

Helfen Preiselbeeren wirklich bei Entzündungen?

Mo, 27.08.2018 - 09:39

Im Spätsommer machen sich viele Südtiroler und Südtirolerinnen auf, um Preiselbeeren, auch „Granten“ genannt, zu sammeln. Wegen ihres sauren, herben Geschmacks werden Preiselbeeren nur selten roh gegessen. Dafür gibt es viele verarbeitete Produkte, von Saft, Marmelade, Kompott oder Gelee bis hin zu Likör. Preiselbeermarmelade wird gerne zu Wildgerichten oder Wiener Schnitzel, aber auch zu Süßspeisen wie Omelett oder Kaiserschmarren gereicht. Wer die Früchte selbst sammelt und verarbeitet, sollte sie immer gründlich waschen, da sie mit Fuchsbandwurmeiern verunreinigt sein könnten.

Im Vergleich zu anderen Beerenarten enthalten Preiselbeeren weniger Vitamine und Mineralstoffe. Was jedoch hervorsteicht, ist ihr Gehalt an Gerbstoffen und Phenolsäuren, und diesen Stoffen verdankt die Preiselbeere auch ihre entzündungshemmende Wirkung. Die Gerbstoffe wirken zusammenziehend und austrocknend, unter anderem auf die Schleimhäute, wodurch sich Bakterien dort nur schwer ansiedeln können. Phenolsäuren zählen zu den Polyphenolen, diesen wird eine hemmende Wirkung auf Bakterien und Krebszellen zugeschrieben. Bei regelmäßigem Genuss sollte, laut Studien, Preiselbeersaft tatsächlich das Risiko für Entzündungen an Harnwegen, Zahnfleisch und Mundschleimhaut sowie Harnwegsinfektionen verringern.