

Gesunde Harnwege

Cranberries verhelfen zu gesunden Harnwegen

Das Sprichwort "An Apple a day keeps the doctor away" kann mit einer anderen roten Frucht bei zwei Mal täglichem Konsum für Millionen von Frauen und katheterisierter Behinderter, Patienten und Senioren eine sehr gesunde Bedeutung gewinnen. Man weiß schon seit vielen Jahren, dass der Saft der Cranberry den Harnwegsbereich gesund erhalten kann, aber relativ neu ist dabei die sich jetzt durchsetzende Erkenntnis der Forscher, dass der herbsüße Saft zwei mal am Tag genossen werden sollte um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Neueste Forschungsergebnisse

Gut dokumentierte Studien belegen, dass der regelmäßige Konsum des Saftes vor Harnwegsinfektionen (HWI) schützen kann, sogar gegen solche, die von Antibiotika resistenten Bakterien verursacht werden. Dies geschieht indem natürliche Wirkstoffe der Cranberry das Andocken von bestimmten Bakterien an den Wänden des Harnwegtraktes und somit die Ursache von schmerzhaften Infekten, auch Zystitis genannt, verhindern.

Die jüngsten Forschungsergebnisse, veröffentlicht in einem Bericht an den Herausgeber des *Journals of the American Medical Association* (JAMA) waren die ersten, die sich mit der Dauer der Anti-Klett oder Anti-Adhäsions Wirkung der Cranberry auseinandersetzen. Diese Studie befand, dass der Anti-Klett Effekt innerhalb von zwei Stunden nach dem Konsum von Cranberry Fruchtsaftgetränk einsetzt und bis zu 10 Stunden vorhalten kann. Dies legt zum Aufbau eines Rund-um-die-Uhr Schutzes die Zusichnahme von einer Gabe am Morgen und eine am Abend nahe.

Eine gesunde Geschichte

Die Verbindung zwischen Cranberries und gesunden Harnwegen ist in den USA schon ein Teil der Folklore. Bis heute haben zahlreiche Studien diese Wirkung bestätigt und begonnen die Ursachen für die gesundheitsförderliche Wirkung aufzudecken.

Es wird geschätzt, dass 40 Prozent aller Frauen zumindest einmal in ihrem Leben unter einer Harnwegsinfektion leidet und dass immer wiederkehrende Infektionen eine deutliche Beeinträchtigung des Gesundheitszustandes von Frauen – oder auch für Querschnittsgelähmte im Rollstuhl, die auf eine Katheterisierung nicht verzichten können – bedeutet. Harnwegsinfektionen rangieren in den USA bei verlorenen Arbeitstagen von Frauen bereits an zweiter Stelle.

Harnwegsinfektionen gehören auch in Deutschland zu den am weitesten verbreiteten bakteriellen Infektionen, die mit Antibiotika behandelt werden. Escherichia coli Bakterien, die Harnwegsinfekte auslösen, werden in zunehmendem Maße resistent gegen die am häufigsten verschriebenen Antibiotika. „Die Studie legt dar, dass der Konsum von Cranberry Fruchtsaftgetränken vor Erstinfektionen schützen und somit die Notwendigkeit des Einsatzes von Antibiotika reduzieren kann. Weniger Infektionen bedeuten weniger Antibiotika“, so Dr. Amy Howell von der Rutgers University.

(Quelle: Cranberry Informations-Center)