

## Beerenstark gegen Bakterien

Nicht nur bei jähem Einbruch von Eiseskälte können wir uns heftiges Ziehen im Blasenbereich und häufigen Harndrang zuziehen; auch wenn wir uns barfüßig bewegen oder unsere Kehrseite auf kalte Sitzgelegenheiten platzieren. Welche Frau kennt nicht die glühenden Schwerter, die den Unterleib durchbohren? Wohl dem, der dann gleich ein Glas Cranberrysaft zur Hand hat. Denn das herbe Früchtchen hilft überaus rasch.

Bei der Frage, welche Wirkstoffe das Beerenwunder möglich machen, ragen die sekundären Pflanzenstoffe himmelhoch heraus. Denn diese Phytostoffe sind dazu geeignet, unser Immunsystem das ganze Jahr über zu stärken und Infekte, Pilze, Herpes oder Warzen zu minimieren. Mit Cranberries kann uns kaum eine Krise knicken, wenngleich genügend Gefahren lauern: Gerade wenn wir das seelische Wintertief und die Frühjahrsmüdigkeit überwunden haben, öffnet der Badespaß den Bakterien Tür und Tor. So manches meist weibliche Wesen plagt dann die Blase. Doch neuerdings können wir die Risiken minimieren, die der Spaß nun mal birgt. Selbst Salmonellen im Softeis und die damit verbundene Diarrhöe oder Schlimmeres können wir abblocken.

Wie es mit den *Escherichia coli* aufräumt bzw. das Anhaften der Kolibakterien an der Blasenwand und somit eine drohende Infektion im Vorfeld verhindert, grenzt an ein Wunder. Im Buch *Cranberry Powerfrucht. Das große Heilbuch zu der neuen Heilbeere* erfährt der interessierte Leser zudem, wie Cranberries vor Arteriosklerose, Herz-Kreislaufkrankungen, Karies, Krebs, Magengeschwüren, Parodontose, Thrombose... schützen.

Vor allem munden die getrockneten Beeren in leckeren Müslis, Craniolis, immunstärkenden Suppen und Salaten.

Geschrieben von [M. Meyer](#) am Sonntag, 17. Mai 2009 um 13:47