Helicobacter pylori* ist jenes Bakterium, das für zahlreiche Magenprobleme bis hin zu Magengeschwüren und Magenkrebs verantwortlich sein soll.

Quellen

- Jeffrey B. Blumberg et al., "Cranberries and Their Bioactive Constituents in Human Health", *Advances in Nutrition*, November 2013, ("Cranberries und ihre bioaktiven Bestandteile in der menschlichen Gesundheit")
- Mi Juong Kim et al., "Effects of freeze-dried cranberry powder on serum lipids and inflammatory markers in lipopolysaccharide treated rats fed an atherogenic diet", *Nutrition Research and Practice*, Oktober 2011, ("Auswirkung von gefriergetrocknetem Cranberry-Pulver aus Blutfett- und Entzündungsmarker-Spiegel in lipopolysaccharidbehandelten Ratten mit atherogener Ernährung")
- Feliciano RP et al., "Ratio of "A-type" to "B-type" Proanthocyanidin Interflavan Bonds Affects Extra-intestinal Pathogenic Escherichia coli Invasion of Gut Epithelial Cells", *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, November 2013, ("Verhältnis von A-Typ- zu B-Typ-Proanthocyanidin-Interflavan-Verbindungen beeinflusst Invasion pathogener Escheria coli-Bakterien in Darmepithelzellen ausserhalb des Darms")
- Vasileiou I, "Current clinical status on the preventive effects of cranberry consumption against urinary tract infections", *Nutrition Research*, August 2013, ("Aktueller klinischer Status des präventiven Effekts von Cranberry-Konsum gegen Blasen-Nieren-Trakt-Infektionen")
- Mathison et al., "Consumption of cranberry beverage improved endogenous antioxidant status and protected against bacteria adhesion in healthy humans: a randomized controlled trial", *Nutrition Research*, Mai 2014, (Cranberry Getränke verbesserten endogenen antioxidativen Status und schützten gegen die Anhaftung von Bakterien bei gesunden Menschen: Eine randomisierte kontrollierte Studie)
- Di Martino et al., "Reduction of Escherichia coli adherence to uroepithelial bladder cells after consumption of cranberry juice: a double-blind randomized placebo-controlled cross-over trial", *World Journal of Urology*, 2006 Februar, (Reduzierung des Haftvermögens von E. coli an urotheliale Zellen der Blase nach dem Trinken von Cranberry Saft)
- Weiss et al., "A high molecular mass cranberry constituent reduces mutans streptococci level in saliva and inhibits in vitro adhesion to hydroxyapatite", *FEMS Microbiol Lett.*, März 2004, (Ein Cranberry Bestandteil mit hoher Molekülmasse reduziert den Streptococcus-mutans-Spiegel im Speichel und verhindert in vitro die Anhaftung an Hydroxyapatit)
- Zhang et al., "Efficacy of cranberry juice on Helicobacter pylori infection: a double-blind, randomized placebo-controlled trial", *Helicobacter*, April 2005, (Wirksamkeit von Cranberry Saft bei einer Helicobacter pylori Infektion: eine doppelblinde randomisierte placebokontrollierte Studie)
- McKay et al., "Flavonoids and phenolic acids from cranberry juice are bioavailable and bioactive in healthy older adults", *Food Chem.*, Februar 2015, (Flavonoide und Phenolsuren aus Cranberry Saft haben sich für gesunde ältere Erwachsene als bioverfügbar und bioaktiv erwiesen.)
- Howell et al., "Dosage effect on uropathogenic Escherichia coli anti-adhesion activity in urine following consumption of cranberry powder standardized for proanthocyanidine content: a multicentric randomized double blind study", *BMC Infect Dis*, April 2010,

(Dosisabhängige Wirkung auf Haftvermögen von uropathogenen E. coli im Urin nach Einnahme von Cranberry Pulver, das auf seinen Proanthocyanidin-Gehalt standardisiert wurde: Eine multizentrische randomisierte Doppelblindstudie)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/cranberries-ia.html>