

Kapuzinerkresse und Meerrettich



Wird das Gewebe von Kreuzblütlern verletzt, bilden sich als Schutz vor Pflanzenfressern scharfe, reizende Senföle. Für den Menschen haben sich diese als heilsam erwiesen.

TEXT: REDAKTION

Zu den wichtigsten Arzneipflanzen, die wegen der medizinischen Wirkung der Senföle genutzt werden, gehören die Grosse Kapuzinerkresse und der Meerrettich.

Kapuzinerkresse

Sie klettert an Mauern empor oder kriecht am Boden entlang: die Grosse Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*), deren Blüten an die Kapuzen von Mönchskutten erinnern. Mönche wie der Jesuit Bernabé Cobo (1582–1657) beschrieben die ursprünglich aus Südamerika stammende Pflanze, die von den Inkas vor allem als Schmerz- und Wundsalbe verwendet wurde. Noch heute wird die Pflanze in der Volksmedizin der südamerikanischen Ureinwohner gegen eine Vielzahl von Krankheiten eingesetzt, unter anderem bei Husten und Bronchitis.

In Europa wurde die Grosse Kapuzinerkresse wegen ihrer schönen, leuchtenden Blüten zunächst als Gartenpflanze angebaut, im 18. Jahrhundert – vermutlich wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts – gegen Skorbut eingesetzt.

Die Grosse Kapuzinerkresse wurde vom Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde an der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres 2013 gekürt. Verantwortlich für die Heilwirkung der Pflanze sind ihre Senföle (Benzylisothiocyanat). Durch das Enzym Myrosinase werden diese aus den scharf und bitter schmeckenden Senfölglykosiden (Glucotropaeolin) gespalten. Bereits Studien aus den 1950er-Jahren zeigten: Senföle können die Vermehrung von Bakterien, Viren und Pilzen hemmen; ausserdem können sie durchblutungsfördernd wirken. Aufgrund dieser Eigenschaften wird die Kapuzinerkresse seit Jahrzehnten zur Behandlung und Vorbeugung von Atemwegs- und Harnwegsinfektionen eingesetzt.

Meerrettich

Der Meerrettich (*Armoracia rusticana*) stammt ursprünglich aus der Ukraine und angrenzenden Gebieten. Die Pflanze wird seit Jahrhunderten angebaut. Meerrettich wird nicht nur als Gemüse oder Gewürz, sondern auch als Heilpflanze verwendet.

Früher wurde die Meerrettichwurzel wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts und ihrer guten Haltbarkeit gegen Skorbut eingesetzt. Medizinisch bedeutsamer sind – wie bei der Kapuzinerkresse – die enthaltenen Senfölglykoside wie Sinigrin und Gluconasturtiin. Wird die Wurzel verletzt oder angeschnitten, wird das Enzym Myrosinase freigesetzt, das die Senfölglykoside in Senföle (Allylisothiocyanate) umwandelt – Scharfstoffe, mit denen sich der Meerrettich vor Pflanzenfressern schützt. Diese Senföle wirken nachweislich anti-

bakteriell und antiviral. Meerrettich hat zudem entzündungshemmende und durchblutungsfördernde Eigenschaften. Heute wird die Meerrettichwurzel unter anderem bei Entzündungen der Atem- und Harnwege eingesetzt.

Bewährte Kombination

Kapuzinerkresse und Meerrettich werden gerne kombiniert. «Gross angelegte Studien in den letzten Jahren sind zu dem Ergebnis gekommen, dass das Kraut der Kapuzinerkresse zusammen mit Meerrettichwurzel bei Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis und akuter Blasenentzündung wirksam und gut verträglich ist», schreibt der Studienkreis. «Seit 2010 durchgeführte Untersuchungen legen sogar eine hemmende Wirkung bei dem Influenzavirus H1N1 nahe.» <

Quellen: pharmawiki.ch | presse.uni-wuerzburg.de | wikiwand.com | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

Damit die Blase nicht die erste Geige spielt.

Mit Pflanzenkraft gegen **Blasenentzündung**.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn

zeller

W: 1 FT enthält: Kapuzinerkressenkrautpulver 200 mg, Meerrettichwurzelpulver 80 mg. **I:** Traditionsgemäss zur Besserung von Beschwerden bei akuten Entzündungen der Bronchien und Nebenhöhlen, sowie bei weiblichen Erwachsenen mit Beschwerden bei Harnwegsinfekten. **D:** Bei akuten Entzündungen der Atemwege: ab 12 Jahren 3-5× täglich 4-5 FT, von 6 bis 12 Jahren 3-4× täglich 2-4 FT einnehmen. Bei Harnwegsinfekten: weibliche Erwachsene 3-5× täglich 4-5 FT einnehmen. **KI:** Überempfindlichkeit gegenüber einem Inhaltsstoff, akute Magen- und Darmgeschwüre, akute Nierenentzündungen, Schwangerschaft. **IA:** Vitamin K-Antagonisten. **UW:** Magen- und Darmbeschwerden, systemische allergische Reaktionen, Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut. **AK:** D. **ZI:** Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn. **Detaillierte Arzneimittelinformationen:** www.swissmedinfo.ch (Stand der Information: November 2017)

Die Referenzen sind auf Anfrage erhältlich.

2025/2996