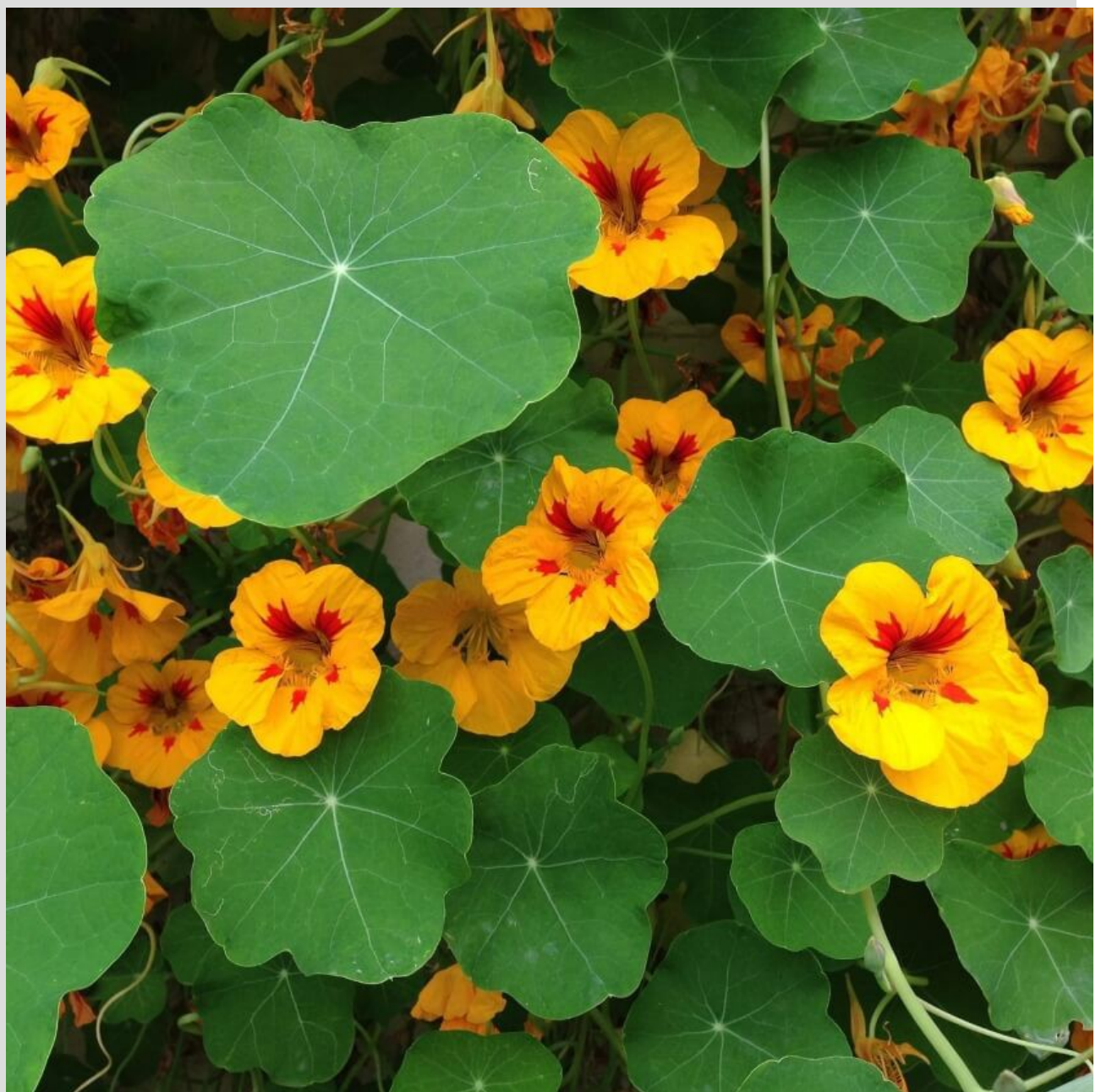


Kapuzinerkresse



Standort	Sonne bis Halbschatten
Boden	durchlässig bis humos
Wasser	frisch Nährstoffe: normaler bis nährstoffreicher Boden
Einjährig	20-300 Blüte Mai bis Oktober gelb
Balkon und Kübel geeignet	

Verwendete Pflanzenteile Blätter, Blüten

Inhaltsstoffe Vitamin C, Senfölglykoside , Flavonoiden und Carotinoiden

Sammelzeit Juni bis Oktober

Heilwirkung

anregend,
antibiotisch,
blutreinigend,
menstruationsfördernd,
pilztötend,
schleimlösend,

Die Kapuzinerkresse ist anders als die meisten anderen Pflanzen, die hier wachsen.

Zuerst fallen nur ihre kreisrunden Blätter auf, an denen man die Kapuzinerkresse schon von weitem erkennt.

Wenn sie dann zwischen Hochsommer und Herbst ihre leuchtenden Blüten entfaltet, verliert man die interessante Blattform fast aus dem Auge, denn die Blüten sind so schön anzusehen, das man sich an ihnen kaum sattsehen kann.

Obendrein ist die Kapuzinerkresse so schattenverträglich, dass sie auch dunkle Stellen unter Bäumen oder andere Schattenplätze mit Grün und kräftigen Farben erfüllen.

Man kann sowohl die runden Blätter als auch die Blüten essen und mit dem leicht scharfen Geschmack seine Speisen würzen. Das ist nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund.

Kapuzinerkresse hilft nämlich gegen Erkältung und Husten.

Kapuzinerkresse wird in erster Linie als gesundes Gewürz gegessen.

Wirkungsweise

Kapuzinerkresse hat eine antibakterielle, antivirale und anti mykotische Wirkung, die auf ihre Senfölglykoside zurückzuführen ist. Sie wird hauptsächlich zur Behandlung von Atemwegsinfekten (wie Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündungen) und Harnwegsinfekten eingesetzt. Die Pflanze wirkt außerdem schleimlösend, immun stärkend (dank viel Vitamin C) und fördert die Verdauung.

Erst im 16. Jahrhundert brachten Spanier sie aus Peru mit nach Europa. Dort wurde sie traditionell in der Wundheilung eingesetzt. Später **schätzten Seeleute die Samen gegen den gefürchteten Skorbut**. Denn mit der Kresse hatten sie eine hochwertige Vitamin-C-Quelle gefunden. Seither bereichert sie auch unsere Heilkräuterapotheke.

Anwendungen

Die Kapuzinerkresse ist bekannt für ihre Heilwirkung: Sie besitzt diverse weitere Vitamine sowie Mineralien und Spurenelemente. Sie hilft, das Blut zu reinigen, und unterstützt bei der Ausscheidung von Giftstoffen. Die Pflanze ist appetitanregend, fördert die Durchblutung und verschafft außerdem ein Gefühl von Wohlbefinden. Die in der Kresse enthaltenen Senfölstoffe wirken gegen Entzündungen bei Atemwegserkrankungen wie Nasennebenhöhlenentzündung und Bronchitis, aber auch bei Blasenentzündungen. Genau aus diesem Grund **gilt die Kapuzinerkresse als natürliches Antibiotikum**, gerade bei vielen bakteriellen Infekten. Sogar einen Virusinfekt kann man mit der scharfen Kresse bekämpfen. Sollte die Erkältungswelle Sie dieses Jahr also erwischen, fragen Sie in der Apotheke einfach nach einem Arzneimittel mit Kapuzinerkresse. Aber die Wirkung kennt auch Grenzen, dann muss ein richtiges Antibiotikum her. Kapuzinerkresse kann man gegen Husten und Bronchitis einsetzen, weil sie schleimlösend wirkt. Außerdem hilft Kapuzinerkresse gegen Hals- und Rachenentzündungen aufgrund der antibiotischen Eigenschaften der in ihr enthaltenen Senfölglykoside. Da sie auch das Immunsystem stützt, weil sie viel Vitamin C enthält, ist die Kapuzinerkresse eine hervorragende Heilpflanze gegen Erkältungen.

Mit ihren harntreibenden Eigenschaften in Kombination mit der Desinfektion kann sie auch gegen Probleme des Harnapparates helfen.

Man wendet die Kapuzinerkresse jedoch nicht als Tee an, sondern würzt damit seine Speisen, um in den Genuss ihrer gesundheitlichen Fähigkeiten zu kommen.

Aus den frischen Teilen der Pflanze kann man eine Tinktur herstellen.