

## **Infektionsschutz**

# **Cranberrys wirken wie Teflon**

**Der Saft aus der nordamerikanischen Beere schützt vor Blasenentzündung, Karies und Magengeschwüren. Bakterien prallen einfach ab.**

Cranberrys gehören seit jeher zu den Naturheilmitteln der nordamerikanischen Indianer. In den 80er-Jahren gab es dann erste naturwissenschaftliche Nachweise für die Heilkraft der roten Beere, einer Verwandten der europäischen Preiselbeere. Cranberrys, beziehungsweise deren Saft, können offenbar Blasenentzündungen verhindern oder verkürzen. Der Grund: Die Beeren enthalten bestimmte Pflanzenstoffe, die sich wie ein Schutzfilm über die Zellen legen. Bakterien finden keine Andockstellen und müssen aufgeben.

Der Wissenschaftler Itzhak Ofek von der Universität Tel Aviv spricht Cranberrys über ihre Heilkraft bei Blasenentzündungen hinaus noch bedeutendere Effekte zu. Die Schutzschicht legt sich auch über die Schleimhaut im Mundraum und im Magen. Dadurch verhindert der Beerensaft, dass Karies entsteht und er schützt anfällige Menschen vor wiederkehrenden Magengeschwüren. An dem NDM (non-dialyzable material) genannten Schutzfilm prallen aber nur bestimmte Erreger ab. Die nützlichen Verdauungsbakterien können ihre Arbeit ungehindert leisten.

### **Zwei Gläser Saft halten Bakterien in Schach**

Neben diesem bislang ungeklärten Wirkmechanismus stellen die Cranberrys den Bakteriologen vor ein weiteres Rätsel. Nach seinen Erkenntnissen wirkt der Schutz nur bei Frauen. Ihnen rät der Beeren-Experte daher, täglich zwei Gläser Cranberrysaft zu trinken, vor allem, wenn sie einen Infekt haben. Itzhak Ofek schreibt der Beere nämlich auch einen gewissen Effekt gegen Grippe- und Erkältungsviren zu.

„Cranberrys scheinen frauenspezifisch zu wirken“, sagt der Wissenschaftler. „Aber da es noch so vieles gibt, was wir an den Beeren nicht verstehen, sollten vielleicht auch Männer zu dem Saft greifen.“

Die neueste Studie über den Einfluss von Cranberrysaft auf Magengeschwüre hat die Zeitschrift „Molecular Nutrition & Food Research“ veröffentlicht.

*(Quelle: Focus pap/AFTAU)*