

# Preiselbeeren in der Prävention von Harnwegsinfektionen

Anwendungsempfehlungen aus  
der Literatur und Praxis

Fischer Harald

# Inhalte

- Botanisches zur Preiselbeere und Geschichte der Anwendung als Heilmittel.
- Wiss. Schlüsselergebnisse und klinische Publikationen
- Verabreichungsempfehlungen
- Produkte am Markt

# Botanisches

Familie Heidekrautgewächse (Ericaceae):

➤ Bekannte *Vaccinium*-Arten:

- *V. myrtillus* (Heidelbeere)
- *V. oxycoccus* (Moosbeere)
- *V. vitis idaeae* (Preiselbeere)
- *V. macrocarpon* (amerik. Cranberry)



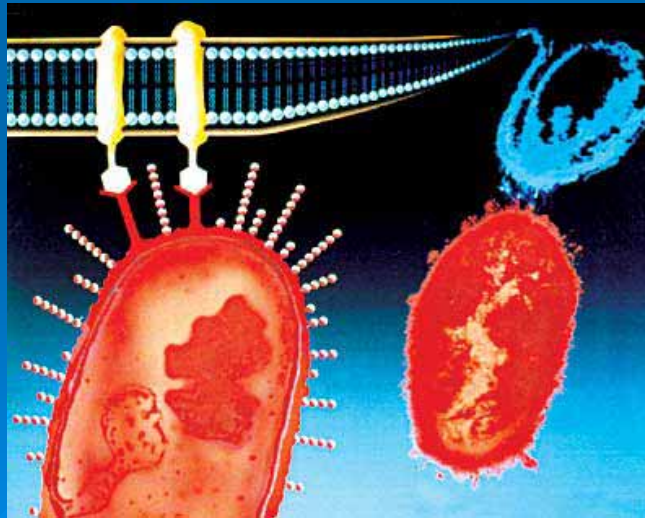
# Geschichte als Heilmittel

- Seit alters her wurden Preiselbeeren in ihrem Verbreitungsgebiet von allen Völkern als Heilmittel eingesetzt:



# Schlüsselerkenntnisse zur Wirkungsweise gegen HWI (1)

- Ursprüngl. Erklärung: Harn-Ansäuerung
- 1984 (Sobota): Preiselbeeren **hemmen die Adhärenz** von Bakterien und fördern damit die natürlich vorgesehene Ausschwemmung durch den Urin.



## Schlüsselerkenntnisse zur Wirkungsweise gegen HWI (2)

- 1994 (Avorn): Erste große **klin. Studie** beweist Wirksamkeit und Nützlichkeit in der Praxis.
- 1998 (Howell): **Proanthocyane** werden als Wirkstoffe gegen die Bakterienadhärenz identifiziert

## Schlüsselerkenntnisse zur Wirkungsweise gegen HWI (3)

- Empfindlichkeit bei AB-Resistenzen: Howell, 2002
- Adhäsionshemmung an Silikonmaterial (Habash, 1999)
- Pharmakokinetik:
  - Wirkungsbeginn 2 Stunden nach oraler Einnahme, Dauer bis ca. 10 Stunden (Howell, 2002)
  - Ausscheidung der (Pro-) Anthocyane durch die Niere in nennenswertem Umfang (Ohnishi, 2006)

# Klinische Langzeitstudien (1)

1994 Avorn J. Journal of the American Medical Association (JAMA)	Randomized, double-blind Placebo-controlled (2 groups)  153 elderly women / bacteriuria
6 Monate  300 ml Cranberry Juice Cocktail / day	Bakterienzahl im Urin (primary): Ab 2. Monat ca. <b>50% unter Placebo</b>  Urin-pH: keine signif. Senkung, Antibiotikabedarf <b>53% gegenüber Placebo</b>



## Klinische Langzeitstudien (2)

1997 Walker Edward B.  The Journal of Family Practice	Randomized, double-blind Placebo-controlled, cross-over (2 groups)  19 (10) sexually active women
2x3 Monate  2x 400 mg spray-dried juice (Kapsel)	HWI-Häufigkeit <b>40%</b> in der Cranberry- Behandlungsperiode <b>gegenüber Placebo</b>

## Klinische Langzeitstudien (3)

2001 Kontiokari T.  British Medical Journal (BMJ)	Randomized, Placebo-controlled, open study (3 groups)  150 women (mean age 30) just after acute UTI
12 Monate  50 ml Cranberry-Lingonberry Juice (diluted to 250 ml)  Lactobacillus GG-Drink	Juice reduzierte die HWI- Häufigkeit gegenüber der Kontroll- und Lactobacillus GG-Gruppe <b>auf die Hälfte</b>

## Klinische Langzeitstudien (4)

2002 Stothers L.  Canadian Journal of Urology	Randomized, double blind, Placebo-controlled, (3 groups)  150 sexually active women (21-72 y, mean 43 y)
12 Monate  2x 1 Tabl. mit 1:30 Saftkonzentrat  3x 250 ml pure juice	HWI bei 32% der Pat. in der Placebo-Gruppe, 20% in der Juice-Gruppe und 18% in der Tablettengruppe  (rund <b>40% Verbesserung</b> durch Cranberry-Einnahme)

# Schlußfolgerungen aus den Studien:

- Preiselbeeren/Cranberries sind ein qualifiziertes Naturmittel zur **Prävention von rezidivierenden HWI** (im Schnitt 50 % HWI gegenüber Placebo).
- Der Einsatz ist vertretbar von der reinen Prophylaxe hin bis zum Auftreten leichter Symptome wie **Bakteriurie**, Algurie (Brennen beim Urinieren) und Pollakisurie (häufiger Harndrang) sowie zur
- **Rezidivprophylaxe** bei bzw. nach einer **antibiotischen Behandlung**.

# Probleme und Kritikpunkte beim Vergleich der Studien:

- Die eingesetzten Medikationen (Cranberry-Zubereitungen) sind oft nicht ausreichend charakterisiert.
- Die Anlage der Studien ist sehr unterschiedlich und stört beim wissenschaftlichen Vergleich

# Dosierung und Einnahmeintervall

- **Mindestmengen:** täglich 50 ml reiner Saft (Studie Kontiokari) oder rund 800 mg Standardextrakt (Studie Walker)
- **Einnahmeintervall** 2 – 3x täglich.
- **Einnahmedauer:** 2-3 Monate nach einer Antibiotika-Therapie eines akuten Infektes hin bis zu einer permanenten Einnahme (wenn die Ursache der HWI-Empfindlichkeit nicht beseitigt werden kann)

# Nutzen für Patienten:

- Bakterien werden nicht (wahlos) getötet, sondern nur äußerlich „inaktiviert“, daher
  - Keine Schädigung der Darmflora
  - Keine Resistenzbildung
- Einfache Erfolgskontrolle > hohe **Compliance**
- Eignung für Kinder, Schwangere und Diabetiker (wenn zuckerfrei)

# Präparate aus Preiselbeeren / Cranberries

- Frische und getrocknete **Früchte**
- Konfitüren, Marmeladen, (gezuckerte) Dicksäfte
- **Reine Säfte, Mischsäfte, Konzentrate.**
- **Tabletten, Kapseln, Granulate aus Extrakten**



# Preiselbeer/Cranberry-Säfte

## 100% Säfte (Hersteller):

- Caesaro Med (Originalsaft der Studie Kontiokari), Rabenhorst, Voelkel, Steinberger, Vitagarten etc.
- Preiselbeer-Saftkonzentrat (6-fach): Caesaro Med.

## Saftmischungen:

- Biotta (30% Preiselbeersaftanteil)



# Granulat/Tablette zum Auflösen

## Preiselbeer Granulat (Alpinamed):

- Sachets à 2,5 g Extrakt entspr. 25g Preiselbeeren (1-2x tägl.), 30 mg Vitamin C

## Preisel-Aktiv-Brausetabletten(HWS):

- 1,025 g Extrakt entspr. 25 g Preiselbeeren (**1x tägl.**)

# Tabletten (Lutschen od. Schlucken)

## Preisel-San (Caesaro Med):

- 180 mg Extrakt bzw. 20 mg Anthocyane pro ED (=2 Tabl. 2-3x tgl.) mit 40 mg Acerola-Vitamin C

## Preiselbeer Filmtabletten (Alpinamed):

- 360 mg Extrakt entspr. 3,6 g Preiselbeeren), **4,6 mg** Vitamin C (2x tägl.) entspr. 15% des Granulat-Wirkstoffes pro Tablette

# Kapseln

## Preisel-Caps (Caesaro Med):

- 250 mg Extrakt (mind. 2,5 mg PAC) und 25 mg Acerola-Vitamin C (2-3 Kaps. tägl.)

## Vita-Lady (Apotrend):

- 200 mg Extrakt (2,4 mg PAC), 60 mg Vitamin C, 50 mg Orthosiphonblätterextrakt (**1x tägl.**)

# Achten Sie bei Ihrer Empfehlung

## bei Säften:

- Handelt es sich um reinen Saft?
  - Ist der Preiselbeersaftanteil klar erkennbar?
  - Sind Zucker oder andere Süßungsmittel zugesetzt?
- 
- **Reinen Preiselbeersaft immer mit mind. 4 Teilen Wasser verdünnen(50 auf 250 ml)!**

..... Achten Sie bei Ihrer Empfehlung

bei Extraktpräparaten:

- Ist der **Extrakt** als solcher bzw. die **Menge pro Dosis** klar definiert?
- Entspricht die vom Hersteller **empfohlene Dosierung** den aktuellen **Erkenntnissen (2x tgl.)**?
- Bei Kombinationsprodukten: Sind alle „Wirkstoffkomponenten“ **ausreichend dosiert** und als **Kombination** überhaupt **sinnvoll**?

# Zum Geleit:

- das wesentlichste Erfolgskriterium bei der Prävention von HWI die **Konsequenz** der Betroffenen zur **regelmäßigen Einnahme** eines Preiselbeerpräparates.
- Gehen Sie daher bei der Empfehlung und Verkaufsberatung auch auf die **Vorlieben** bzgl. **Geschmack** und **Darreichungsform** bei der praktischen Anwendung ein.

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit  
und wünsche viel Erfolg bei der  
Empfehlung von Preiselbeeren  
gegen HWI

