



## PTA-FORUM

### Kapuzinerkresse

# Die Schöne aus den Anden

**Von Gerhard Gensthaler / Schon die Inkas sollen die Kapuzinerkresse für Heilzwecke genutzt haben. Ihre aktuelle Bedeutung spiegelt sich auch in der Wahl zur Arzneipflanze des Jahres 2013 wider. Laut »Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde« an der Universität Würzburg können die in der Kapuzinerkresse enthaltenen Senföle die Vermehrung von Bakterien, Viren und Pilzen hemmen.**

Anzeige

Die Inkas behandelten mit der Heilpflanze infizierte Wunden und nutzten sie auch als Schmerzmittel. Der holländische Naturforscher Paul Beverding brachte die große Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus* L.) im Jahr 1684 von Peru nach Europa. Zuerst in Klostergärten gezogen bereicherte sie wegen ihrer Schönheit bald viele Gärten. Im Jahr 1753 beschrieb sie der schwedische Botaniker Carl von Linné in seinem epochemachenden Werk »Species Plantarum«. Von Linné stammt der botanische Name der Pflanze. Mit dem Wort *Tropaeolum* (davon leitet sich das deutsche Wort Trophäe ab) bezeichneten die Römer ein meist aus Holz gefertigtes Gerüst, an das sie die Schilde und Helme der Besiegten hängten. Offensichtlich erinnerten sie die schildförmigen Blätter und die helmartigen Blüten der Pflanze an ihr Siegeszeichen.

Zu Anfang des 19. Jahrhunderts entdeckten auch die Europäer ihre medizinische Wirkung. So setzten sie die Kapuzinerkresse wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes als Mittel gegen Skorbut ein. Erst 1958 fand der in Köln tätige Professor Dr. Winter heraus, dass die daraus gewonnenen Extrakte Benzylsenföle enthalten und ausgezeichnet gegen Infektionen der Harn- und Luftwege wirkten.

Die eigentliche Heimat der Kapuzinerkresse sind die Länder Südamerikas, von Peru bis Kolumbien. Dort wächst sie meist an kleinen Bächen im felsigen Umfeld. Die Gattung *Tropaeolum* umfasst etwa 90 verschiedene Arten. In Mitteleuropa werden viele verschiedene Züchtungen gehandelt, die nährstoffreiche und sonnige Plätze lieben. Doch die Pflanze trägt auch Schatten sehr gut und kann mit ihren bunten Blüten dunkle Stellen im Garten »aufhellen«.

Der deutsche Name Kapuzinerkresse bezieht sich zum einen auf die Blütenform, die an die Kopfbedeckung der Kapuzinermönche erinnert, und zum anderen auf den scharfen, kresseähnlichen Geschmack der Pflanze. Ihre Beliebtheit zeigt sich in einer Vielzahl von Volksnamen wie Blumenkresse, Rote Blume aus Peru, Blume der Liebe, Gelbes Vögel, Großindische Kresse, Kapuzinerli, Mönchskapützchen, Pfaffenkapp, Salatblume oder Salatkresse. Engländer nennen sie nasturtion, Franzosen capucine grande oder cresson d'Inde und Italiener nasturzio.

### Runde Blätter, auffällige Blüten

*Tropaeolum majus* ist eine einjährige Pflanze und gehört zur Familie der Kapuzinerkressengewächse (*Tropaeolaceae*). Typisch sind die lang gestielten, runden, schildförmigen Blätter mit dem exzentrischen Nabel und einer speichenförmigen Äderung. Die Stängel sind fleischig. Die Blätter zeigen den Lotoseffekt, das heißt, aufgetropft Wasser läuft sofort ab und nimmt dabei Schmutz mit. So bleiben die Blätter immer trocken und sauber.

Die auffällig geformten Blüten sind meist leuchtend orange, manchmal auch dunkelrot, gelb oder rosa. Drei der fünf Kelchblätter sind zusammengewachsen und bilden einen circa 3 cm langen, auffällig gebogenen Honigsporn mit Nektar. Kapuzinerkresse blüht den ganzen Sommer bis zum Beginn des Winters mit den ersten Frösten. Sie breitet sich kriechend am Boden aus oder nutzt andere Pflanzen oder Wände als Klettergerüst.

Die Pflanze bildet eine Spaltfrucht aus drei einsamigen, etwa 1 cm langen Teilfrüchten. Die dreiteiligen, rundlichen Früchte können wegen ihres schwammigen Gewebes (Lufteinschlüsse in der Fruchtwand) schwimmen. In Mitteleuropa ist die Pflanze nicht winterhart – ganz im Gegensatz zu Peru.

### Senföle als Fraßschutz

Viele Pflanzen aus der Familie der Kreuzblütler werden durch einen Fraßschutz ungenießbar. Meist tragen die Senfölglykoside (Glucosinolate) zu diesem Effekt bei. Sie werden in den Vakuolen der Blätter gespeichert und erst bei deren Verletzung durch ein Enzym in die scharf schmeckenden Benzylsenföle umgewandelt. Die Kapuzinerkresse enthält das Senfölglykosid Glycotropaeolin, das durch das Enzym Myrosinase zu Benzylisothiocyanat (=Benzylsenfö) hydrolysiert wird. In Blüten und Blättern findet sich Vitamin C. Weitere Inhaltsstoffe der Pflanze sind Carotinoide als Blütenfarbstoffe, Flavonoide, unter anderem Quercetinglykoside, sowie Mineralien wie Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor und Schwefel. Das ätherische Öl wird durch Wasserdampfdestillation aus dem zerkleinerten frischen Kraut gewonnen. Die vorherige Fermentation des zerkleinerten Krautes (Autolyse) erleichtert die Freisetzung des ätherischen Öles.

### Antibiotisch wirksam

Traditionell verwenden Heilkundige schon lange Blätter, Blüten und junge Samen der Pflanze. Medizinisch finden die getrockneten oberirdischen Teile (*Tropaeoli herba*) Verwendung, die von Mai bis Oktober geerntet werden.

Die Kommission E beim ehemaligen Bundesgesundheitsamt hat im Jahr 1992 den Einsatz der Kapuzinerkresse für folgende Indikationen positiv bewertet: innerlich für die adjuvante Therapie von Infektionen der ableitenden Harnwege und Katarrhen der oberen Luftwege sowie äußerlich bei leichten Muskelschmerzen.

Gegen Infektionen der oberen Atem- und Harnwege wirkt die Kapuzinerkresse aufgrund der leicht resorbierbaren Senföle, die kovalente Bindungen mit Proteinen eingehen und so die Krankheitserreger angreifen. Benzylsenföle hemmen grampositive und gramnegative Bakterien sowie Viren und Pilze. Sie regen zusätzlich den Appetit an, senken Fieber, lösen Schleim und fördern die Verdauung. Der hohe Vitamin-C-Gehalt stärkt das Immunsystem. Daher und mit ihrer antibiotischen Wirkung ist Kapuzinerkresse eine hervorragende Heilpflanze gegen Erkältungskrankheiten. Im Jahr 2012 konnte ein Forscherteam aus Hamburg um Professor Volker Fintelmann in einer randomisierten, Placebo kontrollierten, doppelblinden Studie mit 351 Probanden nachweisen, dass eine Kombination aus Kapuzinerkresse und Meerrettich, also ein Präparat reich an Senfölen, prophylaktisch eingenommen Infektionen der oberen Atemwege eindrucksvoll vorbeugt. Während der antibiotische Wirkmechanismus gut bekannt ist, existieren zu den antiviralen und antimykotischen Effekten der Heilpflanze nur Hinweise aus In-vitro-Versuchen.

»Seit 2010 durchgeführte Untersuchungen legen sogar eine hemmende Wirkung bei dem Influenzavirus H1N1 nahe«, so der Würzburger Studienkreis in der Begründung zur Wahl der Kapuzinerkresse als Arzneipflanze 2013. Daneben bestehe die Hoffnung, dass die Senföle den in Deutschland immer noch steigenden Gebrauch von Antibiotika senken können.



Sehr dekorativ: Die intensiv leuchtenden Blüten der Kapuzinerkresse schmücken jeden Garten.

Foto: Ullrich Mies

Hauptsächlich wird der Trockenextrakt als Fertigarzneimittel in Form von Kapseln und Tabletten eingesetzt. Doch auch der Frischpflanzenpresssaft aus Blättern und Blüten der Kapuzinerkresse wird angewendet. Von einem Presssaft sollten pro Tag nur 30 g in drei Einzeldosen eingenommen werden.

Wer lieber einen Tee zubereiten möchte, übergießt 3 bis 30 g frische Blätter mit kochendem Wasser. Sie dürfen aber nicht gekocht werden, denn durch das Kochen verlieren sie offensichtlich ihre Wirksamkeit. Von diesem Aufguss sollten zwei bis drei Tassen pro Tag getrunken werden. Die Tagesdosis sollte 14,4 mg Benzylsenföle entsprechen.

Äußerlich finden die Extrakte der Kapuzinerkresse Anwendung bei leichten Muskelschmerzen und zum Desinfizieren von Wunden, unter anderem bei Akne. Zudem kommen die Extrakte gegen verschiedene Pilzinfektionen zum Einsatz.



Hübsch auf grünem Salat: Kapuzinerkresse-Blüten.

Foto: Colourbox

#### Interaktion mit Alkohol

Benzylisothiocyanat kann die Alkoholtoleranz verringern, sodass gleichzeitiger Alkoholkonsum vermieden werden sollte. Aber genau wegen dieses Effekts wurde Kapuzinerkresse früher als Aphrodisiakum (Flor de amor) eingesetzt. Die Pflanze verstärkt den enthemmenden Effekt des Alkohols.

In höheren Konzentrationen sind Isothiocyanate giftig. Bei korrekter Anwendung zugelassener Präparate werden gefährliche Mengen nicht erreicht. Wegen der Schärfe der Senföle sind die Produkte nicht für Kinder und Säuglinge geeignet. Auch Menschen mit Magen- und Darmgeschwüren sollten sie nicht anwenden, da die Senföle zu Schleimhautreizungen mit Übelkeit, Durchfall, Blähungen und Sodbrennen führen können. Daher empfiehlt es sich, die Präparate nach dem Essen mit viel Flüssigkeit einzunehmen. Wegen der reizenden Wirkung sollten sie maximal vier bis sechs Wochen angewendet werden.

Für die Schwangerschaft liegen keine eindeutigen Untersuchungen vor. Vorsichtshalber sollten Schwangere von entsprechenden Präparaten Abstand nehmen. Ebenso sollten Stillende bedenken, dass der Wirkstoff eventuell in die Muttermilch übergehen kann.

#### Schmuck für Salate

Die essbaren Blüten werden sehr gerne als Schmuck von Salaten eingesetzt. In Essig eingelegte Knospen dienen als Ersatz für Kapern. Die Blätter geben klein gehackt nicht nur Salaten, sondern auch Quark- und Eierspeisen sowie Gemüsesuppen den besonderen Kick. /

#### Kapuzinerkresse-Butter

**Zutaten:** 250 g Butter, eine Handvoll Kapuzinerkresse-Blüten, zwei bis drei Blätter der Kapuzinerkresse, Salz.

**Zubereitung:** Die Blüten und Blätter der Kapuzinerkresse klein hacken und mit der zimmerwarmen Butter verrühren. Stehen lassen und je nach Geschmack mit Salz vermengen und als Kräuterbutter anbieten.

#### Kapuzinerkresse-Pesto

**Zutaten:** eine Handvoll Kapuzinerkresse-Blätter und -Blüten, 50 g Parmesan, eine halbe Knoblauchzehe, Salz, Olivenöl.

**Zubereitung:** Alle Zutaten grob zerkleinern und im Mixer pürieren. So lange Olivenöl zusetzen, bis die richtige Konsistenz eines Pesto erreicht wird. Frisch verwenden zu Nudel- und Kartoffelgerichten.

[Außerdem in dieser Ausgabe...](#)