

GESUNDHEITS-TIPP

Cranberries: Hilfe gegen Harnwegsinfekte

Cranberries, oft als natürliche Hilfe gegen Blasenentzündungen gepriesen, bergen eine faszinierende Welt voller Mythen und Wahrheiten. Von Kapseln bis Saft – wir werfen einen sachlichen Blick auf die potenziellen Vorzüge, Risiken und die Vielfalt dieser kleinen Beeren. Cranberries sind kleine, runde Beeren, die von immergrünen Sträuchern stammen. Ursprünglich in Nordamerika beheimatet, werden sie heute weltweit angebaut. Die Beeren sind bekannt für ihren sauren Geschmack und ihre leuchtend rote Farbe. Neben ihrem Einsatz in der Küche sind Cranberries für ihre vermeintlichen gesundheitlichen Vorteile bekannt, insbesondere bei der Vorbeugung von Harnwegsinfekten. Cranberries werden in verschiedenen Formen angeboten, darunter Saft, Tabletten und Kapseln, um ihre gesundheitlichen Vorteile zu nutzen.

DIE ROLLE DER PROANTHOCYANIDINE (PACS)

Proanthocyanidine (PACs) sind Verbindungen, die Forschern zufolge Bakterien daran hindern können, an den Blasenwänden zu haften. Diese Haftung ist ein Schlüsselmechanismus für Harnwegsinfektionen, und das Verhindern dieses Anhaftens könnte dazu beitragen, Infektionen vorzubeugen. Insbesondere Frauen, die häufig unter Blasenentzündungen leiden, stoßen oft auf den Ratschlag, vorbeugend Cranberry-Produkte einzunehmen. Ob als Kapseln, Tabletten, Saft

oder Sirup – diese Nahrungsergänzungsmittel werden mit diversen Health Claims beworben. Inzwischen verdichten sich die Hinweise auf die Wirksamkeit von Cranberries bei wiederkehrenden Harnwegsentzündungen. Der Fokus auf Cranberries als Präventivmittel basiert auf der Idee, dass die enthaltenen Proanthocyanidine (PACs) das Anhaften von Bakterien an den Blasenwänden verhindern können. Zahlreiche Studien stützen diese Vermutung und weisen darauf hin, dass Frauen, die regelmäßig mit Harnwegsinfekten zu kämpfen haben, durch die Einnahme von Cranberry-Produkten möglicherweise eine Risikoreduktion von bis zu 26 Prozent erleben könnten. Kinder mit Harnwegsinfekten und Menschen, die nach Blasenbehandlungen wie Strahlentherapie anfällig für Infektionen sind, könnten ebenfalls von dieser natürlichen Hilfe profitieren. Es gibt jedoch Gruppen, bei denen Cranberry-Produkte möglicherweise nicht den gewünschten Effekt erzielen. Schwangere Frauen, ältere Menschen in Pflegeeinrichtungen und Erwachsene mit spezifischen Blasenfunktionsstörungen zeigten in den Untersuchungen keine bedeutsame Verringerung der Harnwegsinfekte. Diese

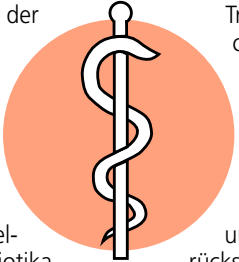


Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Gruppen scheinen möglicherweise nicht in dem Maße von den präventiven Eigenschaften der Cranberries zu profitieren, wie es bei anderen Teilnehmern der Fall war. Die Frage, ob Cranberry-Produkte eine ebenso oder sogar wirksamere präventive Maßnahme gegen wiederkehrende Harnwegsinfektionen darstellen können wie Antibiotika oder Probiotika, bleibt ferner vorerst unbeantwortet.

DOSIERUNG UND UNSICHERHEITEN

Eine Herausforderung bei der Verwendung von Cranberry-Produkten ist die fehlende Standardisierung. Die Dosierung von Proanthocyanidinen (PACs) wird oft nicht auf den Verpackungen angegeben, und es gibt derzeit keine formellen Richtlinien der Gesundheitsbehörden. Dies macht es schwierig, die optimale Menge für maximale Wirksamkeit festzustellen. Gerade Health Claims sollten somit mit Vorsicht betrachtet werden, da sie nicht in jedem Fall eindeutig wissenschaftlich belegt sind. Erhebliche Variationen bei den auf dem Markt erhältlichen Produkten gibt es auch in der Qualität. Die Unterschiede reichen von reinen Cranberry-Präparaten bis zu Kombinationsprodukten mit anderen Inhaltsstoffen. Ein weiterer Aspekt, der bei der Verwendung von Cranberries berücksichtigt werden sollte, ist die Möglichkeit der Schadstoffbelastung. Unsachgemäße Anbau- oder Verarbeitungspraktiken könnten dazu führen, dass diese Beeren mit unerwünschten Substanzen kontaminiert sind. Trotz der vielversprechenden Ergebnisse betont die Forschung die Notwendigkeit weiterer gut konzipierter Studien. Die Untersuchungen sollten verschiedene Gruppen und Dosierungen berücksichtigen, um genauere Empfehlungen für die Verwendung von Cranberry-Produkten geben zu können. In der Zwischenzeit bleibt die Verwendung von Cranberries als mögliche Vorbeugung von Harnwegsinfekten eine individuelle Entscheidung, die in Absprache mit einem Arzt getroffen werden sollte.



FAZIT

Cranberries als natürliche Hilfe zur Vorbeugung von Harnwegsinfekten klingen vielversprechend. Das gilt insbesondere für Frauen mit wiederkehrenden Infektionen bzw. Kinder und Menschen, die bestimmte Blasenbehandlungen durchlaufen haben. Cranberry-Produkte sind jedoch nicht für jeden geeignet und eine standardisierte Dosierung fehlt. Außerdem ist es ratsam, die Verwendung von Cranberries als Teil eines ganzheitlichen Ansatzes zu betrachten. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und regelmäßige Arztbesuche sind ebenso entscheidend für die Erhaltung der Harnwegsgesundheit. **Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken**

Zecken: Ein Steckbrief

Fakten zu den kleinen Blutsaugern.

Zecken sind weltweit verbreitet und haben sich auf das Blutsaugen spezialisiert. Die Debeka Krankenversicherung gibt einige Fakten zu den kleinen Blutsaugern: **Zecken lauern im hohen Gras und warten auf ihre Wirte:** Zecken lauern in hohem Gras, Sträuchern und Unterholz. Sie klettern nicht aktiv auf ihre Wirte, sondern warten geduldig, bis ein potenzielles Opfer vorbeikommt. Kommen also Mensch oder Tier in die Nähe, lassen sie sich fallen und krabbeln so lange auf der Haut herum, bis sie eine geeignete Stelle für den Stich gefunden haben. Also besser auf den Wegen bleiben, Streifzüge durchs Gras meiden und lange Kleidung oder Socken über die Hosenbeine ziehen. **Zecken sind Überlebenskünstler:** Mit einer einzige Blutmahlzeit können sie mehrere Jahre überleben. Nach dem Stich saugen sie sich mit Blut voll und können dabei das Hundertfache ihres ursprünglichen Gewichts erreichen. Die ganzen Nährstoffe im Blut, wie Proteine und Fette, dienen als Energiequelle. Nachdem sie sich sattgefressen haben, suchen sie sich einen geschützten Ort, häuten sich, verharren und warten auf den nächsten Hunger. **Zecken betäuben die Haut mit einem Anästhetikum:** Tatsächlich verwenden Zecken ein natürliches Anästhetikum, um die Haut zu betäuben, bevor sie ihren Stechrüssel einführen. Dadurch spüren wir den Stich oft nicht und Zecken bleiben unbemerkt. Umso wichtiger ist es, sich nach einem Aufenthalt im

Freien nach Zecken abzusuchen. Zecken bevorzugen feuchte und warme Bereiche am Körper, wie beispielsweise Kniekehlen, unter den Achseln, im Intimbereich und sogar am Kopf zwischen den Haaren. **Zecken können Krankheiten übertragen:** Zecken können einige Krankheiten übertragen. Dazu zählt die Borreliose, die durch Bakterien verursacht wird und zu einer Entzündung der Hirnhaut oder Lähmungen führen kann. Oder die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), eine virale Infektion, die das zentrale Nervensystem angreift. Ein schwerer Verlauf kann zu langfristigen Folgeschäden führen. Eine FSME-Impfung ist eine Maßnahme, um sich vor der Erkrankung zu schützen. Die Grundimmunisierung erfolgt in der Regel in drei Dosen und muss regelmäßig aufgefrischt werden. **SOS: Wenn sich Zecken festgebissen haben:** Wer Opfer einer Zecke wird, sollte schnellstmöglich handeln: Zecke am besten mit einer spitzen Pinzette greifen, dicht an der Haut ansetzen, nicht quetschen, damit keine zusätzlichen Krankheitserreger ins Blut gelangen. Gerade und gleichmäßig rausziehen, um unbedingt auch den Kopf aus der Haut zu lösen. Nach dem Entfernen die Wundstelle waschen und ein Antiseptikum auftragen. Bissstelle in den nächsten zwei Wochen auf Anzeichen eines sich ausbreitenden roten Hautausschlags oder grippeähnlicher Symptome beobachten. Bei Unsicherheit oder auftretenden Symptomen ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.

Topreisen zu Knüllerpreisen

Mit modernen Fernreisebussen ab Lübeck, Bad Schwartau und Eutin

Buchungshotline: 0 45 21 - 77 93 70

Code: RB 16_6

REISEBÜRO Behrens

Buchbar auch im Internet:

SCAN ME

2-Tage Reise

Friedrichstadtpalast Berlin
Die Top-Revue „Falling in Love“

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 1 x Übern. im First-Class-Hotel in Berlin • 1 x Frühstücksbuffet • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Tel. • große Stadtrundfahrt in Berlin • viel Freizeit zum Shopping- und Sightseeingbummel • 1 x Eintrittskarte PK 5 für die Revue am 1. Abend (höherwertige Eintrittskarten gegen Aufpreis verfügbar) • Citytax

Reisetermin: • 08.06. – 09.06.2024

pro Person im DZ
ab € 219.90
EZ-Zuschlag: € 59,-

8-Tage Reise

Polen von der schönsten Seite
Danzig • Zoppot • Frisches Haff • Oberlandkanal • Masuren

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 1 x Übern. im guten Mittelklassehotel im Raum Köslin • 5 x Übern. im guten Mittelklassehotel in Frauenburg am Frischen Haff • 1 x Übern. im guten Mittelklassehotel im Raum Stettin • 7 x Frühstücksbuffet • 7 x Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet • Ausflug Danzig, Zoppot und Gdingen • Panoramaausflug Elbing • Schifffahrt auf dem Oberlandkanal • Fahrt Masurische Seenplatte • Fahrt Marienburg

Reisetermine: • 11.05. – 18.05.2024 • 01.06. – 08.06.2024 • 15.06. – 22.06.2024

pro Person im DZ
nur € 659.90
EZ-Zuschlag: € 119,-

5-Tage Reise

Oberwiesenthal – Erzgebirge
Schlemmer- & Genießerreise • großes Erlebnisprogramm

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 4 x Übern. im Komforthotel mit Nebengebäude in Oberwiesenthal • alle Zi. m. Bad o. DU/WC, TV, Tel. • 4 x Frühstücksbuffet • 3 x Mittagssnacks m. Suppe im Hotel • 3 x Kuchenbuffet im Hotel inkl. Kaffee/Tee • 4 x Themenbuffet am Abend • All-Inkl.-Getränke* im Hotel von 10-23 Uhr • gr. Erzgebirgsrundfahrt, Gelegenheit zur Fahrt mit der hist. Schmalspurbahn • Fahrt nach Marienbad u. Karlsbad • kostenl. Nutzung der Hotelsauna **gegen Aufpreis buchbar:** • Ausflug Prag inkl. Stadtführung / p. P. € 29,-

Reisetermine: • 12.05. – 16.05.2024 p.P. im DZ 459,90 • 16.06. – 20.06.2024 p.P. im DZ 489,90

pro Person im DZ
ab € 459.90

2-Tage Reise

Berlin mit Top-Ausstellung:
„Caspar David Friedrich. Unendliche Landschaften“

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 1 x Übern. im First-Class-Leonardo Hotel Berlin Mitte • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Tel. • 1 x Frühstücksbuffet • Eintritt ohne Warteschlange in die Ausstellung in der Alten Nationalgalerie • fachk. Führung durch die Ausstellung • große Stadtrundfahrt in Berlin • City-Tax

Reisetermin: • 26.05. – 27.05.2024

pro Person im DZ
nur € 189.90
EZ-Zuschlag: € 65,-

8-Tage Reise

„Grüß Gott im Salzburger Land“
Komfort-Wellness-Hotel mit Hallenbad
Getränke im Hotel „all inclusive“ • herrliche Ausflüge

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • je 1x Zw.Übern./HP auf Hin- und Rückreise • 5 x Übern. im Komforthotel Brückenwirt • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, Föhn, Safe, TV • 5 x Frühstücksbuffet • 1 x Bauernbuffet oder Grillabend • Getränke im Hotel „all inkl.“ von 11 bis 21 Uhr • 2 x kostenlose Benutzung Wellnessabteilung und Sauna • Tagesfahrt nach Salzburg • Salzkammergut-Rundfahrt durch die Region Mondsee & Wolfgangsee • Panoramaausflug an den Zeller See

Reisetermin: • 12.05. – 19.05.2024

pro Person im DZ
nur € 839.90
EZ-Zuschlag: € 139,-

4-Tage Reise

Pfingsten „First Class“ im Riesengebirge
4*-Hotel mit Hallenbad in Spindelmühle

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 3 x Übern. im 4*-Hotel in Spindelmühle • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, Föhn, Safe, TV • 3 x Frühstücksbuffet • 3 x Abendbuffet • Rundfahrt durch das Riesengebirge • Panoramaausflug nach Hohenelbe, Trautenau mit dem berühmten Rubezahl-Brunnen, Johannesbad, Petz • Tanzabend im Hotel • kostenl. Hallenbad- und Whirlpoolnutzung

Reisetermin: • 17.05. – 20.05.2024

pro Person im DZ
nur € 329.90