

Marianne E. Meyer

# Cranberry Powerfrucht

Das große Handbuch  
zu der neuen Heilbeere



WINDPFERD

---

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autorin und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte und zur Weiterbildung gedacht.

---

1. Auflage 2007

© 2006 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung und Layout: Marx Grafik & ArtWork

Layout: *Wir bedanken uns beim Cranberry Marketing Committee (CMC).*

*Cranberries aus den USA für die Überlassung des Bildmaterials*

Gesamtherstellung: Schneelöwe, Aitrang

[www.windpferd.de](http://www.windpferd.de)

ISBN 978-3-89385-529-2

Printed in Germany

In Nordamerika sind Cranberries ein altes Volksheilmittel. 1914 wurden erste Studien durchgeführt und derzeit viele internationale Untersuchungsergebnisse veröffentlicht. Ob Saft oder Pulver – die Cranberry gilt als vollwertige Alternative zu Bärentraubenblättern in der Therapie von Harnwegsinfekten. Bis vor kurzem nahm man an, es sei die Säure des Saftes, die Blasenentzündungen vorbeugen bzw. heilen. Neuere Untersuchungen zeigen: Die Tannine des fruchtig herben Früchtchens verhindern das Anhaften von *Escherichia coli* an die Zellen der Blasenwand: die Bakterien schwimmen über den Urin aus. Eine drohende Infektion kann somit im Vorfeld verhindert werden.

Die Cranberry findet bereits Anwendung bei Blasenreizung, akuter Blasenentzündung, zur Vorbeugung einer Zystitis und zur Begleitung konventioneller Therapien von Harnwegsinfektionen.

Bei diesen Heilanzeigen wird es gewiss nicht bleiben. Dafür sprechen die neuesten Studienergebnisse: Sie deuten auf das Potential zur Vorbeugung und Heilung von ca. 80% aller Gesundheitsprobleme hin, u. a. von Herz-Kreislaufkrankungen (insbesondere Arteriosklerose), rheumatoide Arthritis und Krebs.

Aktuelle Nachweise des weltweiten wissenschaftlichen Wirkens belegen der *Vaccinium macrocarpon* wahre Wunderwirkungen. Daher kam der Autorin eine Idee: Könnte es sein, dass die Beere uns wieder zu jugendlichem Elan verhilft? Immerhin enthält sie die stärksten Antioxidantien, die je in einer Frucht gefunden wurden. Und sie hilft nachweislich bei den oben genannten Alterserscheinungen. Bei ihren Nachforschungen ist Marianne E. Meyer auf etwas gestoßen, das sie kaum als Zufall abtun möchte. Aber überzeugen Sie sich selbst im Kapitel *Kann die Methusalembeere die Uhr zurückdrehen?*, ob die eiförmige US-Beere sich zum Ei des Kolumbus entwickeln könnte.

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Auch geistige Kinder suchen ihre Eltern aus . . . . .	11

## I. EINLEITUNG

Jede zweite Frau hat im Leben eine Harnwegsinfektion . . . . .	13
Die Qual der Wahl: Candida oder Zystitis? . . . . .	14
Die Anti-Candida-Diät hat viele Vorteile . . . . .	16

## II. NORDAMERIKANISCHE BEERE AUF DEM VORMARSCH

Franzosen feiern feuerrote Früchte . . . . .	19
Auf Messen werden Erfolge gemessen. . . . .	20
Produktpalette: wöchentlich neue Outputs. . . . .	21
Frische und gefrorene Cranberries – Haltbarkeit . . . . .	22
Muttersaft, Konzentrat und Pulver . . . . .	23
Cranberrysäfte und Saftmischungen . . . . .	25
Cranberry-Trockenfrüchte und Snacks . . . . .	25
Nährwertanalyse von Cranberryprodukten . . . . .	27
Saure Fröchtchen erobern die Medien . . . . .	28
Bärenstark gegen Bakterien. . . . .	29

## III. FAKTEN UND FOLKLORE

Die Cranberry botanisiert. . . . .	31
Standortansprüche der Beere . . . . .	33
Wachstumsverlauf wunderlicher Wurzeln. . . . .	33
Die Ernte der Cranberry: ein Beerensportfest? . . . . .	35
Trockenernte: Beeren beim Hochsprung . . . . .	36
Nassernte: Schwimmen ist angesagt. . . . .	36
Geschichte(n) und Geheimnisvolles . . . . .	37
Verwendung: Was gut zu Cranberries passt. . . . .	39
Wecken Kranbeere & Co. die Lebensfreude der Kuh? . . . . .	41
Im Vergleich mit der Preiselbeere . . . . .	42

#### IV. GESUND DURCH DIE ROTEN HELFER

Gesundheitsfördernder Inhalt: Was steckt in den Rothäuten? . . . . .	45
Sekundäre Pflanzenstoffe: Können wir die Uhr zurück drehen? . . . . .	46
Wie wirken die Phytochemikalien? . . . . .	47
Oligomere Procyanidine (OPC) oder Proanthocyanidine (PAC) . . . . .	48
Polyphenolvergleich herkömmlicher Getränke . . . . .	49
Polyphenolvergleich herkömmlicher Speisen . . . . .	50
Lutein und Zeaxanthin beugen Makuladegeneration vor. . . . .	52
Vitamin C – Ascorbinsäure – E 300 . . . . .	53
Durchschnittliche Analyse von 100 ml Cranberrysaft, ungesüßt . . . . .	54
Krankheiten vorbeugen und heilen von A bis Z . . . . .	55
Arteriosklerose: Stretching für die Adern . . . . .	56
Blasenentzündung: Kranichbeeren vertreiben Kolibakterien . . . . .	58
Candida: Cranberry hilft, Pilzen vorzubeugen. . . . .	59
Darminfektionen: Cranberrysaft beugt Geschwüren vor . . . . .	61
Diabetes: 240 ml Cranberrysaft sorgt für konstante Blutzuckerwerte . . . . .	61
Gastritis: Cranberrysaft verhindert das Andocken von <i>Helicobacter pylori</i> . . . . .	64
Gingivitis: Cranberries für kräftiges Zubeißen. . . . .	65
Grauer Star: Das OPC der Power-Beere schützt die Linse . . . . .	66
Harnwegsinfektionen: Bauch zeigen kann schmerzhaft enden. . . . .	67
Herzkrankungen: Rote Karte für Herzkrankheiten . . . . .	70
Immunmangel: Badespaß statt Blasenbrennen . . . . .	73
Karies: Die Cranberry kann Keime vergrauen. . . . .	75
Krebs: Spezielle Nährstoffe verzögern das Krebswachstum. . . . .	76
Lebensmittelvergiftungen: Cranberries schützen vor Salmonellen . . . . .	78
Magengeschwür: Cranberrysaft vertreibt <i>Helicobacter</i> . . . . .	79
Makuladegeneration – Lutein und Zeaxanthin beugen vor . . . . .	80
Pilzentzündungen: Wenn die parasitischen Pilze plagen. . . . .	81
Parodontitis: Kein Anhaften der Bakterien an Zähne durch Cranberries . . . . .	81
Reizblase: Die Blase als Spiegel der Psyche. . . . .	82
Rheumatoide Arthritis (RA): Können sich Verkrüppelungen zurückbilden? . . . . .	85
Salmonellose: Gesund trotz Gammelfleisch. . . . .	86
Schlaganfall: Cranberries Polyphenole beugen vor . . . . .	87

Thrombose: Vorbeugen statt Stützstrümpfe . . . . .	88
Verdauungsschwäche: Die Bitterstoffe der Cranberry regen Verdauungssäfte an. . . . .	91
Zahnbelag/Zahnfleischbluten: Cranberrysaft beugt vor . . . . .	92
Zystitis: Wenn die Blase plagt . . . . .	92
Kann die Methusalembeere die Uhr zurückdrehen?. . . . .	96
Erfahrungsberichte: Erlebnis und Erkenntnis . . . . .	99
Wie viel Saft stärkt die Blasenkraft? . . . . .	105
Wenn wir wenig Säure vertragen . . . . .	106
Cranberrytipp für kluge Köpfe und kühle Kalkulatoren . . . . .	107

## V. RAFFINIERTER REZEPTE AUS DER GESUNDHEITSKÜCHE

Würzige Universalmasse . . . . .	110
Süße Universalmasse . . . . .	111
Salate	
<i>Cranberry-Dressing</i> . . . . .	112
<i>Cranberry-Gemüse-Salat</i> . . . . .	112
<i>Spargelsalat mit „Schinken“streifen</i> . . . . .	114
<i>Spinat-Salat mit Cranberries</i> . . . . .	116
Suppen, Snacks und Vorspeisen	
<i>Ajoli-Crانيoli</i> . . . . .	117
<i>Avocadomus mit Tofu (auch als herzhafter Aufstrich)</i> . . . . .	117
<i>Geröstete und gesalzene Cranberries</i> . . . . .	118
<i>Grünkernsuppe</i> . . . . .	118
<i>Möhrensuppe mit Cranberries</i> . . . . .	119
Hauptgerichte	
<i>Apfel-Quark-Auflauf mit Cranberries</i> . . . . .	121
<i>Zucchiniboote, mit Tofu beladen</i> . . . . .	122
<i>Auberginen-Cranberry-Pizza</i> . . . . .	123
<i>Cranberry-Frischkäsekugeln auf Salat</i> . . . . .	124
<i>Gebratener Kürbis mit getrockneten Cranberries</i> . . . . .	126
<i>Pasta mit getrockneten Cranberries</i> . . . . .	127
Kuchen, Desserts und Naschereien	
<i>Ananas-Kuchen auf dem Kopf</i> . . . . .	129
<i>Cranberry-Schokoladenwonnchen</i> . . . . .	130
<i>Cranberry-Sorbet</i> . . . . .	131

<i>Cranberry-Sauce</i> .....	132
<i>Fruchtiges Softeis</i> .....	132
<i>Vanille-Cranberry-Waffeln</i> .....	132
Vitalkost-Dips oder Brotaufstriche	
<i>Kichererbsen-Cranberry-Dip</i> .....	134
<i>Kräuter-Cranberry-Creme</i> .....	134
<i>Tofu-Deli-Dip</i> .....	135
<i>Zitronencreme</i> .....	135
Cranberry-Mixtouren	
<i>Anti-Stress-Drink</i> .....	136
<i>Fruchtiger Cranberry-Fizz</i> .....	136
<i>Nervencooler</i> .....	136
<i>Pink Dream</i> .....	137
<i>Seelentröster</i> .....	137
Cocktails und Dreams	
<i>Cosmopolitan</i> .....	138
„Cran-Äppler“ .....	139
„Sex on the Beach“ .....	139
Freies Forum für freie Fragen .....	140
Danksagungen .....	142
Literaturverzeichnis .....	145
Quellenverzeichnis .....	148
Über die Autorin .....	149
Index .....	150

## Vorwort

In Nordamerika wird seit 1621 jedes Jahr Ende November einer nicht mit Gold aufzuwiegenden echten Rothaut der rote Teppich ausgelegt. Ob in Kalifornien, Texas oder Neuengland – Amerikaner können sich den Auftakt zur Weihnachtszeit ohne die Wonnekugel kaum noch vorstellen.

Als die aus England vertriebenen Pilgerväter 1620 die Küste von Massachusetts erreichten, machten die Indianer sie mit der Cranberry bekannt. Womöglich litten sie nach der sieben Wochen langen Seereise auf der *Mayflower* bereits an Vitamin-C-Mangel. Die Ureinwohner schätzten die Vielseitigkeit der Frucht bereits Hunderte von Jahren zuvor und betrachteten sie stets auch als ein Symbol von Frieden und Freundschaft. Keine Angst! Das wird jetzt kein Aufarbeiten der amerikanischen Geschichte, wengleich die einheimische Heilbeere bei dieser heilsamen Aufgabe durchaus Pate stehen könnte.

Bisher wurden die Cranberries in der nordamerikanischen Küche nur an Thanksgiving ähnlich gefeiert wie die Erdnuss. Doch das wird sich vermutlich bald ändern. Momentan laufen nämlich die internationalen Forschungen auf Hochtouren. Sie zeigen: Die großfrüchtige Moosbeere ist ein wahres Füllhorn kraftvoller Antioxidantien. Erst kürzlich hat sie in Frankreich Furore gemacht: Das französische Gesundheitsministerium sprach dem sauren Früchtchen eine ganz besondere Heilpotenz zu: Es verhindert das Anhaften von Bakterien! Das heißt: Der Verzehr von Cranberries kann Infektionen und durch Bakterien hervorgerufenen Krebsarten vorbeugen. Daher bin ich ganz zuversichtlich, was ihre glorreiche Zukunft betrifft: Sie werden zu einem dauerhaften Ingredienz der täglichen Nahrungszubereitung avancieren. Spätestens, wenn den Menschen klar geworden ist, wie einfach sie damit auf natürliche Weise ihr Immunsystem stärken können.

Vor einem Jahr haben amerikanische Forscher festgestellt, dass wir uns sogar vor dem Nr.-1-Killer schützen können: Der regelmäßige Verzehr von Cranberries baut nämlich Plaques in Arterien ab, macht Gefäße wieder elastisch und beugt somit Herz- und Kreislauferkrankungen vor. Von welchen Wehwehchen Sie der heilende Tausendsassa nachweislich noch befreien kann, erfahren Sie im Kapitel *Krankheiten vorbeugen und heilen von A bis Z*.

Bisher waren die gesunden Rothäute bei den meisten Amerikanern nur ein farbiger Klecks auf der Festtagstafel. Ein Truthahn ohne Cranberrysauce ist in den USA undenkbar. Doch ich möchte wetten, dass sich die Köche des Landes künftig mit Cranberry-Kreationen gegenseitig übertreffen werden. Auch die Kinder brauchen auf ihre *Peanutbutter und Jelly Sandwiches* nicht zu verzichten. Nur bekommen die süßen Brotaufstriche künftig Cranberries beigemischt: Apfel-, Aprikosen- oder Orangengelees werden dann in einer rötlichen Farbe glänzen. Auch in den privaten Küchen wird die Trendbeere bald nicht mehr fehlen: Frisch, gefroren oder getrocknet gibt sie jedem Gemüse-, Fleisch- oder Fischgericht eine besondere Note. Davon können sich meine Leser im Rezeptteil *Raffinierte Rezepte aus der Gesundheitsküche* überzeugen. In Müslis und Salaten wird die runde gesunde Beere nicht mehr wegzudenken sein. Eine ganz neue Ernährungsära steht uns bevor.

*Read my lips:* Gesundheitsbewusste auf der ganzen Welt werden die Heilkraft der Cranberry bald schätzen lernen!