

Harnwegsgesundheit im Winter unterstützen

Die Rolle der Preiselbeere

Köln, Januar 2026 – Mit Beginn der kalten Jahreszeit steigt bei vielen Patientinnen das Bedürfnis, ihre Blasen- und Harnwegsgesundheit aktiv zu unterstützen. Kälte, wechselnde Temperaturen und ein reduziertes Trinkverhalten können dazu führen, dass die physiologische Funktion der Harnwege im Winter stärker beansprucht wird. Für Ärztinnen und Ärzte bietet dies Anlass, Patientinnen auf grundlegende Maßnahmen hinzuweisen, die den Erhalt der normalen Blasenfunktion unterstützen. Dazu zählen eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Wärmeprotektion und eine ausgewogene Ernährung.

Pflanzliche Unterstützung: Preiselbeeren rücken in den Fokus

Neben diesen Basismaßnahmen rückt die Preiselbeere zunehmend in den Fokus. Sie kann im Rahmen einer insgesamt gesundheitsbewussten Lebensweise einen wertvollen Beitrag dazu leisten, die natürlichen Funktionen des Körpers zu unterstützen.



Abbildung 1: Die Preiselbeere kann dazu beitragen, die natürlichen Funktionen des Körpers zu unterstützen.

Die rote Beere ist wie ihre nordamerikanische Verwandte, die Cranberry, reich an sekundären Pflanzenstoffen, insbesondere Proanthocyanidinen, und wird seit Jahrhunderten in Ernährung und traditioneller Verwendung geschätzt. Durch neuere Forschung wurden für die Preiselbeere unter anderem antioxidative Effekte nachgewiesen.¹ In FEMANNOSE® F wird ein konzentrierter Preiselbeer-Extrakt eingesetzt, der im Rahmen einer gesundheitsbewussten Lebensweise zum Erhalt der Harnwegs- und Blasenfunktion beitragen kann.

Factsheet: Die Preiselbeere auf einen Blick

Herkunft:

Die kleinen, roten Beeren wachsen an immergrünen Zwergsträuchern in Europa, Teilen Asiens und Nordamerika. Neben wildwachsenden Beständen gibt es auch kultivierte Sorten.

Verwandtschaft:

Botanisch ist sie eng verwandt mit der Cranberry (*Vaccinium*-Gattung). Beide Früchte enthalten charakteristische Pflanzenstoffe, unterscheiden sich jedoch in Größe, Aroma und regionaler Herkunft. Preiselbeeren sind z. B. deutlich kleiner, wesentlich säuerlicher und aromatisch-herber als Cranberrys, während Cranberrys größer, saftiger und milder schmecken, zudem überwiegend aus Nordamerika stammen.

Inhaltsstoffe:

Preiselbeeren sind reich an Vitamin C. Außerdem enthalten sie einige B-Vitamine sowie Provitamin A. Charakteristisch sind jedoch Gerbstoffe und Phenolsäuren sowie Fruchtsäuren, wie z.B. Salicylsäure, die schmerzlindernd wirken kann.

Verarbeitung:

Die Ernte erfolgt von Juli bis September. Die Beeren werden zu Saft, Pulver oder Preiselbeer-Extrakt verarbeitet. Anders als beim Preiselbeer-Pulver, das aus getrockneten und vermahlenen Preiselbeeren besteht, werden beim Preiselbeer-Extrakt in einem aufwendigen Verfahren die wertvollen Inhaltsstoffe der Preiselbeere extrahiert. Preiselbeer-Extrakt hat eine höhere Bioverfügbarkeit sowie eine höhere Konzentration der Inhaltsstoffe als Pulver.

Verwendung:

Preiselbeeren können mit Ihren Inhaltsstoffen zum Erhalt der Harnwegs- und Blasenfunktion beitragen. Aufgrund der enthaltenen Pflanzenstoffe wirkt der Extrakt außerdem antioxidativ und bindet somit freie Radikale.¹

Viele Frauen nutzen Preiselbeeren in der kalten Jahreszeit als natürlichen Begleiter. Mit FEMANNOSE® F lässt sich dieser unkompliziert in den Alltag integrieren² – zu Hause, unterwegs oder beim Winterspaziergang.

Jetzt mehr erfahren:

<https://www.femalife.de/femannose/femannose-f>



BU: Packshot FEMANNOSE® F

²Verzehrsempfehlung: Den Inhalt eines Beutels in einem Glas Wasser (200 ml) auflösen. 1–3 Beutel pro Tag können von Erwachsenen und Kindern ab 14 Jahren verzehrt werden.

Über FEMALIFE:

FEMALIFE setzt sich für eine Frauengesundheit ein, die achtsam, selbstbestimmt und ganzheitlich gedacht ist. Unter der Marke FEMANNOSE® entwickeln wir moderne Produkte zur Unterstützung der Blasengesundheit – und teilen gleichzeitig verständliches, alltagstaugliches Wissen rund um den weiblichen Körper. Denn Gesundheit beginnt mit dem Wissen über sich selbst. FEMALIFE möchte Frauen darin bestärken, ihren Körper besser kennenzulernen und auf sich zu hören – unabhängig vom Alter oder Lebensabschnitt. Dabei geht der Blick über das Medizinische hinaus. FEMALIFE hört hin, versteht und entwickelt Lösungen, die wirklich zu Frauen passen – mit Respekt für ihre Individualität.

Über die Klosterfrau Group:

Die Klosterfrau Group ist aus dem 1826 von der Klosterfrau Maria Clementine Martin in Köln gegründeten Unternehmen entstanden. Die Klosterfrau Group bildet inzwischen das gemeinsame Dach für Unternehmen in den Bereichen Consumer Healthcare, Medical, Contract Manufacturing und Cosmetics. Zentrale Services wie Finanzen, Controlling, Personal, IT und viele mehr sind am Gründungsstandort und Hauptsitz in Köln angesiedelt. Tradition und Innovation prägen die Kultur der Klosterfrau Group und bilden eine wertvolle Grundlage für eine erfolgreiche Zukunft. Mit rund 1.400 Mitarbeitern an 17 Standorten in Europa ist die Klosterfrau Group eine treibende Kraft in der Gesundheitsbranche.