

# Die Kapuzinerkresse

## Heilkräutertipp

von Mag. pharm. Irina Schwabegger-Wager



© Wolfgang Voglhuber

PKA tara



*In Südamerika findet die Kapuzinerkresse schon seit Jahrzehnten Anwendung als Heilkraut. Nach Europa gelangte sie zunächst als Zierpflanze.*

## Heilende Pflanze

Die Kapuzinerkresse – eine Pflanze mit interessanter Vergangenheit und offensichtlich großem

Potenzial für die Zukunft.

Mit ihren gelben, orangen oder roten Blüten und schildförmigen Blättern ziert

die Kapuzinerkresse den ganzen Sommer über viele Gärten und Pflanzgefäße, doch sie ist weit mehr als nur hübscher Aufputz.

Groß angelegte Studien in den letzten Jahren bescheinigen ihr aufgrund ihrer Inhaltsstoffe für bestimmte Krankheiten

eine gleich gute Wirksamkeit wie eine Standardtherapie mit Antibiotika.

Weiters untersuchte man auch die hemmende Wirkung auf das Influenzavirus H1N1 – darin liegt ihr noch größeres Potenzial und die Hoffnung, dem steigenden Arzneimittelverbrauch entgegenwirken zu können.

Neben einem hohen Gehalt an Vitamin C, Carotinoiden und Flavonoiden sind es vor allem die so genannten Glucosinolate, welche in den letzten Jahren im Mittelpunkt der Forschungen standen.

## Scharf gegen Infekte

Verantwortlich für den scharfen Geschmack werden die Glucosinolate in unserem Körper durch bestimmte Enzyme in Senföle umgewandelt, und als solche hemmen sie die Vermehrung von verschiedenen Bakterien, Viren und Pilzen.



Besonders Benzylsenföly zeigt ein relativ breites antibiotisches Wirkungsspektrum. Dieses Wissen ist nicht unbedingt neu, da gerade in ihrer Heimat Südamerika die Kapuzinerkresse seit Jahrzehnten zur Behandlung von Infekten eingesetzt wird. Darüber hinaus wirken ihre Inhaltsstoffe auch durchblutungsfördernd, wie bereits Untersuchungen aus den 50er Jahren eindrucksvoll zeigten. Doch erst jetzt gelang auch der wissenschaftliche Beweis. Besonders bei immer wiederkehrenden Infekten stellen sie eine echte Option dar. Als Neophyt – so werden Pflanzen bezeichnet, welche erst nach den großen Entdeckungen nach 1500 nach Europa gekommen sind – wurde sie bei uns zuerst hauptsächlich als Zierpflanze und wegen des hohen Vitamin C-Gehalts im 18. Jhd. gegen Skorbut eingesetzt.



*Ein Butterbrot mit Kapuzinerkresse schmeckt gut, ist schön anzusehen und obendrein auch noch gesund!*

In Österreich sind derzeit noch keine Arzneimittel mit Kapuzinerkresse auf dem Markt, wohl aber in Deutschland.

## Anwendungsgebiete der Kapuzinerkresse

Kapuzinerkressepräparate eignen sich primär zur Therapie und Vorbeugung von Infekten im Bereich der Atemwege und Harnwege wie z.B. Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis und akuter Blasenentzündung sowie äußerlich angewendet in durchblutungsfördernden Präparaten gegen Muskelschmerzen und Prellungen.

Zwar sind in Österreich derzeit noch keine Arzneimittel mit Kapuzinerkresse auf dem Markt, wohl aber in Deutschland; diese sind jedoch durch österreichische Apotheken problemlos besorgbar und werden vorwiegend in Form von Tabletten zum Einnehmen verwendet. Besonders sinnvoll erscheinen Kombinationen mit anderen Bakterien hemmenden pflanzlichen Drogen wie der Meerrettichwurzel, die ebenfalls Scharfstoffe enthält. Trotz guter Verträglichkeit sind gewisse Anwendungsempfehlungen zu beachten: Neben einer Standarddosierung wird für

Erwachsene und Kinder über 12 Jahren auch eine mehrtägige Stoßtherapie mit anschließendem Ausschleichen der Medikation empfohlen – dazu ist die Beratung in der Apotheke enorm wichtig!

## Wohlschmeckend und vielseitig

Auch in der Küche ist die Kapuzinerkresse gerngesehener Gast, doch nicht alle Menschen vertragen die doch recht scharfen Blätter gleich gut. Als Salat oder Salatbeigabe (junge Triebspitzen zum Gurkensalat), zu Brotaufstrichen, als Füllungen von Fleisch- oder Fischspeisen oder über

*Arzneilich verwendet wird das Kapuzinerkressekraut – also die oberirdischen frischen oder getrockneten Teile.*





Die Kapuzinerkresse zeigt ihre Pracht nicht nur im Garten – auch in der Küche hat sie ihre volle Berechtigung.

## ... auch die Knospen

Interessantes gibt es auch über die Blütenknospen zu berichten:

Sie werden – in Essig eingelegt – gerne als Kapernersatz

verwendet. Die farbenprächtigen Blütenkrönen kandierte jede Torte zu einem Augenschmaus oder werden mit Zitronensaft zur Herstellung von Kapuzinerkressebutter verwendet.

Ursprünglich in den Anden in Peru, Ecuador und Bolivien



**Achtung!** Absolut verboten ist die Kapuzinerkresse sowohl als Lebensmittel als auch als Medikament bei akutem Magen-Darmgeschwür sowie akuter Nierenentzündung.

zu Hause ist die Kapuzinerkresse eine der ältesten Heilpflanzen der Inkas, die sie als Garten- und Heilpflanze vor allem als Schmerz- und Wundheilmittel nutzten. Bis heute wird sie in der Volksmedizin bei Hautkrankheiten, Skorbut, Vergiftungen, Kopfschmerzen, Husten und Bronchitis erfolgreich eingesetzt. Nun ist auch wissenschaftlich ihre Wirkung gegen Bakterien, Viren und Pilze belegt.

## Produktprofil

## Unter der Lupe

# Nahrung fürs Gehirn

Studium, Beruf und Alltag fordern einen gesunden Körper, aber vor allem einen fitten Geist. Gerade in Stresssituationen wird unserem Gehirn besonders viel abverlangt. Konzentrationsschwäche und verminderte Merkfähigkeit kann man in diesen Situationen gar nicht brauchen. Eine verminderte Gedächtnisleistung tritt aber nicht nur bei erhöhter Belastung, sondern auch vermehrt mit zunehmendem Alter auf.

### Vitalstoffe für Körper und Geist

GINKGO LECITHIN PLUS von Dr. Fischer ist ein nussig-wohlschmeckendes Vitaltonikum. Es enthält einen Fluidextrakt des Ginkgoblattes in einer 9%igen Sojalecithinlösung. Das Sojalecithin enthält essentielle Fettsäuren, Cholin, und Inositol. Cholin bildet Acetylcholin und wirkt im Gehirn als Neurotransmitter, der für die Informationsweitergabe in unserem Nervensystem u.a. verantwortlich ist. Die enthaltene Kombination der B-Vitamine mit Biotin, Nicotinamid, Pantothensäure und Folsäure stabilisiert

das Nervensystem und die psychische Funktion unseres Körpers. Außerdem trägt diese Kombination zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und normalisiert die Funktion des Immunsystems. Vitamin E kann zusätzlich zu diesen Wirkungen die Zellen vor oxidativem Stress schützen und trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Sowohl die Vitamine, das Ginkgoblatt als auch das Sojalecithin weisen Arzneibuchqualität auf. Packungsgröße: 500 ml, Hersteller: Pharmonta Dr. Fischer GmbH

