



Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*)



Der Name Kapuzinerkresse rührt von dem Blütenstern am hinteren Ende der Blüten her, die an die Kapuzen von Mönchskleidung erinnert. Die Große Kapuzinerkresse wurde im Herbst 2012 von Wissenschaftlern der Universität Würzburg („Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“) mit Verweis auf die in ihr enthaltene antibiotisch wirksame Senföle zur „Arzneipflanze des Jahres 2013“ gewählt, denn die medizinisch bedeutenden Inhaltsstoffe der Kapuzinerkresse haben sich in Untersuchungen wirksam im Kampf gegen Bakterien, Pilze und Viren erwiesen.

Die Kapuzinerkresse kam im späten 17. Jahrhundert nach Europa. Davor kannte man die Pflanze nur in einigen Ländern Südamerikas, darunter Chile, Mexiko und Bolivien. Es wird angenommen, dass bereits die Inkas der Pflanze großen Wert zugeschrieben haben. Ab Anfang des 18. Jahrhunderts ist die Kapuzinerkresse, genauer gesagt die Große Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*), in Europa kultiviert worden.

Heute ist die Pflanze in vielen Ländern der Erde als Zier- und Medizinpflanze verbreitet.

Ein **Kennzeichen der Kapuzinerkresse** ist das ausgeprägte Längenwachstum. Einige Pflanzen erreichen eine **Höhe** von bis zu drei Metern. Dabei winden sich die Ranken der Kapuzinerkresse zum Beispiel um Zäune, Bäume, Gitter oder Rosenrankhilfen. Dem gegenüber stehen Sorten, die vergleichsweise buschig und niedrig wachsend sind, aber ein ebenso üppiges und kompaktes Blätterkleid bilden wie die rankenden Kapuzinerkressen.

Die Kapuzinerkresse wird dank ihres Geschmacks der Kresse zugeordnet.

In Peru wurden aus ihren Blüten Halsketten getragen zur Abwehr gegen Viehseuche und Hexerei. Bei uns wird sie eher als Zierpflanze genutzt, doch als Heilpflanze kann sie viel mehr als schön aussehen.

Zur Zeit der Fruchtreife bilden sich aus den Blüten jeweils **drei Spaltfrüchte**. Jede einzelne Spaltfrucht enthält immer nur einen Samen. Die gefurchten und rundlichen Samen haben eine hell- bis dunkelbraune Färbung.

3-minütigen Kurzfilm erklärt. <https://www.youtube.com/watch?v=utPgx8M6uj8>

Heil- und Wirkstoffe:

Ein wichtiger Bestandteil der Kresse sind die in den Blättern und Samen enthaltenen **Senfölglycoside** (Benzyl-Senföl).

Die Blätter enthalten viele Vitamine (vorrangig Vitamin C), Oxalsäure und Flavonoide.

Die Samen enthalten Curcubitacine und Xyloglucone. Die Blüten besitzen unter anderem Carotinoide.

Neben den antimikrobiell wirksamen Senfölglykosiden enthält die Kapuzinerkresse einige weitere Inhaltsstoffe, die in den letzten Jahren zunehmend stärker in den Fokus der Forschung geraten. Dazu gehören Pflanzenstoffe wie Flavonoide. Bei den Flavonoiden konnten inzwischen verschiedene Verbindungen isoliert werden, wie Kaempferol und Pelargonidin. Letzteres ist das 3-O-Glucosid des Quercetin – eines Pflanzenfarbstoffs, welcher ebenfalls Gegenstand intensiver Forschungen ist. Quercetin soll beispielsweise antikanzerogen (*gegen Krebskrankung wirksam*) und antioxidativ gegen Gicht wirken.

Neben den bisher genannten Pflanzenstoffen enthält Kapuzinerkresse diverse Öle, zu denen Erucasäure, Eicosensäure, Linolsäure und Stearinsäure, gehören. Zusätzlich ist die Kapuzinerkresse reich an Vitamin C und β -Carotin sowie diversen Mineralstoffen unter anderem Eisen, Kalium oder Magnesium.

Anwendung

Als Hausmedizin kann die Pflanze bei **Erkältungskrankheiten** verwendet werden. Die Heilpflanze fördert die Produktion von flüssigem Schleim und erleichtert das Abhusten. Auch bei Infektionen der Harnwege, der Nieren und der Lunge kann die Kapuzinerkresse gute Dienste leisten.

Hierfür bietet sich beispielsweise ein Tee aus zerriebenen Kapuzinerkresse-Blättern an. Etwa zwei Teelöffel pro halber Liter genügen hier völlig. Der Tee sollte mit lauwarmen Wasser übergossen werden und für etwa 10 Minuten ziehen bevor er zwei bis dreimal täglich getrunken wird. Grundsätzlich soll der regelmäßige Verzehr von frischen Blüten (und auch Blättern) helfen, das **Immunsystem** zu stärken und grippalen Effekten vorzubeugen. Der Empfehlung liegen hier bei etwa 20-30 Gramm am Tag.

Ein weiterer Anwendungsfall für die Nutzung der Kapuzinerkresse sind äußere Beschwerden wie **Muskelschmerzen**. Dies kann auch zu einer generellen Schmerzlinderung im ganzen Körper beitragen. Die enthaltenen Senfölglycoside werden durch körpereigene Enzyme in so genannte Benzyl-Senföle umgewandelt und verursachen eine leichte Gewebereizung welche durchblutungsfördernd ist. Extrakte aus Kapuzinerkresse sind in einigen Apotheken erhältlich.



Auch in der **traditionellen chinesischen Medizin (TCM)** hat die Kapuzinerkresse Bedeutung. Dort wird sie u.a. bei leichten Erschöpfungszuständen, fehlendem Antrieb, leichten Depressionen und Infektionen der oberen Atemwege eingesetzt.

Die Kapuzinerkresse ist nicht nur besonders reich an Vitamin C, sondern sie fördert darüber hinaus die Durchblutung, wärmt den Organismus von innen her und wirkt anregend. Sie ist auch in der Lage, die Vermehrung von Pilzen, Viren und Bakterien zu hemmen.

Die in der Pflanze enthaltenen Senföle können unter anderem die Gruppe der Candidapilze sowie die Tuberkelbakterien bekämpfen und laut Johannes Gottfried Mayer (Würzburg)¹ bald sogar teilweise die Einnahme von Antibiotika ersetzen! Wie Mayer weiter ausführt sind die Pflanzenextrakte der Kapuzinerkresse, wenn sie zusammen mit Meerrettichwurzeln eingenommen werden, bei Blasenentzündungen, Bronchitis und Entzündungen der Nasennebenhöhlen ebenso wirksam wie Antibiotika.

Es wird inzwischen diskutiert, mithilfe der Kapuzinerkresse die Verordnung antibiotischer Wirkstoffe verringern zu können. Antibiotika werden in der Human- und Veterinärmedizin standardmäßig bei bakteriellen Infektionen (teilweise im Rahmen der Prophylaxe) verwendet. Der unbedachte Gebrauch hat in der Vergangenheit dazu geführt, dass verschiedene Mikroorganismen Resistenzen entwickelt haben. Wie breit die Anwendungsmöglichkeiten der Kapuzinerkresse sein können, lässt sich am besten durch die Verwendung der Pflanze in der traditionellen Medizin Südamerikas beobachten. Hier wurde die Kapuzinerkresse gegen Schmerzen und zur besseren Wundheilung eingesetzt. Teilweise wird deren Wirkung bei Hautkrankheiten und Kopfschmerzen heute noch geschätzt.

Anbau und Ernte

Die Kapuzinerkresse wird im Frühjahr nach den Eisheiligen gesät, die Keimdauer beträgt etwa 1 Woche. Die Knospen kann man noch grün pflücken, in Essig und Salz einlegen und dann als "falsche Kapern" verwenden. Sobald die Blüte einsetzt, werden Blüten und Blätter geerntet und möglichst frisch verbraucht. Getrocknet verliert Kapuzinerkresse stark an Aroma, Einfrieren gelingt nur mit der "Schockmethode".

In der Küche

Mit den prächtigen Blüten der Kresse Salate und Süßspeisen zu dekorieren, ist schon länger in Mode. Bislang war wenig bekannt, dass sich die runden Blätter, welche deutlich schärfer sind als die Blüten, hervorragend als Würzmittel für Salate, Quarkspeisen, Eiergerichte und als Brotbelag eignen. Grundsätzlich sollte die Kresse jedoch nur sparsam verwendet werden, damit ihre Schärfe erfrischend wirkt und andere Zutaten nicht übertönt. Das gilt auch für die Blüten. Damit die gesundheitsfördernde Wirkung der Würz- und Heilpflanze erhalten bleibt, darf sie nicht erhitzt werden.

Medizinische Anwendung

Einige Hersteller bieten spezielle Präparate an, die u.a. als pflanzliche Antibiotika bezeichnet werden. Diese enthalten neben Kapuzinerkresse noch Meerrettichextrakt und nutzen die wirksamen Senfölglykoside für die medizinische Wirkung. Die Preise hierfür sind verhältnismäßig hoch. In vielen Produktbewertungen wird jedoch von guten Ergebnissen gesprochen.

Gegenanzeigen

Die Kapuzinerkresse ist aufgrund ihres hohen Gehalts an Senfölen nicht für Säuglinge und Kleinkinder geeignet. Sie sollten auch darauf verzichten, wenn Sie unter Magen- oder Darmgeschwüren leiden. Die Kresse kann die Alkoholtoleranz verringern.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

- 1) https://de.wikipedia.org/wiki/Johannes_Gottfried_Mayer
<https://heilkraeuter.de/lexikon/kapuzine.htm>
<https://utopia.de/ratgeber/kapuzinerkresse-wirkung-anwendung-und-anbau-der-arzneipflanze/>
<https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Kapuzinerkresse.html>
<https://vitalinstitut.net/kapuzinerkresse/>
<https://www.kuechengoetter.de/warenkunde/kapuzinerkresse>
https://de.wikipedia.org/wiki/Gro%C3%9Fe_Kapuzinerkresse
<https://www.heilungsberichte.de/kapuzinerkresse-das-pflanzliche-antibiotikum/>
<https://www.experto.de/praxistipps/kapuzinerkresse-nutzen-sie-sie-als-heilpflanze-und-in-der-kueche.html>