



Nürnberg, den 26.11.2007

## Cranberries

### Vorteile der Cranberries

- Schützen vor Harnwegsinfektionen um mehr als die Hälfte
- Heilen Wunden
- Lindern Schmerzen
- Enthalten einen sehr hohen Anteil an Proanthocyane (Tannine)
- Die Cranberry hat antibakterielle Wirkstoffe
- Hilft bei Zahnfleischbeschwerden
- Vorbeugend gegen Parodontose
- Hat einen antimikrobiellen Effekt durch die Farbstoffe aus der Gruppe der Anthocyane
- Hoher Anteil an sekundären Pflanzenstoffen
- Starke antioxidative Wirkung durch Polyphenole, dadurch krebshemmend
- Verbessert den Säuregehalt des Urins
- Fördert eine gesunde Blase
- Schränkt die Entwicklung von Brustkrebs ein
- Schränkt die Entwicklung von Lungenkrebs ein
- Schützt vor Blasenentzündungen
- Durch den Genuss von Cranberry wird der Verbrauch des Antibiotikas reduziert
- Wirkt Zellschäden entgegen
- Vorbeugend gegen Herz- und Kreislauferkrankungen durch die Inhaltsstoffe Proanthocyane
- Stärkt das Immunsystem
- Unterstützend bei Infektionen

### Anderes Obst

Kein Obst in dieser Form



## Vorteile der Cranberries

- Gegen Fiebererkrankungen
- Schützt vor Infarkt
- Reduziert das schädliche LDL-Cholesterin
- Schützt vor Mundinfektionen des Streptococcus mutans Bakteriums
- Schützt vor Darminfektionen
- Cranberry stoppt Hungergefühl
- Ist sehr sättigend und macht schlank
- Schützt vor Ausbreitung des E-Coli Bakteriums (Kolikbakterien)
- Vermindert das Wachstum von Salmonellen und schützt durch natürliche Weise vor Lebensmittelvergiftungen
- Schützt vor freien Radikalen
- Cranberries besitzen einzigartige „Anti-Adhäsions“-Fähigkeit
- Es gibt etwa 130 Sorten der Cranberry
- Ein Glas Cranberry-Saft am Tag reicht, um die Arterien freizuhalten und die Gesundheit des Herzens somit zu begünstigen
- Seefahrer nahmen die Beere mit auf See, um gegen Skorbutmangel an Vitamin C vorzugehen
- Schränkt die Entwicklung von Darmtumoren ein
- Inhaltsstoffe der Cranberries schützen vor Karies
- Das enthaltene Vitamin C hat antioxidative Wirkung und kann das Immunsystem stärken
- Ausgereifte Cranberries werden bis zu 2 cm groß, haben knackig helles Fruchtfleisch und 4 große Luftkammern

## Anderes Obst



## Vorteile der Cranberries

- Schon seit Jahrhunderten sind Cranberries ein Nahrungsbestandteil in den USA, z.B. Truthahn ohne Cranberries wäre nicht denkbar oder auch die Indianer machten aus Fleisch und Cranberries eine Mahlzeit namens „Pemmican“.
- Wichtigsten Auslesen sind „Big Four“, „Early Black“, „Howes“, „Mc Farlin“, „Searles“ oder auch „Jumbo“
- Cranberry ist nicht das selbe wie die Preiselbeere in Deutschland
- Schützt den Magen vor Helicobacterpylori, täglich ein Glas Cranberry würde jährlich 160.000 Erkrankungen in Deutschland vorbeugen.
- Hält die Haut jung durch Aufbau von Kollagen
- Macht die Gefäße bei Arteriosklerose wieder elastisch
- In Cranberries enthaltene sekundären Pflanzenstoffe, denen die Früchte ihren Antihaf-Effekt verdanken, sind nicht hitzeempfindlich und werden deshalb beim Kochen nicht zerstört.
- Nordamerikanischen Indianer nutzten die Früchte zum Einfärben von Decken und Federschmuck sowie zur Behandlung von Wunden.

## Anderes Obst



## Nährwerte und gesundheitsunterstützende Stoffe

### Enthalten sind in 100 g frischer Cranberries

Energie	52 kcal/147 kj
Natrium	2,00 mg
Phosphor	9,00 mg
Vitamin C	10,50 mg
verwertbare Kohlenhydrate	3,90 mg
Ballaststoffe	3,90 mg
Fett	0,70 mg
Wasser	87,40 mg
Cholesterin	0,00 mg
Protein	0,40 mg
Eisen	0,90 mg
Calcium	14,00 mg
Kalium	90,00 mg
Magnesium	7,00 mg
Vitamin A	0,003 mg
Vitamin B1	0,03 mg
Niacin	0,10 mg
Vitamin B2	0,02 mg
Flavonoide	
Proanthocyane (Tannine)	
Anthocyanin	
1-O-Methylgalactose	
Prunin	
Tokotrienole	
Resveratrol	
Antioxidative Polyphenole	
Fasern/Pektine	
Phlorizin	