

## Die Heilwirkung der Cranberry bei Periodenschmerzen

Getrocknete Cranberries in hervorragender Qualität ohne über 60 Prozent Zucker werden hier angeboten. Bei den meisten Anbieter ist der Zuckeranteil der getrockneten Cranberries sehr hoch, dadurch schmecken sie eher wie Rosinen. Die hier angebotenen Cranberries haben ihren typischen säuerlichen Geschmack.

Durch Zufall kam ich auf Cranberries und hatte schon bei der nächsten Regelblutung weniger Schmerzen. Ich hatte mehr oder weniger schon immer eine schmerzhaftes Periode und seit der Geburt meiner Tochter vor 12 Jahren, war diese auch sehr stark.

Auf der Suche nach den Heilwirkungen der Cranberry wurde sie zum Teil als heilend für fast alles dargestellt. Aber es gab wenige wissenschaftliche Studien die das belegten. Zufällig las ich, dass schon Hildegard von Bingen bei schmerzhafter Periode Preiselbeere empfiehlt. Die Cranberry ist die amerikanische Verwandte der Preiselbeere. Seit circa 2 Monaten esse ich regelmäßig getrocknete Cranberries im Müsli, meine Periode ist schwächer geworden und ich habe kaum Schmerzen. Ich bin gespannt, wie sich ein "normaler Zyklus" anfühlt und, wie lange ich dann Cranberries gegessen habe, bis sich dieser einstellt.

Geschrieben von [T.Baker-Zöllner](#) am Donnerstag, 25. September 2008 um 11:54 in [Kunden](#)