

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Cranberrys – die jungen, prallen „Rothäute“ aus Amerika</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Sauer macht lustig? Die roten Früchtchen haben es in sich!</b>	<b>14</b>
	■ Exkurs: Achtung, die Radikalen sind los!	18
	Die Cranberry hat noch mehr zu bieten	21
	PACs – die wahren Könner der Cranberry-Rothäute	22
<b>3</b>	<b>Gib ihr Saures – die Blase liebt Cranberrys!</b>	<b>27</b>
	■ Exkurs: Die Blase – ein Hohlorgan zum Sammeln von Urin	28
	Zehn einfache Tipps für eine gesunde Blase	34
<b>4</b>	<b>Cranberrys für Mund, Magen und mehr</b>	<b>41</b>
<b>5</b>	<b>Cranberrys – frisch, getrocknet, Saft oder Extrakt?</b>	<b>48</b>
	Rezepte	53
	Glossar	58
	Sachregister	60
	Literaturverzeichnis	62
	Bildverzeichnis	63