

Gesunde Harnwege mit Cranberry

Cranberries liefern eine ideale Kombination gesunder Nähr- und Vitalstoffe. Sie enthalten eine Vielzahl bioaktiver Substanzen, beispielsweise die Proanthocyanidine. Diese schützen die **Harnwege** und leisten somit einen Beitrag an deren Gesunderhaltung.

Die Cranberry stammt aus Nordamerika. Schon die Ureinwohner schätzten sie wegen ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften. Die ersten europäischen Siedler gaben ihr aufgrund ihrer schnabelähnlichen Blüten den Namen «Crane Berry» (Kranichbeere).

Nicht zu verwechseln ist die Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) mit der bei uns bekannten **Preiselbeere** (*Vaccinium vitis-idaea*). Beide Pflanzen gehören zwar derselben botanischen Familie an, unterscheiden sich aber in wesentlichen Merkmalen und Inhaltsstoffen. Die rubinroten Beeren des Cranberry-Strauches sind etwa dreimal so gross wie Preiselbeeren. Die Früchte haben viel helles, festes Fruchtfleisch mit intensivem, leicht säuerlichem Geschmack und einer feinherben Note.

Für die Ernte werden die Felder geflutet. Künstlich erzeugte Wasserstrudel lösen die Beeren von den Sträuchern. Da die Cranberries mit Luft gefüllte Kammern besitzen, treiben sie an die Oberfläche und können so leicht eingesammelt werden.

Cranberries – Konzentrierte Vitalstoffe

- Reich an bioaktiven Pflanzenstoffen
- Fruchtig-herber Geschmack
- Viele Verwendungsmöglichkeiten in der Küche
- Energie-Schub für zwischendurch
- Schützende Eigenschaften auf die Harnwege



Cranberries liefern eine ideale Kombination gesunder Nähr- und Vitalstoffe. Sie enthalten eine Vielzahl bioaktiver Substanzen, beispielsweise die Proanthocyanidine. Diese verhindern das Anhaften von Bakterien an die **Harnwege** und können so einen Beitrag zu deren Gesunderhaltung leisten.

Ausserdem sind sie auch reich an Antioxidantien. Antioxidantien sind Pflanzenstoffe, die sogenannte freie Radikale neutralisieren. Freie Radikale entstehen bei allen Stoffwechselfvorgängen und können den Organismus schädigen. Unter Stressbedingungen benötigen wir aber vermehrt Antioxidantien aus der Nahrung – vor allem aus Früchten und Gemüse. **Cranberries gehören im Gehalt an Antioxidantien zu den Spitzenreitern.** Besonders reich sind sie an den antioxidativ wirkenden Polyphenolen.

In unseren Welldro-Filialen und online bei Vitaminplus.ch erhalten Sie:

- **Cranberries Bio in Rohkost-Qualität**
- **Cranberry Tee**
- **Cranberry Kapseln**

Anwendungsempfehlung

Verwenden Sie die Rohkost Cranberries als Trockenfrucht in Salaten, zum Backen, in Teemischungen, in Suppen, in Energieriegeln oder im Müsli.

Cranberry Kapseln: 2-3 x täglich 1 Kapseln einnehmen. Cranberry Kapseln können einen günstigen Einfluss auf die Harnwege sowie schützende Eigenschaften haben.