



Die Beere des Kranichs

Cranberry-- Seit den 1980er-Jahren gibt es in Deutschland Cranberryprodukte zu kaufen, was bald zu einem regelrechten Boom führte. Heute gelten sie als vitaminreiches Superfood und sollen wiederkehrende Harnwegsinfekte verhindern.

TEXT: PETRA SCHICKETANZ

Mit amtlichem Namen heißt die Cranberry in Deutschland Großfrüchtige Moosbeere (*Vaccinium macrocarpon*). Im Niederdeutschen kennt man sie als Kraanbeere, was sich vom gleichsprachigen Wort Kraan für Kranich herleitet und analog zum englischen crane berry (Kranichbeere) steht. Das Heidekrautgewächs stammt aus den Hochmooren Nordamerikas. Selbst dort ist bis heute unklar, ob der Name auf die an einen Kranichschnabel erinnernden Blüten verweist oder ob die süßsauerlichen Früchte schlicht das Lieblingsfutter der faszinierenden Zugvögel darstellen. Als gesichert gilt, dass die Pilgerväter bei der Besiedlung Neuenglands 1620 den harten Winter nur überstehen konnten, weil sie von den Ureinwohnern lernten, Cranberrys zu verwenden. So wurden die Beeren beim ersten Thanksgivingfest auf nordamerikanischem Boden 1621 als Symbol des Friedens gereicht und haben seitdem ihren festen Platz auf der traditionell opulenten Thanksgiving-Tafel.

Botanik

Es ist unmöglich, eine einzelne Cranberry-Pflanze zu sehen, denn die nur zehn bis 20 Zentimeter hoch aufragenden Zwergsträucher bilden verfilzte rasenartige Strukturen. Die Zweige breiten sich meterlang über den Boden aus und treiben neue Wurzeln. Nur das Endstück ragt in die Luft. Nach einigen Jahren stirbt der hintere Teil ab, der zudem längst von anderen Exemplaren kreuz und quer überwuchert ist. Die ledrigen Laubblätter wachsen wechselständig am Stiel und erreichen eine Länge von weniger als zwei Zentimetern. Am Zweigende bilden sich bis zu zehn traubig stehende Blüten, wobei der Stiel nach dem Verblühen weiter wächst und im folgenden Abschnitt wieder Blätter trägt. Die rosafarbenen Blüten mit den zurückgeschlagenen Kronblättern bringen leuchtend rot gefärbte Beeren hervor. Sie enthalten vier Luftkammern. Dadurch erscheinen sie unerwartet leicht und können auf dem Wasser schwimmen.

Ernte und Zubereitung

Bei der Nassernte im Herbst macht man sich dieses Phänomen zunutze, indem man die Felder flutet. Ein hochspezieller Mähdrescher trennt die Früchte sanft von den Zweigen. Sie schwimmen zu einem leuchtend roten Teppich auf, der sich leicht einsammeln lässt. Im Gegensatz zu dieser Nassernte gibt es auch die wassersparende Trockenernte, bei der die Früchte mit kammähnlichen Maschinen abgezogen werden. Wichtig ist der richtige Erntezeitpunkt, der zwischen September und Oktober liegt, denn einmal gepflückt reifen Cranberry-Früchte nicht mehr nach. Im unreifen Zustand sind sie außen sowie innen grün und schmecken extrem sauer. Erst wenn sie wirklich (ernte-)reif sind, erscheinen die prallen Früchte innen und außen rot. Der Geschmack ist dann herb-säuerlich, was sich auf den hohen Vitamin-C-Gehalt zurückführen lässt.

Grafik: kateja, stockadobe.com

DAS HEIDEKRAUTGEWÄCHS STAMMT AUS DEN HOCHMOOREN NORDAMERIKAS

Die reifen Beeren können frisch für Säfte und Soßen verwendet werden, oder man lässt sie trocknen, um sie später beispielsweise im Müsli zu essen. Roh sollten jeweils nur wenige Beeren verzehrt werden, weil sie sehr sauer sind und sonst zu Sodbrennen führen können. Der Geschmack wird milder, wenn man die Beeren zehn Minuten bis zum Aufplatzen kocht und zum Süßen etwas Zucker, Honig oder Orangensaft zufügt.

Gesundheitlicher Nutzen

In der indigenen Kultur wurden Cranberries nicht nur als Nahrungsmittel eingesetzt. Die strahlend rote Farbe der Früchte erinnert an Blut und wurde daher mit Lebenskraft gleichgesetzt. Verstärkt wird diese Symbolik durch den Verweis auf den Kranich, der als heiliger Vogel ebenfalls für ein langes Leben steht. Als spirituelles Heilmittel sollen Cranberries in Form von Breiumschlägen Gift und andere negative Einflüsse aus Wunden ziehen.

Wiederkehrende Harnwegsinfekte

Wenn Frauen ständig auf die Toilette müssen und dieser unberechenbare Harndrang auch noch schmerzhaft ist oder das Wasserlassen von Schmerzen begleitet wird, dann liegt ziemlich sicher eine Blasenentzündung vor. Als rezidivierende Blasenentzündung wird die Situation eingestuft, wenn solche Episoden mehr als zweimal pro Halbjahr oder mindestens dreimal innerhalb eines Jahres auftreten. Die Behandlung einer Blasenentzündung mit Antibiotika schafft häufig einen Teufelskreis, da sie zwar meist effizient die auslösenden Keime abtötet, aber gleichzeitig auch den körpereigenen Schutz durch das Schleimhautmikrobiom auslöscht. Dadurch können sich anschließend neue pathogene Keime ansiedeln, und das unliebsame Spiel beginnt von vorn. Hier kommen Cranberry-Früchte ins Spiel. Sie wirken entzündungshemmend, antimikrobiell, antioxidativ und stärken das Abwehrsystem. Allerdings stehen in Deutschland keine zugelassenen Arzneimittel mit Cranberry-Extrakten zur Verfügung. Stattdessen sind sie meist als Nahrungsergänzungsmittel, bilanzierte Diäten oder Medizinprodukte im Handel. Als Inhaltsstoffe sind neben Anthocyanen, Flavonglykosiden und Hydroxyzimtsäurederivaten die oligomeren Proanthocyanidine (PAC) vom Typ A zu beachten. In-vitro-Studien an Epithelzellen des Urogenitaltraktes zeigten für diese Untergruppe der PAC, dass sie das Anheften von Fimbrien-tragenden, uropathogenen *Escherichia coli*-Stämmen dosisabhängig verhindern können.

Ein hochspezieller Mährescher trennt bei der Nassernte die Früchte sanft von den Zweigen. Sie schwimmen zu einem leuchtend roten Teppich auf.



HMPC-Monografie

Eine wissenschaftliche Beurteilung erfahren die Früchte der Cranberry in der HMPC-Monografie *Vaccinii macrocarpi fructus*. Darin stuft die European Medicines Agency die Anwendung von Cranberry-Presssaft aufgrund seiner langjährigen Nutzung als traditionelle Heilmethode ein. Er dient dazu, bei milden, wiederkehrenden Infekten der unteren Harnwege Symptome wie Brennen beim Wasserlassen sowie häufiges Wasserlassen bei Frauen zu lindern. Wenn ernsthafte Probleme ärztlich ausgeschlossen sind, kann der Saft auch genutzt werden, um unkomplizierten Infekten der unteren Harnwege vorzubeugen.

Dosierung-- Für die akute Behandlung sollen Frauen zwei- bis viermal täglich 50 bis 60 Milliliter eines Presssaftes trinken. Dauern die Beschwerden während dieser Behandlung mehr als

vier Tage an, sollte ein Arzt zurate gezogen werden. Für die Vorbeugung einer Harnwegsinfektion trinken Frauen einmal täglich 30 Milliliter. Für diese Behandlung gibt es keine Einschränkungen.

Kontraindikationen-- Für Kinder unter 18 Jahren wird die Anwendung aufgrund unzureichender Datenlage nicht empfohlen. Männer und schwangere Frauen sollten bei Harnwegsbeschwerden stets ärztlichen Rat einholen, daher wird auch ihnen die Anwendung nicht empfohlen. Zudem liegen keine Sicherheitsdaten zur Anwendung während Schwangerschaft und Stillzeit vor.

Als Kontraindikationen listet die Monografie darüber hinaus eine Überempfindlichkeit gegenüber Cranberry-Früchten sowie Menschen mit Nierenproblemen auf, die wiederkehrende Harnwegsinfekte nicht in der Selbstmedikation behandeln sollten. Menschen mit vorangegangener Steinbildung in den unteren Harnwegen sollten berücksichtigen, dass Cranberry-Konzentrate aufgrund ihres hohen Gehalts an Oxalaten die Bildung von Calciumoxalatsteinen fördern können. Bei einer Verschlimmerung des Harnwegsinfektes oder beim Auftreten von Fieber, Krämpfen sowie fehlendem oder blutigem Urin sollte fachlicher Rat eingeholt werden.

Wechselwirkungen-- Unter der Behandlung mit Cranberry-Produkten konnte ein Absinken des Tacrolimus-Levels im Blut beobachtet werden, daher ist eine gleichzeitige Gabe zu diesem Immunmodulator nicht zu empfehlen. Ebenso sollte eine Komedikation mit Warfarin vermieden werden, da Cranberry-Saft die Wirkung des Blutgerinnungshemmers verstärkt und das Blutungsrisiko erhöht.

Nebenwirkungen-- Beschrieben wurden Störungen im Verdauungstrakt wie Übelkeit, Durchfall und Dyspepsie. Auf der Haut können Rötung und Juckreiz auftreten. Es gibt keine Berichte zu einer möglichen Überdosierung. Zudem liegen keine Studien vor, die die Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen oder das Autofahren betreffen. Ebenso fehlen Studien zur Toxizität, Gentoxizität und Kanzerogenität. ★

ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Für die traditionelle Verwendung von Cranberry-Früchten existiert die HMPC-Monografie *Vaccinii macrocarpi fructus*.
- ▲ Der Presssaft kann traditionell von Frauen zur Vorbeugung wiederkehrender Harnwegsinfekte sowie zur Linderung milder Symptome dieser Erkrankung eingesetzt werden.
- ▲ Der Inhaltsstoff Proanthocyanidine Typ A verhindert dosisabhängig das Anheften von Fimbrien-tragenden *Escherichia coli*-Stämmen an Epithelzellen des Urogenitaltraktes.
- ▲ Cranberry-Zubereitungen sind in Deutschland nur als Nahrungsergänzungsmittel, bilanzierte Diäten oder Medizinprodukte im Handel.

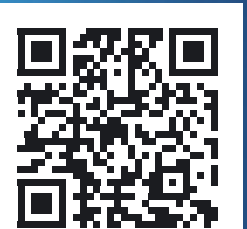
Setzen Ihre Patient:innen ihre Zahnfleischgesundheit aufs Spiel? Setzen Sie auf *meridol*®



KURZZEITIGE
BEHANDLUNG

TÄGLICHER
ZAHNFLEISCHSCHUTZ

Sichern Sie sich
jetzt **kostenlose**
meridol®-Proben
für Ihre Patient:innen



meridol® med Chlorhexidin 0,2 % Lösung zur Anwendung in der Mundhöhle. Zusammensetzung: 100 ml Lösung enthalten 1,0617 g Chlorhexidindigluconat-Lösung, entsprechend 200 mg Chlorhexidinbis (D-gluconat), Sorbitol-Lösung 70 % (nicht kristallisierend), Glycerol, Propylenglycol, Macrogolglycerolhydroxystearat, Cetylpyridiniumchlorid, Citronensäure-Monohydrat, Pfefferminzöl, Patentblau V (E 131), gereinigtes Wasser. Anwendungsgebiete: Zur zeitweiligen Keimzahlreduktion in der Mundhöhle, als temporäre adjuvante Therapie zur mechanischen Reinigung bei bakteriell bedingten Entzündungen der Gingiva und der Mundschleimhaut sowie nach parodontalchirurgischen Eingriffen, bei eingeschränkter Mundhygienefähigkeit. Gegenanzeigen: Bei Überempfindlichkeit gegenüber dem Wirkstoff oder einem der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels, bei schlecht durchblutetem Gewebe, am Trommelfell, am Auge und in der Augen Umgebung. Nebenwirkungen: Reversible Beeinträchtigung des Geschmacksempfindens, reversibles Taubheitsgefühl der Zunge, reversible Verfärbungen von Zahnhartgeweben, Restaurationen (Zahnfüllungen) und Zungenpapillen (Haarzunge). Dieses Arzneimittel enthält Aromen mit Allergenen. Selten treten Überempfindlichkeitsreaktionen auf. In Einzelfällen wurden auch schwerwiegende allergische Reaktionen bis hin zum anaphylaktischen Schock nach lokaler Anwendung von Chlorhexidin beschrieben. In Einzelfällen traten reversible desquamative Veränderungen der Mukosa und eine reversible Parotisschwellung auf. CP GABA GmbH, 20354 Hamburg, Stand: Januar 2026.