

Nürnberg, den 26.11.2007

Cranberry

- **1991:** Wissenschaftler der Universität Tel Aviv stellen fest, dass in Cranberries eine Verbindung existiert, die die Anlagerung bestimmter E.coli Bakterien an der Blaseninnenseite verhindert. I. Ofek, J. Goldhar, D. Zafiri, H. Lis, R. Adar, N. Sharon: Anti-Escherichia coli adhesion activity of cranberry and blueberry juices. New England Journal of Medicine 324 (1991), S. 1599
- **1994:** Der regelmäßige Konsum von Cranberry Fruchtsaftgetränken verringert die Anzahl von Bakterien im Urin älterer Frauen. Klinische Untersuchungen an der Harvard Medical School in Boston kamen zu diesen Ergebnis: J. Avorn, M. Monane, J. H. Gurwitz, R. J. Glynn, I. Choodnovskiy, L. A. Lipsitz: Reduction of Bacteriuria and Pyuria After Ingestion of Cranberry Juice. Journal of the American Medical Association 271 (1994), S. 751-754
- **1997:** Eine kleinere Studie bei Frauen zwischen 18 und 45 Jahren an der Weber State University bestätigt eine positive Wirkung durch Cranberries. Teilnehmerinnen, die während eines Zeitraums von sechs Monaten täglich ein Nahrungsergänzungsmittel mit Cranberries zu sich nahmen, wiesen ein deutlich verringertes Risiko auf, an Harnwegsinfektionen zu erkranken, als Frauen, denen ein Placebo verabreicht wurde. E. B. Walker, D. P. Barney, J. N. Mickelsen, R. J. Walton, R. A. Mickelsen Jr.: Cranberry concentrate. UTI prophylaxis. Journal of Family Practice 45 (1997), S. 167-168
- **1998:** Cranberries verhindern in der Mundhöhle Plaque, in dem bestimmte Verbindungen in der Cranberry die Bakterien hindert, sich aneinander anzulagern. Zu diesem Ergebnis kam die Forschung der Universität von Tel Aviv. Plaque gilt als Hauptursache von Parodontose. E. I. Weiss, R. Lev-Dor, Y. Kashamn, J. Goldhar, N. Sharon, I. Ofek: Inhibiting interspecies coaggregation of plaque bacteria with a cranberry juice constituent. Journal of the American Dental Association 129 (1998), S. 1719-1723

- **1998:** Bereits der tägliche Verzehr von 250 ml Cranberry Fruchtsaftgetränk sorgt für einen gesünderen Harntrakt. Dies wurde von Wissenschaftler der Rutgers University bei Untersuchungen festgestellt. Sie identifizieren die Substanzen, die für diesen Effekt verantwortlich sind als Proanthocyanidine oder kondensierte Tannine. A. B. Howell, N. Vorsa, A. Der Marderosian, L. Y. Foo: Inhibition of the adherence of p-fimbriated Escherichia coli to uroepithelial-cell surfaces by proantho-cyanidin extracts from cranberries. New England Journal of Medicine 339 (1998), S. 1085-1086

- **2002:** Frische Canberries weisen die höchste Konzentration an Polyphenolen als auch an freien Phenolen auf. Zudem wurde die Cranberry mit anderen 20 Früchten verglichen, man stellte fest, dass Cranberry die höchste antioxidative Gesamtwirkung besitzt. J. A. Vinson, X. Su, L. Zubik, P. Bose: Phenol antioxidant quantity and quality in food. Fruits, Journal of Agriculture and Food Chemistry 49 (2001), S. 5315 – 5321

- **2002:** Das Ergebnis, dass Cranberries Säfte und -Tabletten die Wahrscheinlichkeit wiederholt auftretender Harnwegserkrankungen verringern können, wurde von einem Urologen der University of British Columbia in einer klinischen Studie mit 150 Frauen nachgewiesen. Die Studienteilnehmerinnen, die Cranberry-Produkte zu sich nahmen, bekamen nicht nur weniger Infektionen, bei ihnen war zudem seltener eine Therapie mit Antibiotika notwendig. L. Stothers: A randomized trial to evaluate effectiveness and cost effectiveness of naturopathic cranberry products as prophylaxis against urinary tract infections in women. The Canadian Journal of Urology 9 (2002), S. 1558-1562

- **2002:** Erstmals gelang es Forschern, im Tierversuch nachzuweisen, dass die regelmäßige Aufnahme von pulverisiertem Cranberry-Saft den Gesamtcholesterinspiegel und das LDL-Cholesterin bei an hohem Cholesterinspiegel leidenden Schweinen senken kann. J. Reed: Cranberry flavonoids, atherosclerosis and cardiovascular health. Critical Reviews in Food Science & Nutrition 42 (2002), S. 301-316

- **2004:** Die Wirkung von mit Cranberry-Extrakten versetztem Mundwasser erforschten israelische Wissenschaftler. In der kurzen Zeit von nur sechswöchiger Anwendung verringerte sich Gesamtzahl der Bakterien und bestimmte orale Krankheitserreger (*Streptococcus mutans*) sehr deutlich. D. Steinberg, M. Feldman, I. Ofek, E. I. Weiss: Effect of high-molecular-weight component of cranberry on constituents of dental biofilm. *Journal of Antimicrobial Chemotherapy* (2004), S. 1093-1096
- **2004:** Es werden den Cranberries mit fast 95 in einer Studie, den höchsten Anteil TAC pro Gramm die sich mit der Total Antioxidant Capacity (TAC) pro Gramm in 100 üblichen Lebensmitteln beschäftigt, nachgewiesen. X. Wu, G. R. Beecher, J. M. Holden, D. Haytowitz, S. Gebhardt, R. Prior: Lipophilic and hydrophilic antioxidant capacity of common foods in the United States. *Journal of Agricultural Food Chemistry* 52 (2004), S. 4026 - 4037
- **2004:** In einer klinischen Studie von Wissenschaftler der Rutgers University und der Universität von Wisconsin wurde der Antihafteffekt von Cranberry Fruchtsaftgetränk mit anderen Nahrungsmitteln die Proanthocyanidine enthalten verglichen. Es wurde festgestellt, dass Cranberry Fruchtsaftgetränk im Urin diesen Effekt auslöst, Trauben- und Apfelsäfte, Grüner Tee und Schokolade hingegen nicht. Die Forscher fanden heraus, dass Cranberry Proanthocyanidine eine einzigartige Struktur besitzen, die der Grund für diese besondere Eigenschaft ist. A. B. Howell, J. D. Reed, B. McEniry, C. G. Krueger, D. G. Cunningham: Bacterial anti-adhesion activity of cranberry vs. other foods. *American Chemical Society National Meeting 2004*
- **2004:** Die in Cranberries enthaltenen Antioxidantien lassen das „gute“ HDL-Cholesterin im Blut ansteigen. Dies finden Wissenschaftler an der Universität Laval in Quebec, Kanada heraus. Bei den Studienteilnehmern stieg der HDL-Wert durchschnittlich um acht Prozent, nach dem Konsum eines kalorienreduzierten Cranberry-Getränks. Den Anstieg werten die Wissenschaftler als Zeichen, dass die Arterien von dem angesammelten Cholesterin gereinigt wurden, was wiederum einen positiven Effekt für das Herz darstellt. C. Couillard, *Canadian Cardiovascular Society Annual Congress Meeting, 23.-27. Oktober 2004, Calgary, Kanada*

- **2005:** J. Hutchinson, Do cranberries help prevent urinary tract infections? Nurs Times. 2005 Nov 22-28;101(47):38-40. PMID 16329274D. M. Lynch: Cranberry for Prevention of Urinary Tract Infections American Family Physician. Vol. 70/No. 11 (December 1, 2004), auf <http://www.aafp.org/afp/20041201/2175.html>A. b. Howell u.a.: A-type cranberry proanthocyanidins and uropathogenic bacterial anti-adhesion activity. Phytochemistry. 2005 Sep;66(18):2281-91. A. Turner u.a.: Inhibition of Uropathogenic Escherichia coli by Cranberry Juice: A New Antiadherence Assay. J. Agric. Food Chem.; 2005; 53(23) pp 8940 – 8947

- **2005:** Zweimal täglich ein Glas Cranberry-Fruchtsaftgetränk zu trinken, kann Infektionen mit Helicobacter pylori verhindern. Eine klinische Studie der Peking University in Kooperation mit der Universität von Kalifornien (UCLA) kam zu diesen Ergebnis: L. Zhang, J. Ma, K. Pan, V. Go, J. Chen, W. You: Efficacy of cranberry juice on Helicobacter pylori infection: A double-blind, randomized placebo-controlled trial. Helicobacter 10 (2005), S.139-145

- **2005:** T. Kontokiari, Cranberry juice and bacterial colonization in children – a placebo-controlled randomized trial. Clin Nutr. 24/6/2005. S. 1065–72. doi:10.1016/j.clnu.2005.08.009

- **2005:** Die USDA Database for the Proanthocyanidin Content of Selected Foods weist für Cranberries einen bemerkenswert hohen Gehalt an Proanthocyanidinen aus.www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/PA/PA.html

- **2006:** H. Koo u.a.: Influence of Cranberry Juice on Glucan-Mediated Processes Involved in Streptococcus mutans Biofilm Development. 40/1/2006. Caries Research 2006;40:20-27. T. Kontokiari, Cranberry juice and bacterial colonization in children--a placebo-controlled randomized trial. Clin Nutr. 2005 Dec;24(6):1065-72.

- **2004** Darren M. Lynch: Cranberry for Prevention of Urinary Tract Infections, Beth Israel Medical Center New York: www.aafp.org/afp/20041201/2175.pdf

- **2003** Cochrane Database Review: Cranberries for preventing urinary tract infections:www.cochrane.org/reviews/en/ab001321.html

- S. Leodolter: Preiselbeerpräparate zur Prävention von Harnwegsinfekten: Sauer macht lustig. Universitätsklinik für Frauenheilkunde Wien: www.vienna-doctor.com/DE/Articles_DE/Leodolter-Preiselbeeren.pdf

Zimt

- **2003:** Khan, A. et al.: Cinnamon improves glucose and lipids of people with type 2 diabetes, *Diabetes Care*, 26 (12): 3215-3218.
- **2004:** Im Rahmen einer angepassten Ernährungsweise mit reichlich körperlicher Bewegung kann MHCP aus wässrigen Zimtextrakt als Ergänzung zur Therapie bei Diabetes mellitus Typ 2 das kardiovaskuläre Risiko verringern, fasst Diabetesberater Sven-David Müller-Nothmann von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. zusammen. (Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik, 11.11.2004 - NPO) <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-1891-2004-11-11.html>
- **2004:** Anderson R.A. et al : Isolierung und Charakterisierung von Polyphenol Typ A Polymer aus Zimt mit insulinähnlicher, biologischer Wirksamkeit. *J. Agric. Food chem.* 52: 65-70.
- **2004:** Zimtöl eignet sich hervorragend zur Mückenbekämpfung. Ihre Untersuchungen schildern Peter Shang-Tzen Chang von der National Taiwan University in Taipeh in der Fachzeitschrift Journal of Agricultural and Food Chemistry (Bd. 52, S. 4395).

Apfel

- **2007:** Der Leiter der Studie, Dr. Peter Burney, stellte fest, dass der Genuß von Äpfeln und Apfelsaft die Entstehung von Asthma bei Kindern vorbeugen kann. Selbst der in der Schwangerschaft getrunkene Apfelsaft kann positiv auf das Ungeborene einwirken. Okoko BJ, Burney PG, Newson RB, Potts JF, Shaheen SO. Childhood asthma and fruit consumption. *Eur Respir J.* 2007 Jun;29(6):1161-8. Epub 2007 Feb 14 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?db=pubmed&uid=17301090&cmd=showdetailview&indexed>

- **2005:** Naturtrüber Apfelsaft hat es in sich. Denn naturtrüber Apfelsaft enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente und fördert dadurch die Gesundheit allgemein. Darüber hinaus hat naturtrüber Saft einen hohen Gehalt an Polyphenolen. BMBF fördert erfolgreiches Netzwerk weiter.
<http://www.gesundheitsforschung-bmbf.de:80/de/360.php>

- **2005** Äpfel sind gut für den Magen. Einer der jetzt entdeckten Mechanismen scheint in der antioxidativen Wirkung von im Apfel enthaltenen Phenolen zu bestehen.<http://gut.bmj.com/cgi/content/abstract/54/2/193>

- **2004** Experten begeistert von Apfelsaftextrakt und Trübstoffen: Denn nicht nur im ganzen Apfel, sondern vor allem in seinem Saft stecken Krebschutzsubstanzen.
<http://www.gesundheitpro.de/A050805ANOND017604>

- **2004:** Das in Äpfeln enthaltene Phytochemikalie Quercetin ist in der Lage Hirnzellen vor Neurotoxizität zu schützen. Eine Studie der Cornell Universität und der Korea University stellte in diesem Zusammenhang den großen Nutzen von Äpfeln gegen neuronalen Schäden fest. <http://www.cornell.edu/>