

Inhalt

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