

## Kapuzinerkresse ist Heilpflanze des Jahres!

Auch Naturheilpflanzen können Preise gewinnen. Dieses Jahr kann sich die **Kapuzinerkresse** glücklich schätzen, die aufgrund ihrer antibakteriellen Wirkung zur Heilpflanze des Jahres 2013 gekürt wurde.

Das Antibiotikum, die hochgelobte Wunderwaffe gegen bakterielle Infektionen, hat es in unserer Zeit mit einem starken Gegner zu tun: Anpassungsfähige Bakterien. Sie rüsten sich gegen ihren chemischen Feind mit Veränderungen im Erbgut, die sie vor Angriffen von Antibiotika bewahren. Dieses Phänomen wird unter Medizinern

Resistenzentwicklung genannt. Weltweit ist eine Zunahme an resistenten Bakterien zu verzeichnen - ein Trend, der vor allem dem steigenden Verbrauch an Antibiotika geschuldet ist. Um Resistenz zu umgehen und zukünftig zu verhindern, gibt es zwei Möglichkeiten: Einerseits ließe sich der Antibiotikaverbrauch reduzieren. Auf der anderen Seite steht die Suche nach alternativen antibakteriellen Stoffen.



### Keine Resistenzentwicklung durch Heilpflanzen

Prof. Uwe Frank, Leiter der Sektion Krankenhaus- und Umwelthygiene an der Universitätsklinik Heidelberg, bedient sich der zweiten Methode und hat es auf Heilpflanzen abgesehen. Er durchstöbert das reichhaltige Arsenal von Mutter Natur nach Bakterien-Killern. „Der Vorteil von antimikrobiellen Heilpflanzen gegenüber Antibiotika ist, dass es sich bei deren Abwehrstoffen um Vielstoffgemische handelt, die die Bakterien an mehreren Punkten angreifen, was eine Resistenzentwicklung verhindert“, erklärt Frank. „Antibiotika besitzen dagegen nur einen spezifischen Angriffspunkt, den der Erreger schnell umgehen kann. Bei mehreren Angriffspunkten hat er viel mehr Probleme“, so Frank weiter.

### Kapuzinerkresse attackiert mit Senfölen

Von diesen Vielstoffgemischen besitzt die **Kapuzinerkresse** eine ganz besondere Kombination. Sie verteidigt sich gegen Insekten mit scharfen Senfölen, die in ihren Blättern gespeichert sind. Zufälligerweise wirken diese Stoffe auch antibakteriell und wurden für die Wissenschaft daher interessant. „Laboruntersuchungen der **Kapuzinerkresse** belegen die Wirkung gegen ein sehr breites Spektrum von Bakterien, selbst bei resistenten Erregern wie MRSA ist eine Wirksamkeit vorhanden“, erklärt Frank. Bisherige Studien an Patienten konnten zeigen, dass die hochkonzentrierte Einnahme von **Kapuzinerkressen-Extrakt** bakterielle Infektionen erfolgreich bekämpfen kann. Auf dem Markt existieren bereits entsprechende Präparate in Kombination mit ebenfalls Senfölkaltigem **Meerrettich-Extrakt**. „Die Kapuzinerkresse lässt sich am effektivsten bei leichten und milden Infekten einsetzen, wie einer akuten **Bronchitis**, einer Entzündung der Nasennebenhöhlen oder einem **Harnwegsinfekt**. Bei der Behandlung von schweren Infektionen sind wir weiterhin auf Antibiotika angewiesen“, so Frank. Der Grund für die gute Wirkung bei Atemwegserkrankungen und **Harnwegsinfekten** liegt in der Ausscheidung der Senföle begründet. „Sie sind flüchtig und werden über die Atemwege abgeatmet als auch mit dem Urin ausgeschieden, was sie genau in die Regionen bringt, wo sie ihre Wirkung entfalten sollen“, so Frank.

### Einsetzbar bei leichten Infekten

Präparate mit **Kapuzinerkressen-Extrakt** können somit ohne Bedenken beim nächsten Husten oder Schupfen angewendet werden, jedoch empfiehlt der Experte eine Rücksprache mit dem Hausarzt. „Frauen, die an wiederkehrenden **Harnwegsinfekten** leiden, können die **Kapuzinerkresse** jedoch auch ohne vorigen Arztbesuch einnehmen“, so Frank. Doch falls sich die Beschwerden nach der Einnahme nicht bessern, sollte in jedem Fall ein Arzt aufgesucht werden. Dann müssen wohl doch wieder die guten alten Antibiotika herhalten.

#### Quellen:

- Frank, U. (2013): Gespräch mit Herrn Prof. Dr. med. Uwe Frank, Leiter der Sektion Krankenhaus- und Umwelthygiene an der Universitätsklinik Heidelberg
- Conrad A et al. Broad Spectrum Antibacterial Activity of a Mixture of Isothiocyanates from *Nasturtium (Tropaeoli majoris herba)* and Horseradish (*Armoraciae rusticanae radix*). Drug Res 2013. doi: 10.1055/s-0032-1331754
- Goos KH et al. On-going investigations on efficacy and safety profile of a herbal drug containing *nasturtium* herb and horseradish root in acute sinusitis, acute bronchitis and acute urinary tract infection in children in comparison with other antibiotic treatments. Arzneimittelforschung. 2007;57(4):238-46.



Geschrieben von [Tim Hollstein](#), Medizinstudent an Charité Berlin  
Zuletzt aktualisiert am 25.02.2013