



L'effet des airelles rouges, des myrtilles des bois,  
des baies d'aronie et de la grenade sur la santé

---

# Guide des fruits

---

# Früchte-Fibel

---

Die gesundheitliche Wirkung von Preiselbeeren,  
Heidelbeeren, Aroniabeeren und Granatapfel



# Entdecken Sie die Kraft der Natur für Ihre Gesundheit

## Die Expertin

Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik ist Fachärztin für Allgemeinmedizin (D) mit Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren (D). Sie leitet den Forschungsschwerpunkt «Pflanzliche Drogen» am Institut für Rechtsmedizin der Universität Freiburg i.Br. mit Lehraufträgen an der Sydney University in Australien und der Hebrew University in Israel. Sie hat mehr als 100 Artikel in anerkannten Fachzeitschriften sowie 5 Bücher veröffentlicht.



Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik

Weitere Informationen unter:

[www.uniklinik-freiburg.de/rechtsmedizin/live/forschung/phytomedicine.html](http://www.uniklinik-freiburg.de/rechtsmedizin/live/forschung/phytomedicine.html)

# Preiselbeere

Power für die Blase &  
den Magen!



## Herkunft

Wächst in Mitteleuropa, Skandinavien & China als Wildwuchs auf kalkarmen Böden, in Nadelwäldern und auf Heiden. Nicht zu verwechseln mit Cranberry (geringerer Tanningehalt).

## Gesundheitlicher Nutzen

Bei Alterung, Stress & Krankheiten entstehen im Körper vermehrt Sauerstoffradikale, die mittels Zufuhr von pflanzlichen Radikalfängern aus der Nahrung bekämpft werden können. Die Preiselbeere liefert als Radikalfänger Anthocyane & Arbutin mit antibakterieller Wirkung. Gemäss Studien wirksam zur Vorbeugung von Blasenentzündungen, auch als Ersatz der vorbeugenden Antibiotika-Therapie, da das Bakterienwachstum gehemmt wird. Ebenso wurden positive Resultate bei Helicobacter-Infektionen des Magens erzielt, bei täglicher Saft-Zufuhr auch völlige Ausheilung möglich.

## Einnahme - Empfehlung

Nach Prof. Dr. med. Jakob Eberhard, Blasenzentrum des Kantonsspitals Frauenfeld: Vorbeugend täglich 2 EL Preiselbeer-Muttersaft abends vor dem Schlafen. Danach nicht mehr auf die Toilette, so optimale Entfaltung der Wirkstoffe über Nacht in der Blase. Ihr Arzt oder Apotheker kann Sie bezüglich der optimalen Dosierung beraten.

# Wald-Heidelbeere

Gut für die Gefässe &  
das Gedächtnis!



## Herkunft

Heimisch in Mittel- und Nordeuropa, Skandinavien, Asien und Nordamerika. Wirkstoffgehalt steigt mit der Fruchtreife.

## Gesundheitlicher Nutzen

Besitzt starke Radikalfänger-Eigenschaft = antioxidative Wirkung, vor allem durch den hohen Gehalt an Flavonoiden & Gerbsäuren. Gemäss Alzheimer-Beobachtungsstudie verbesserte tägliches Saft-Trinken die Gedächtnisfunktion. Weitere Studien weisen auf eine Stärkung der Sehkraft bei grauem & grünem Star, bei altersbedingter oder durch Zuckerkrankheit ausgelöster Sehverschlechterung hin und auf eine Verbesserung der Durchblutung in den Beinen. Auch eine blutverdünnende Wirkung wurde nachgewiesen.

## Einnahme - Empfehlung

Vorbeugend 5 EL Heidelbeer-Muttersaft morgens mit Birchermüesli oder Joghurt einnehmen. Bei Beschwerden auch mehr. Ihr Arzt oder Apotheker kann Sie bezüglich der optimalen Dosierung beraten.

# Aroniabeere

Effektiv beim Wohlstandssyndrom & gegen Viren (Influenza A & B, H1N1, HIV, Rota)!



## Herkunft

Stammt ursprünglich aus dem Osten Nordamerikas und Kanada. Neu auch als Wildwuchs in Russland und Europa (u.a. Ukraine).

## Gesundheitlicher Nutzen

Hoher Polyphenol- & Flavonoidgehalt, stärker antioxidativ im Vergleich zu anderen schwarzen Säften, pflanzlicher Virenhemmer. In der russischen Volkshelkunde seit langem bei verschiedenen Organerkrankungen angewandt (z.B. Herz-Kreislauf, Magen-Darm). Beim Wohlstandssyndrom (Übergewicht, Bluthochdruck, Stoffwechselfstörungen) Senkung des Blutdrucks und erhöhter Blutfett- & Blutzuckerwerte. Gemäss Studien ist der Krankheitsverlauf bei Influenza-Epidemie unter Zufuhr des Aroniawirkstoffs mild und kurz.

## Einnahme - Empfehlung

Zur Vorbeugung beim Wohlstandssyndrom Einnahme von 5 EL Aronia-Muttersaft morgens mit frischem Birchermüesli oder Joghurt. Ihr Arzt oder Apotheker kann Sie bezüglich der optimalen Dosierung (vor allem bei Grippe-Epidemien) beraten.

# Granatapfel

Krebshemmer &  
Anti-Aging Frucht!



## Herkunft

Stammt ursprünglich aus dem westlichen und mittleren Asien. Wird seit Jahrhunderten aber auch im Mittelmeerraum (z.B. Türkei), im nahen Osten (Iran) und in Europa kultiviert.

## Gesundheitlicher Nutzen

Viele Beschwerden und Krankheiten, aber auch der Alterungsprozess stehen mit vermehrter Bildung von Sauerstoffradikalen in Zusammenhang. Granatäpfel besitzen einen hohen Gehalt an bioaktiven, antioxidativen Inhaltsstoffen, z.B. Anthocyane. Die Kerne enthalten ein Pflanzen-Oestrogen. Der Granatapfel ist somit ein wahrer Anti-Aging-Helfer. Gemäss Studien hemmt tägliches Trinken von Granatapfelsaft das Fortschreiten des Prostatakrebses bei Männern. Der PSA-Wert (Tumormarker) blieb dadurch viermal länger konstant als ohne.

## Einnahme - Empfehlung

Zur Vorbeugung Einnahme von 5EL Granatapfel-Muttersaft morgens als Beigabe zu frischem Birchermüesli oder zu Joghurt. Ihr Arzt oder Apotheker kann Sie bezüglich der optimalen Dosierung beraten.

Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit liegen mir am Herzen



Votre bien-être et votre santé me tiennent à cœur

# Découvrez les vertus de la nature pour votre santé

## L'experte

Sigrun Chrubasik (Allemagne), professeur et docteur en médecine, est une généraliste spécialisée dans les médecines naturelles. Elle dirige le centre de recherche sur les ingrédients végétaux de l'institut de médecine légale de Fribourg-en-Brisgau. Elle enseigne à la Sydney University (Australie) et à la Hebrew University (Israël). Elle a publié plus de cent articles dans la presse professionnelle internationale, ainsi que cinq livres.



Sigrun Chrubasik, professeur  
et docteur en médecine

Pour en savoir plus:

[www.uniklinik-freiburg.de/rechtsmedizin/live/forschung/phytomedicine.html](http://www.uniklinik-freiburg.de/rechtsmedizin/live/forschung/phytomedicine.html)

# Airelles rouges

Du tonus pour la  
vessie et l'estomac



## Origine

Europe centrale, Scandinavie et Chine. Les airelles rouges croissent à l'état sauvage sur des sols peu calcaire, dans les forêts de conifères et les landes. À ne pas confondre avec les canneberges, moins riches en tanins.

## Vertus pour la santé

Vieillesse, stress et maladies génèrent des radicaux libres oxygénés. Une nourriture contenant des capteurs de radicaux libres végétaux les combat. Les airelles rouges recèlent des capteurs de radicaux libres sous forme d'anthocyanes et d'arbutine, à effet antibactérien. Des études révèlent un effet préventif sur les inflammations de la vessie. En outre, le jus peut remplacer une prévention par antibiotiques, car il entrave la croissance bactérienne. Des résultats positifs sont enregistrés lors d'infections gastriques par *helicobacter*. En cas de consommation quotidienne, une guérison totale est possible.

## Posologie – conseils

D'après le Dr Jakob Eberhard, du Blasenzentrum des Kantonssspitals Frauenfeld : À titre préventif, 2 c. à s. de jus mère d'airelles rouges le soir avant le coucher. Ne plus se rendre ensuite aux toilettes, afin que les substances actives agissent pendant la nuit sur la vessie. Votre médecin ou votre pharmacien peut vous renseigner sur la posologie optimale.

# Myrtilles des bois

Bonnes pour la mémoire et  
pour les vaisseaux sanguins



## Origine

Plante indigène d'Europe centrale et septentrionale, de Scandinavie, d'Asie et d'Amérique du Nord. La teneur en agents actifs croît avec la maturité.

## Vertus pour la santé

Forte aptitude à capter les radicaux libres; effet antioxydant lié à la haute teneur en tanins et en flavonoïdes. Une étude sur la maladie d'Alzheimer montre que la consommation quotidienne stimule la mémoire. D'autres études attestent un renforcement de l'acuité visuelle en cas de glaucome ou de cataracte et de détérioration de la vision due à l'âge ou au diabète, ainsi qu'une amélioration de la circulation dans les jambes. Un effet fluidifiant sur le sang est démontré.

## Posologie – conseils

À titre préventif, 5 c. à s. de jus mère de myrtilles le matin dans un birchermuesli ou un yaourt. En cas de besoin, augmenter la dose. Votre médecin ou votre pharmacien peut vous renseigner sur la posologie optimale.

# Baies d'aronie

Efficace contre le syndrome de prospérité et les virus (influenza A et B, H1N1, VIH, rota)



## Origine

Est de l'Amérique du Nord et du Canada. Désormais cultivées en pleine nature en Russie et en Europe (p. ex. Ukraine).

## Vertus pour la santé

Haute teneur en polyphénols et en flavonoïdes, effet antioxydant supérieur à celui d'autres jus noirs – un antiviral végétal. Utilisé depuis longtemps par la médecine naturelle russe contre les affections organiques (p. ex. troubles circulatoires ou du tractus digestif).

Efficace contre le syndrome de prospérité (obésité, hypertension, troubles métaboliques) : réduction de la tension artérielle et des taux de lipides et de sucre sanguin. Avec le jus d'aronie, l'influenza évolue de manière bénigne et brève, selon certaines études.

## Posologie – conseils

À titre préventif, en cas du syndrome de prospérité, 5 c. à s. de jus mère d'aronie le matin dans un birchermuesli ou un yaourt. Votre médecin ou votre pharmacien peut vous renseigner sur la posologie optimale.

# Grenade

Inhibiteur de cancer  
et antiviellissement



## Origine

Asie occidentale et centrale. Cultivée depuis des siècles au bord de la Méditerranée (p. ex Turquie), au Proche Orient (Iran) et en Europe.

## Vertus pour la santé

Nombre de maladies et de troubles, sans oublier le vieillissement, sont liés à une production accrue de radicaux libres oxygénés. La grenade est riche en substances bioactives et antioxydantes telles que les anthocyanes. Les graines de grenade contiennent un œstrogène végétal. La grenade est donc une véritable aide contre le vieillissement. Des études montrent que la consommation quotidienne de jus de grenade a ralenti la progression du cancer de la prostate: le taux de PSA (marqueur de tumeur) est resté quatre fois plus longtemps stable que sans jus.

## Posologie – conseils

À titre préventif, 5 c. à s. de jus mère de grenade le matin dans un birchermuesli ou un yaourt. Votre médecin ou votre pharmacien peut vous renseigner sur la posologie optimale.