

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 9: Plädoyer für eine liebevolle Medizin

Artikel: Rubine des Herbstes : Cranberries
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552609>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

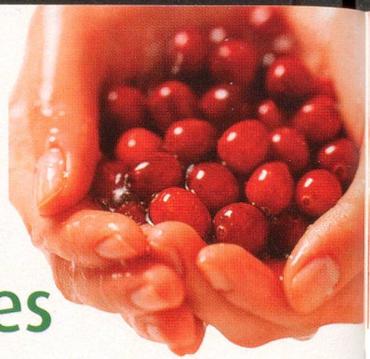
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Rubine des Herbstes: Cranberries



Wer Preiselbeeren nur als Kompott zum Wildbraten kennt, hat etwas verpasst: die eng verwandten Cranberries lassen sich nicht nur kulinarisch vielseitiger einsetzen, in den kleinen roten Beeren verbirgt sich zudem eine ganze Reihe wertvoller Naturstoffe.

Cranberries werden trocken oder nass geerntet. Trocken geerntete Beeren werden als Frischware verkauft. Bei der Nassernte werden die Felder geflutet. Jede Cranberry enthält vier Luftkammern, die sie an die Wasseroberfläche treiben lässt. Die auf diese Weise geernteten Früchte werden zu Saft oder Saucen verarbeitet.

Cranberries oder Amerikanische Moosbeeren (*Vaccinium macrocarpon*), die ihr natürliches Vorkommen nur in Nordamerika haben, sind mit der europäischen Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*) verwandt. Beide Arten gehören wie die Heidelbeere zu den Heidekrautgewächsen und gedeihen auf sauren, torfigen Böden. Während Preiselbeeren meist nur wild wachsen, werden Cranberries in den USA und Kanada in grossem Rahmen angebaut und daher auch oft als Kulturpreiselbeeren bezeichnet. Die europäischen, zunächst weissen, später blass- bis dunkelroten Preiselbeeren sind etwa erbsengross und werden vor allem in den skandinavischen Ländern gesam-

melt. Die oliven- bis kirschgrossen, scharlachroten Cranberries werden von Anfang September bis Dezember bei uns als frische Früchte angeboten, sind aber auch getrocknet oder als Saft erhältlich.

Kugelrunde Naturapotheke

Neben ihren kulinarischen Eigenschaften besitzen die Beeren eine ganze Reihe gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe. Schon die Indianer Nordamerikas desinfizierten mit dem Saft Pfeilwunden und verwendeten ihn als Mittel gegen Erkältungen. Später gehörte die Hühnersuppe mit einem Schuss Cranberrysaft zur Hausapotheke jeder amerikanischen Grossmutter. Seit 1984 haben medizini-



sche Untersuchungen das alte heilkundliche Wissen bestätigt. Cranberries enthalten viel Vitamin C und sind eine der besten Quellen für weitere natürliche Antioxidantien. Antioxidativ wirkende Stoffe schützen die Körperzellen vor dem Angriff der so genannten freien Radikale, die als Nebenprodukt von Stoffwechselprozessen oder durch Belastung von aussen entstehen. Ausserdem liefern Cranberries Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Phosphor und sekundäre Pflanzenstoffe wie Anthozyane.

Schutz für die Harnwege

In den neunziger Jahren wurde nachgewiesen, dass die im Cranberryensaft enthaltenen Proanthocyanide (auch als VAC-PACs bezeichnet) einen Anti-Adhäsions-Effekt ausüben, der bewirkt, dass sich *Escherichia coli*-Darmbakterien, die über 80 Prozent aller Harnwegsinfekte auslösen, nicht an die Zellen von Blase und Niere anheften können. Die drohende Infektion kommt gar nicht erst zustande, wobei die Wirkung sich sogar auf Bakterien ausdehnt, die schon antibiotikaresistent geworden sind. Das Wiederauftreten von Harnwegsinfektionen kann bei regelmässigem Genuss des Saftes deutlich reduziert und damit auch die Einnahme von Antibiotika vermieden werden.

In Cranberries steckt noch mehr

In letzter Zeit veröffentlichte medizinische Studien geben Hinweise, dass Cranberries auch Schutzfaktoren für die Gesundheit in anderen Organen enthalten. So vermuten die Forscher, dass bestimmte Verbindungen in der Cranberry über den gleichen Anti-Adhäsions-Mechanismus, der auch für die Gesundheit der Harnwege sorgt, Bakterien in Mundhöhle und Magen ausser Gefecht setzen. So können sie sowohl gegen Parodontose helfen als auch gegen *Helicobacter pylori*-Bakterien, die

Ursache von Magengeschwüren sind. In Untersuchungen zur Auswirkung von Cranberries auf die Ausbreitung von Brustkrebszellen fanden die Mediziner heraus, dass unter 20 untersuchten Früchten Cranberries die höchste Absorptionswirkung von freien Radikalen haben. Die Entwicklung von Brustkrebszellen konnte durch die Gabe von Cranberryensaft gehemmt werden. Ganz aktuelle Studien aus dem Jahr 2003 beschäftigen sich auch mit dem möglichen Einfluss der Cranberry auf die Gesunderhaltung der Herzkranzgefässse. Diese neue Studie belegt eine positive Auswirkung des Genusses von Cranberryensaft auf einen möglicherweise signifikanten Anstieg des «guten» Cholesterins, das mit der Gesundheit des Herzens in Zusammenhang steht. Zu guter Letzt wird auch die Fähigkeit der Cranberry untersucht, das Altern der Hirnzellen zu verlangsamen und die mentalen Funktionen zu verbessern und zu unterstützen, was ebenfalls auf den hohen Gehalt an Antioxidantien zurückzuführen ist.

Rubine in der Küche

Was so gesund ist, kann nicht gut schmecken? Irrtum! Während Preiselbeeren wegen ihres herbsauren Geschmacks nur selten roh gegessen, sondern zu Kompott oder Gelee verarbeitet werden, ist der Geschmack der Cranberries wesentlich milder. Frische Cranberries in Salaten schmecken ebenso köstlich wie der Saft, der sich auch gut zur Schorle und sogar für die Zubereitung pfiffiger Cocktails eignet. In den USA ist die Cranberry-Sauce ein «Muss» zum Truthahn an Thanksgiving; moderne Hausfrauen und Köche verwenden Cranberries als raffinierte Zutat zur Pizza, in Curries und in Kuchen oder zum Abschluss als Cranberry-Sorbet. • CR

Rezepte – nicht nur für Süßmäulchen – von Bruschetta bis Spinatsalat mit Cranberries finden Sie im Internet u.a. unter <http://alacarte.de> www.cranberries.ch <http://cranberries.de> <http://genuss-rezepte.info>

