

### **Der Kranich als Glücksvogel schenkte ihr seinen Namen:**

#### **Cranberry - die Gesundheitsbeere.**

Von Schweden bis Japan - Kraniche nennt man seit viele Jahrtausenden Glücksvögel. Und vielleicht haben die Vögel, die die hohe Kunst des Tanzes zelebrieren, das Glück der Gesundheit auch auf die nach ihnen genannten Cranberries übertragen. Die bekamen ihren Namen von ihren Blüten, die dem Kranichkopf ähneln. Und haben wie die Vögel des Glücks manches zu bieten. Zum Beispiel: Frische Cranberries liefern 308 kcal und enthalten gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralstoffe. 100 Gramm frische Beeren liefern 46 kcal, Vitamin C, A und K sowie Kalium. Die sekundären Pflanzenstoffe der Cranberries haben durch ihre einzigartige Struktur ganz besondere Fähigkeiten: Sie hindern Bakterien daran, sich an den Schleimhäuten festzusetzen. Damit aber nicht genug. Cranberries sind reich an Antioxidantien. Und damit sind wir bei den ORAC-Werten, der Methode also, mit der die Wirkung der Antioxidantien gemessen wird.

ORAC ist die Abkürzung von "Oxygen Radical Absorption Capacity" - Die Abkürzung also beschreibt die Tätigkeit der Antioxidantien: sie absorbieren und neutralisieren die Freien Radikale. Die wiederum entstehen durch Stress, Umwelteinflüsse, Nikotin, Alkohol, aber auch durch intensive Sonneneinstrahlung. Die besonderen Kennzeichen der "Arbeit" der Freien Radikale: Sie schädigen die Zellen - der Altersprozess der Haut gibt darüber Auskunft. Aber auch die wichtigen Proteine des Stoffwechsels, Zellmembranen und sogar Erbsubstanz werden angegriffen. Freie Radikale sind verantwortlich für viele Gesundheitsprobleme des Skeletts, der Augen, der Gelenke, Diabetes, Arteriosklerose, rheumatische und Krebs-Erkrankungen.

Aber der Körper kann sich gegen die Freien Radikale gut wehren: Antioxidantien heißt der Schlüssel. Und die sind in Cranberries reichlich vorhanden. 5000 ORAC-Einheiten schreiben Wissenschaftler und Mediziner als Tagesempfehlung für die antioxidative Grundversorgung vor. Cranberries weisen laut Werten des U.S. Department of Agriculture (USDA) 9.090 ORAC-Einheiten pro 100 g auf, was bedeutet, dass der Tagesbedarf mit ca. 55 g Cranberries gedeckt wird. Wobei es bei Cranberries keine Rolle spielen soll, in welchem Zustand sie genossen werden. "Die gesundheitliche Prophylaxe steckt in jeder Beere, ob aufgetaut, getrocknet, als Saft, als Tee, in Pulver- oder flüssiger Form", schreibt die BÄKO-Wirtschaftsorganisation in ihrer Warenkunde.

Cranberries, verantwortlich für eine gesundheitliche Rundumversorgung. In jeder Form, in vielen Gerichten, das ganze Jahr über.