

CRANBERRY - Eine natürliche Alternative

CRANBERRY ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit hochwertigem Cranberryextrakt und natürlichem Vitamin C aus der Acerolakirsche. CRANBERRY ergänzt unsere Ernährung zusätzlich mit wertvollen sekundären Pflanzenstoffen, genauer gesagt mit den Proanthocyanidinen (PAC), und natürlichem Vitamin C.

Laut Stellungnahme der EFSA, der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit, trägt Vitamin C unter anderem

- zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Außerdem erhöht Vitamin C die Eisenaufnahme des Körpers.



Die Produktvorteile im Überblick

- Hochwertiger Cranberryextrakt (*Vaccinium macrocarpon*) plus natürliches Acerola-Vitamin C.
- 36 mg Proanthocyanidine (PAC) in der empfohlenen Verzehrmenge (3 Tabl. / Tag).
- Laktose- und glutenfrei.
- Diabetikergeeignet (1 Tabl. = 0,03 BE).
- Praktisch für unterwegs.
- Kann mit etwas Wasser geschluckt werden. Ideal für die Menschen, die mit dem fruchtig-sauren Geschmack Probleme haben.
- Kann auch gelutscht oder zerkaut werden. Eine Lösung für diejenigen, die nicht gerne Tabletten schlucken möchten oder können, z.B. Jugendliche oder ältere Menschen.



3 Tabl. / Tag
= 36 mg
Proanthocyanidine (PAC)
in der empfohlenen
Verzehrmenge

Zutaten / Zusammensetzung:

Bio-Maissirup*, Cranberryextrakt (24%),
Acerolafruchtextrakt (18%), Bio-Maisstärke*,
Preiselbeer-Blaubeeraroma, Säuerungsmittel: Äpfelsäure
*55% der Zutaten stammen aus ökologischer Landwirtschaft
(DE-ÖKO-039).



Ø-Gehalte	pro Tagesportion (= 3 Tabletten)	Referenzmenge ¹⁾
Cranberryextrakt	360 mg	
- davon Proanthocyanidine	36 mg	²⁾
Acerolafruchtextrakt	270 mg	
- davon Vitamin C	60 mg	75%

¹⁾ Gemäß Lebensmittel-Informationsverordnung (EG Nr. 1169/2011)

²⁾ noch keine EU-Empfehlung vorhanden

Verzehrempfehlung:

3 mal täglich 1 Tablette zu den Mahlzeiten.

CRANBERRY empfiehlt sich sowohl zur langfristigen Anwendung als auch im Rahmen einer mehrwöchigen Kur.

Hinweis:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Trocken, nicht über 25° C und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

CRANBERRY 30 Tabletten (= 45 g) PZN* 9935212

*PZN = Apotheken-Bestellnummer

Hersteller: **sanitas** GmbH & Co. KG · D-32839 Steinheim
www.sanitas.de



Nur in Ihrer
Apotheke

CRANBERRY

Nahrungsergänzungsmittel mit Cranberryextrakt
(*Vaccinium macrocarpon*) und Acerola-Vitamin C

3 Tabl. / Tag
= 36 mg
Proanthocyanidine (PAC)
in der empfohlenen
Verzehrmenge



Wer zum ersten Mal Cranberries sieht, mag sich fragen, wie es Preiselbeeren geschafft haben, diese Größe zu erreichen. Doch bei der Cranberry handelt es sich nur um eine Verwandte der Preiselbeere, nicht um die gleiche Pflanze! Wie so vieles in den USA zeichnet sich die Cranberry durch eine besondere Größe im Vergleich zu ihrer europäischen Schwester, der Preiselbeere, aus, der sie ansonsten sehr gleicht.



Etwas Botanik

Die Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) - sie wird auch oft als amerikanische Preiselbeere bezeichnet - ist eine vielseitige rote Beere, die zur Familie der Heidekrautgewächse gehört. Man findet die Cranberry auf sehr sauren Moorböden. Die Pflanze ist ein am Boden kriechender Strauch mit bis zu einem Meter langen Ranken mit kleinen, eiförmigen Blättern. Circa zwei Monate nach der Blüte sind die dunkelroten Früchte reif. Sie sind 1-2 cm groß, glänzen und haben ein helles, knackig-festes Fruchtfleisch. Die Cranberry-Früchte schmecken roh sehr sauer und sind kaum genießbar. In der Mitte der Frucht sind vier kleine Kammern, in denen sich die Samen befinden.



Die Erntemethode ist sehr ungewöhnlich: Zur Ernte werden in Nordamerika die Felder mit Wasser überschwemmt. Die Früchte lösen sich

dann durch leichtes Schütteln von den Pflanzen und schwimmen auf dem Wasser, wo sie abgefischt bzw. aufgesaugt werden.

Die Cranberry wird heute fast ausschließlich kulturell angebaut. Die üblichen Anbauggebiete in Nordamerika sind Massachusetts, Wisconsin, Kanada, New Jersey, Oregon und Washington. Nur fünf Prozent der jährlichen Ernte werden frisch verwendet, 60 Prozent zu Säften verarbeitet und 35 Prozent sind Bestandteil von Saucen, Konzentraten und anderen Produkten.

Traditionell geschätzt ...

Schon seit mehr als 300 Jahren sind die Vorzüge der Cranberry bekannt. Bereits die indianischen Ureinwohner Amerikas wussten die herbe, rote Frucht aufgrund ihrer vielseitigen Eigenschaften sehr zu schätzen. Die Pilgrim-Fathers, die 1620 in Neuengland landeten, übernahmen von den indianischen Ureinwohnern das Wissen um die Bedeutung der Cranberries. Selbst in der heutigen Zeit gehört es zum Erfahrungsschatz fast jeder amerikanischen Großmutter, dass eine Hühnersuppe mit etwas Cranberrysaft sehr wohltuend sein kann.

... und heute Gegenstand moderner Forschung

Heute können Wissenschaftler den großen Nutzen dieses starken „Früchtchens“ exakter benennen: So enthalten Cranberries neben Vitamin C (7,5-10,5 mg pro 100 g frischer Cranberries) auch die wertvollen sekundären Pflanzenstoffe, wie z.B.

- Anthocyane, das sind die natürlichen tiefrot bis blauen Pigmente (Pflanzenfarben) und die
- Proanthocyanidine (PAC) = verdichtete Tannine.

Die Cranberry – Powerfrucht mit echten „Beerenkräften“

Cranberries sind wertvoll für das allgemeine Wohlbefinden und ihr regelmäßiger Verzehr ist sehr empfehlenswert. Diese Empfehlung in der täglichen Ernährung zu berücksichtigen, kann problematisch sein, denn die herb-saure Note von Cranberrysaft schmeckt nicht jedem. Unverdünnter Cranberrysaft aus den gepressten Früchten von *Vaccinium macrocarpon* hat einen sehr hohen Säuregehalt und wirkt im Mund zusammenziehend. Der pH-Wert als Maß für die Säure- oder Laugenstärke einer Flüssigkeit ist bei Cranberrysaft kleiner als 2,5. Damit ist der unverdünnte Fruchtsaft von *Vaccinium macrocarpon* viel saurer als Essigsäure mit pH-Wert 4 bis 6).

Diese Eigenschaften machen den unverdünnten Saft quasi ungenießbar. Daher wird Cranberrysaft meist stark gesüßt, was eine unnötige und vermeidbare Zucker- und damit Kalorienzufuhr bedeutet. Das allgemein als Cranberry-Juice bekannte Fruchtsaftgetränk wurde erst in den frühen 50er-Jahren erfunden und ist eine Komposition, die etwa 30 Prozent reinen Cranberrysaft enthält. Als weitere Bestandteile werden meist Zucker oder Süßstoffe und Wasser hinzugefügt. Zudem ist Cranberrysaft, einmal angebrochen, auch nur begrenzt haltbar und sollte gekühlt gelagert werden, was besonders auf Reisen oft umständlich und schwierig sein kann.

Die Zufuhr von Cranberryextrakt in Tablettenform bietet sich hier als praktische Alternative.

