



Die Blüten der Kapuzinerkresse blühen in den Farben Gelb bis Weinrot.

Gesundheitstonikum aus der Natur

Die Kapuzinerkresse ist ein natürliches Antibiotikum

Die Kapuzinerkresse - *Tropaeolum majus*

Familie: Kapuzinerkressengewächse
Gattung: Kapuzinerkressen

Die Arzneipflanze des Jahres 2013 ist eine krautige, ausdauernde Zier- und Nutzpflanze, welche aus dem südamerikanischen Raum stammt und bei uns in die Gärten aber schon lange eingezogen ist. Sie ist sehr genügsam. Am besten gedeiht sie an einem vollsonnigen Standort, aber auch im Halbschatten. Besonders geeignet sind Lehmböden, die kalkhaltig und sandig sind. Je magerer der Boden, desto üppiger blüht sie. Sie benötigt aber ausreichend Wasser.

Ab Mitte Mai, nach den Eisheiligen, kann man sie direkt im Freien aussäen. Die Samen werden in etwa 3-4 cm tiefe Löcher gegeben. Sie können allerdings auch unter Glas vorgezogen und dann ab Mai ins Freie gepflanzt werden. Die Kapuzinerkresse ist frostempfindlich. Von Ende Juni bis zum Frost bilden sich immer wieder neue Blüten. Diese sind glockenförmig und haben einen spitz auslaufenden Sporn, welcher der Kopfbedeckung der Kapuzinermönche ähnlich ist und ihr ihren Namen gab. Die saftigen,

fast kreisrunden Blätter haben zudem Eigenschaften wie Lotusblätter, denn sie weisen Schmutz ab. Dieser wird beim nächsten Tau oder Regen abgespült, was auf die Noppen aus feinsten Wachskristalloiden zurückzuführen ist. Der Blattstiel sitzt in der Mitte des Blattes.

Im Mischkulturanbau wird sie gerne neben Kohlgemüse gepflanzt. Auch zu Rosen passen sie gut, da die Blattläuse lieber die Kapuzinerkresse befallen, als die Rosen.

Bereits die Inkas haben die Pflanze für Heilzwecke genutzt. Sie behandelten Verletzungen aller Art damit, besonders infizierte Wunden und setzten sie als Schmerzmittel ein. In der Volksmedizin kommt die Kapuzinerkresse vor allem als Frischpflanze oft zum Einsatz, man verwendet die Blüten, Blätter und Samen. Bei den Seefahrern wurden die Samen als wirksames Mittel gegen den gefürchteten Skorbut geschätzt. Die Kapuzinerkresse enthält unter anderem die Wirkstoffe Benzylsenföl, Flavonoide, Vitamin C, Kleesäure, Glucosinolate (Senföl-Glycoside) und ätherisches Öl. Die Glucosinolate sind für die bakterien-, pilz- und virenhemmende Wirkung verantwortlich. Diese natürliche antibiotische Wirkung hat den Vorteil, dass sie die natürliche Darmflora nicht zerstört, da die wirksamen Schwefelsubstanzen schon in unseren obersten Darmabschnitten

aufgenommen werden. Bisher sind keine resistenten Keime entstanden. Es entsteht eine breite Wirkung bei Infektionen der Atemwege, Nebenhöhlenentzündungen, Angina, Schnupfen und Mandelentzündungen. Verstopfungen und auch Schleim werden gelöst und können so leichter abtransportiert werden. Diese Wirkung wird durch den hohen Anteil an Vitamin C noch



verstärkt. Eine gute Wirkung hat die Kapuzinerkresse auch bei Harnwegsinfekten, hier ist es am besten, einen Saft aus der frischen Pflanze herzustellen. Wenn man davon zuviel einnimmt, kann es allerdings zu Darmreizungen kommen.


Auch die Tinktur sollte nicht länger als 4-6 Wochen eingenommen werden und ist nicht für Säuglinge, Kleinkinder und Menschen mit Magen-, Darm- und Nierenproblemen geeignet. Äußerlich wird der Saft der Blätter zur Wundheilung verwendet, das hilft dabei, dass sich die Haut schneller regeneriert. Dieser Saft ist auch ein natürliches Mittel bei Haarausfall und regt das Haarwachstum an. Bei aknegeplagter Haut, beziehungsweise bei einer Überproduktion der Talgdrüsen, als auch einer Verhärtung und Verstopfung der Poren kann die Kapuzinerkresse gute Dienste tun und regulierend wirken. Hier könnte man ein Gesichtstonikum herstellen, indem man die Kapuzinerkresse in 40%igem Alkohol auszieht und dann 1:1 mit Wasser verdünnt. Die Kapuzinerkresse ist auch ein bewährtes Mittel zur Blutreinigung, denn sie unterstützt den Körper bei der Entgiftung und regt die Organe an. Bei Prellungen fördert die Kapuzinerkresse die Durchblutung und somit die Heilung. Wichtig ist, dass die Pflanzenteile frisch verarbeitet werden, da beim Trocknen die Heilkraft verloren geht.

Sowohl die runden Blätter als auch die Blüten kann man essen und sogar aus den Knospen

kann man zum Beispiel „falsche Kapern“ herstellen (siehe Rezept rechts). Man sollte die Kapuzinerkresse so oft wie möglich in den Speiseplan einbauen. Sie schmeckt leicht scharf-würzig und erinnert an Kresse. Die schönen Blüten machen sich gut als gesunde Dekoration in Salaten oder auf Eierspeisen. Auch im Kartoffelsalat machen sich die feingeschnittenen Kapuzinerkresseblätter gut.

Man kann auch selbst einen wunderbaren Kapuzinerkresseessig herstellen. Dazu legt man einfach einige Blüten und Blätter für ein paar Wochen in einen guten Apfelessig ein. Apfelessig enthält wichtige Enzyme und Mineralstoffe, er wirkt verdauungsfördernd, gegen Pilze, Bakterien und Parasiten und reguliert den Blutzuckerspiegel und das Cholesterin. Der scharfe Geschmack der Kapuzinerkresse überträgt sich auf den Essig und gibt dann jedem Salat das besondere Etwas mit gesundem Plus. Kleingeschnitten schmecken Blüten und Blätter der Kapuzinerkresse auch wunderbar in Frischkäse oder Topfen.

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführten möglichen Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

 Mag.^a phil. Michaela Thöni-Kohler
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex
www.zammerkraeuterhex.com



Kapuzinerkresse-Samen

REZEPTE

Abwehrstärkungs-Tinktur

3 Teile frische Kapuzinerkresse und 1 Teil frischen Kren klein schneiden. In ein Glas geben und mit Korn übergießen, sodass die Pflanzen gut bedeckt sind. Mindestens 4 Wochen im Schatten ziehen lassen, dann abseihen und in eine dunkle Flasche füllen. Zur Prophylaxe im Herbst eine 3-wöchige Kur machen und jeden Morgen 10 Tropfen einnehmen oder bei beginnender Erkältung täglich 10 Tropfen nehmen.

Falsche Kapern

Die unausgereiften Samenkapseln ernten und in ein sauberes Glas geben und zusätzlich reichlich Salz dazugeben. Ziel ist es, dem Samen durch das Salz Wasser zu entziehen. Verschlussenes Glas für eine Woche in den Kühlschrank stellen. Dann die Samen in ein Sieb geben und das Salz abspülen. Die „falschen Kapern“ wieder in ein Schraubglas geben und dieses mit Apfel-Essig befüllen. Verschließen und kühl gelagert halten sie so einige Monate.

Fotos: Michaela Thöni-Kohler



Die runden Blätter haben einen Lotuseffekt und weisen Wasser und Schmutz ab.