

## Ein Heilgeschenk der Natur:

# Preiselbeere/Cranberry

Die Gesundheitsbeere der Indianer

Heute haben Forscher in unterschiedlichen Studien bewiesen:

In Preiselbeeren und Cranberrys steckt ein hoher gesundheitlicher Nutzen!

- **Sie helfen gegen freie Radikale.**

Sie enthalten u.a. sehr viele antioxidativ wirkende Bestandteile. Antioxidantien schützen den Körper vor dem Angriff durch freie Radikale Sauerstoffmoleküle. Diese entstehen als Nebenprodukt von Stoffwechselprozessen oder durch Belastung von außen (z. B. Nikotin, Alkohol, UV-Strahlung und Stress). Die aggressiven Moleküle schädigen die Körperzellen und werden als eine Ursache von Krebs, Diabetes, Arteriosklerose, rheumatischen Erkrankungen und vorzeitiger Hautalterung angesehen.

- **Bekämpfung und Vorbeugung: Harnwegsinfektionen**

Gerade Frauen kennen das Problem hartnäckiger, immer wiederkehrender Harnwegsinfektionen. Das Problem kann zu jeder Jahreszeit auftreten. Schuld an der Erkrankung ist häufig ein Kolibakterium (Escherichia Coli). Es kommt in begrenztem Maße im Darm vor, kann bei Frauen aber leicht den kurzen Weg zur Scheide überwinden. Dort vermehrt es sich schnell, so dass es sich in Harnleiter, Blase und Niere festsetzt. Preiselbeere und Cranberry enthalten Tannine (Proanthocyanidine). Diese verhindern erfolgreich das „Andocken“ der Bakterien in Blase, Niere und im Harnleiter.

Die Bakterien werden über den Urin ausgeschieden, die Infektion klingt ab. Der regelmäßige Genuss von Preiselbeere oder Cranberries schützt übrigens vor weiteren Harnwegsinfektionen – auch vor solchen, die von Bakterien ausgelöst werden, die mittlerweile gegen Antibiotika resistent sind.

### **Was sie sonst noch tun können:**

Die Schulmedizin behandelt mit Antibiotika. Das hilft schnell im Einzelfall, beugt aber weiteren Blasenentzündungen nicht vor, im Gegenteil: Die Medikamente schwächen die Darmflora und damit auch das Immunsystem (Erkältung). Eine unterstützende Maßnahme in Bezug auf Schleimhautaufbau und -stärkung mit Dr. Wolz Darmflora plus select Probiotika ist daher empfehlenswert!

### **Hausmittel:**

Wichtigste Maßnahmen sind viel trinken (Mineralwasser, Kräutertees), um die Keime aus zu spülen, Wärme und Ruhe. In der Infektionszeit keine Rohkost und kein rohes Obst – verkühlt von Innen, daher die Speisen dünsten und wärmen!

### **Naturheilmittel:**

Bärentraubenblätterttee bringt bei akuten Beschwerden oft rasche Linderung. Es wirkt ebenso wie Meerrettichsaft und Senfölppräparate antibiotisch. Echinacinhaltige Mittel stärken die Abwehrkräfte.

*Mit uns bleiben Sie gesund!*