

Kapuzinerkresse

Die Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) gehört zur Familie der Brassicaceae, der als sehr gesund bekannten Kreuzblütengewächse. Sie stammt aus dem Andengebiet Südamerikas und wurde bereits bei den Inkas als Heilpflanze eingesetzt. Bei uns gehört die Kapuzinerkresse schon lange in jeden Zier- und Gemüsegarten und wird in der Volksmedizin wegen ihrer außerordentlichen Kraft, Erreger auszuschalten, geschätzt.

Begehrt aufgrund ihrer Senföle

Aufgrund ihrer fantastischen Wirkung wurde die Pflanze mit den scharfen Blättern und hübschen orangen und gelben Blüten zur Arzneipflanze des Jahres 2013 gekürt. Ihre Schärfe stammt vom Senfö, ihrem wichtigsten Inhaltsstoff. In der Natur kommen Senföle als sogenannte Senföglycoside auch in allen weiteren Kreuzblütlern vor, wie Brokkoli, Meerrettich, Rucola, Senf, Pak Choi, Raps oder Radieschen.

Bei Blasenentzündungen schon vorbeugend

Die Kapuzinerkresse bekämpft bakterielle Erreger von Harnwegsinfekten und kann Antibiotika oft ersetzen, wenn die Anwendung früh genug erfolgt. Ihre harntreibende Wirkung kommt zusätzlich entgegen - die Erreger werden ausgespült. In kleinerer Dosierung ist die Kapuzinerkresse schon vorbeugend gegen wiederkehrende Blaseninfekte empfohlen. Das Gute ist, dass - anders als bei Antibiotika - keine Resistenzen entstehen können bei dauernder oder häufiger Anwendung.

Wird schon länger beforscht

Dass die Kapuzinerkresse bei Blasenentzündungen hilfreich ist, ist kein neues Wissen, sondern wurde bereits in Studien aus 1952 und 1987 belegt. Viele aerobe und anaerobe Bakterien sprachen gut auf den Wirkstoff an, lediglich *Pseudomonas aeruginosa*, *Klebsiella* und *Serratia marcescens* waren dagegen resistent. Eine Kreuzresistenz mit Antibiotika besteht nicht, vielmehr verstärkt die Kapuzinerkresse die Wirkung der synthetischen Antibiotika noch zusätzlich, wenn man sie gemeinsam verabreicht.

Antiviral bei Atemwegsinfekten

Neben der starken antibakteriellen, ist auch ihre antivirale und fungizide Wirkung erwähnenswert. Dieser Mehrfachnutzen resultiert aus der langen Entwicklungsgeschichte der Pflanze, die gleich viele potente Wirkstoffe ausbilden musste, um sich gegen mehrere Arten von Erregern durchsetzen zu können. Die antivirale Wirkung der Kapuzinerkresse kann man sich etwa bei grippalen Infekten und Atemwegsinfekten zu Nutze machen. Dabei ist ihre Fähigkeit, Schleim zu lösen und die Bronchien zu erweitern erwähnenswert. Das Abhusten von Schleim wird erleichtert, die Atemwege werden schneller frei und es kommt seltener zu einer bakteriellen Sekundärinfektion. Denn die Senföle werden über die Lunge ausgeschieden und ermöglichen durch ihre antibakterielle und antientzündliche Wirkung, dass sich die Bakterien auf den angegriffenen Schleimhäuten nicht so leicht ausbreiten können.

Antioxidativ - Schutz vor Krebsentstehung

Die Kapuzinerkresse schützt vor Angriffen reaktiver Sauerstoffspezies, die im Zuge der Energiegewinnung der Zellen laufend entstehen und eine der allgegenwärtigen Gefahren für die Krebsentstehung darstellen. Die Kapuzinerkresse hemmt Prostatakrebs, Mund-Krebs, das multiple Myelom, Melanom und das maligne Mesotheliom, das multiforme Glioblastom, Plasmozytom sowie Leber- Lungen-, Eierstock-, Pankreas- und Darmkrebszellen.

Die Meerrettichwurzel ergänzt die antibakterielle Wirkung

Die Meerrettichwurzel (*Armoracia rusticana*), auch Kren genannt, war als natürliches Antibiotikum schon den berühmten Medizinern Robert Koch und Emil von Behring bekannt. Als Arzneipflanze des Jahres 2021 hat man dieses aus dem Wolgagebiet stammende und mittlerweile weit verbreitete Gewächs ebenfalls offiziell gewürdigt. Hauptinhaltsstoff ist auch hier ein Senfö (Allylisothiocyanat), das für den charakteristisch stechend scharfen Geruch verantwortlich ist.

Kapuzinerkresse und Meerrettich - als Duo noch wirksamer

Was nun wirklich faszinierend ist, ist die Kombination beider Pflanzen und die damit große Ausbreitung des Wirkspektrums, das durch beachtliche Synergieeffekte auch gegen Bakterien wirkt, gegen die sich die Kapuzinerkresse allein als wirkungslos zeigte - das *Pseudomonas aeruginosa* Bakterium beispielsweise. Erst durch die kombinierte Anwendung beider Pflanzen wird also daraus ein Breitbandantibiotikum! In der Literatur wird ein 2,5:1 Verhältnis von Kapuzinerkresse zu Meerrettichwurzel als ideal beschrieben, um aus den unterschiedlichen schwefelhaltigen Senfö-Wirkstoffen das Beste herauszuholen.

Sinusitis und Bronchitis: 80 Prozent Verbesserung

Bei Nasennebenhöhlenentzündung und Bronchitis zeigten Studien, dass die Beschwerden bei einer mehrtägigen Einnahme um ca. 80 Prozent nachlassen und einer Antibiotikagabe um nichts nachstehen. Bei Bronchienverengung hilft das Duo ebenfalls. Der hohe Gehalt an Schwefel in der Kapuzinerkresse befreit die Nasennebenhöhlen von Schleim und der Meerrettich fördert die Durchblutung des Gesichts, hilft bei der Ableitung der Schleimrückstände.

Antibiotikaresistente Problemkeime bekämpfen

Anhand von Zellversuchen mit dem Duo zeigte sich, dass sich die antibakterielle Wirkung sowohl gegen sogenannte "gram-positive" als auch gegen "gram-negative" Bakterien richtet. Darunter sind sogar antibiotikaresistente Problemkeime wie der MRSA ("Krankenhauskeim"), *E. Coli* oder *Staphylococcus aureus*. Angesichts der vielen Antibiotikaresistenzen und des Mangels an neuen, wirksamen Antibiotika, ist das nur zu begrüßenswert.

Zerstört den Biofilm der Bakterien

Manche Bakterien schützen sich mit der Bildung eines Biofilms vor dem Zugriff des Immunsystems und zugleich vor Antibiotika, die ihn nicht durchdringen können. Der Meerrettich zerstört jedoch diesen Biofilm

bzw. hemmt er die Bildung der Schleimschicht und macht so die Bakterien für das Immunsystem und Antibiotika angreifbar. Der Meerrettich-Wirkstoff Iberin, ein Senföl, hat sogar überhaupt die höchste bisher festgestellte Hemmkraft auf den Biofilm des antibiotikaresistenten *Pseudomonas aeruginosa* Bakteriums. Und noch mehr: Der Meerrettich stört die Weitergabe der Signale und damit die Kommunikation der Bakterien untereinander.

Nicht nur statt Antibiotika, auch gemeinsam

Es kann sogar äußerst günstig sein, ein Antibiotikum zusammen mit dem Kapuzinerkresse-Meerrettich-Duo anzuwenden. So kann etwa das Breitband-Antibiotikum Meropenem die antimikrobielle Wirkung gegen den *Pseudomonas*-Biofilm noch steigern.

Duo kurbelt das Immunsystem an

Bei längerfristiger Einnahme des Duos wird die Erkältungshäufigkeit reduziert, indem die antioxidativen Senföle der beiden Natursubstanzen die Produktion und Aktivität der weißen Blutkörperchen erhöhen, die für ein starkes Immunsystem entscheidend sind. Die Antikörper werden erhöht und die Phagozytose, also das Einschließen und die Beseitigung von Erregern, wird gesteigert. Die Senföle haben fiebersenkende Wirkung und hemmen effektiv Infektionen mit *Candida albicans* oder Schimmelpilzen. Es gibt in beiden Natursubstanzen außerdem bioaktive Verbindungen, die helfen können, Krebs zu bekämpfen. Studien zeigen beispielsweise eine Verlangsamung bei der Ausbreitung von Krebszellen, beim Meerrettich vor allem in der Leber.

Magenschonend gegen Entzündungen

Bei Entzündungen und Schmerzen ist die Mischung Kapuzinerkresse-Meerrettich eine gute Alternative zu Schmerzmitteln, die "unselektive" COX-Hemmer sind. Das Duo hemmt zwar ebenfalls COX2 und reduziert damit entzündungsfördernde Botenstoffe, lässt COX1 jedoch unberührt. COX1 zu hemmen hat große Nachteile, da es für den Aufbau der Magen- und Darmschleimhaut wichtig ist. Schmerzmittel wie Aspirin (Acetylsalicylsäure), haben deshalb Nebenwirkungen auf den Magen-Darm-Trakt, insbesondere schädigen sie die Magenschleimhaut. Das Duo wirkt sogar unterstützend auf die Verdauung und entkrampfend auf den Magen. Bei leerem oder empfindlichem Magen und Reizdarm können hohe Dosierungen der beiden Naturmittel allerdings trotzdem ungünstig sein.

Breite Einsatzmöglichkeit als Schmerzmittlersatz

Außerdem dürfte das Senföl Allylisothiocyanat des Meerrettichs eine desensibilisierende Wirkung in Bezug auf das Schmerzempfinden haben. Eine weitere Rolle spielt die Entkrampfung der glatten Muskulatur und die damit verbundene durchblutungsfördernde Wirkung sowie die Anregung des Nervenwachstumsfaktors (NGF), wodurch Nervenschmerzen gelindert werden können.

Das Duo kann hilfreich sein bei Entzündungen der Gelenke, wie bei Rheuma, aber auch bei allgemeinen Schmerzen wie Kopf-, Muskel-, Ohren-, Zahn- oder Regelschmerzen, Hexenschuss usw.

Wirkungen auf Diabetes, Entgiftung, Leber und Galle

Die Mischung wirkt antidiabetisch, aktiviert Enzyme des Entgiftungsstoffwechsels, fördert die Fettverdauung und wird schon lange bei Beschwerden der Leber und Galle eingesetzt. Der Meerrettich gehört etwa zu den sogenannten Cholagoga. Das sind Substanzen, die die Gallenblase dazu anregen, Galle freizusetzen. Damit spielen sie eine wichtige Rolle im Verdauungsprozess und für die Lebergesundheit.

Wirkungen auf Gefäße, Kreislauf und glatte Muskulatur

Die Senföle des Duos regen außerdem den Kreislauf an, steigern die Vitalität, verdünnen das Blut, hemmen die Thrombenbildung, entkrampfen die Gefäße, fördern die Durchblutung, regulieren den Blutdruck und senken ihn bei Bluthochdruck auf natürliche Weise. Auch in Bezug auf Bronchien, Blase oder Gebärmutter zeigt sich eine krampflösende Wirkung, da der Tonus der glatten Muskulatur herabgesetzt wird.

Was bei der Einnahme zu beachten ist

Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel sollten nicht auf leeren Magen und nicht zusammen mit eiweißreicher Ernährung eingenommen werden, da sich die Wirkstoffe im Körper gerne an Eiweiße binden. Das verringert die Bioverfügbarkeit, denn nur freie, ungebundene Senföle können wirken.

In vernünftigen Mengen konsumiert, haben Senföle von Kreuzblütengewächsen keine Auswirkung auf die Schilddrüse, vor allem, wenn der Iod-, Zink- und Kupferlevel im Blut stimmt. Verzehrt man hingegen große Mengen roher Kreuzblütler, könnte das allerdings sehr wohl einen Einfluss haben.

Bei Nierenerkrankungen, Geschwüren im Magen oder Darm, Schwangerschaft, Stillzeit und Kindern unter 6 Jahren ist die Kombination Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel nicht empfohlen. Die leicht blutverdünnende Wirkung ist zu beachten. Da viel Vitamin K enthalten ist, könnte bei paralleler Einnahme von Blutverdünnern aus der Gruppe der Vitamin K-Antagonisten (Phenprocoumon, Warfarin) eventuell eine Dosisanpassung notwendig sein.

Unterstützt bei

- Arteriosklerose
- Atemwegsinfekte
- Bakteriellen Infekten
- Blasenentzündung
- Bluthochdruck
- Blutverdünnung
- Bronchitis
- *Candida albicans*
- Diabetes
- Durchblutung
- *E. coli*
- Entgiftung
- Entzündungen
- Fieber
- Gallenproblemen
- Gelenkschmerzen
- Harnwegsinfektionen

- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Hexenschuss
- Immunsystem
- Kopfschmerzen
- Krebs (Blasen-, multiples Myelom, Melanom, Prostata-, Pankreas-, Magen-Speiseröhren-, Eierstock-, Brust-, Leber-, Lungen-, Mund-, Dickdarmkrebs)
- Kreislaufproblemen
- Leberproblemen
- Magenkrämpfen
- Metastasenbildung
- Milben
- MRSA-Krankenhauskeim
- Muskelschmerzen
- Nebenhöhlenentzündung
- Neurodegenerative Erkrankungen
- Neuropathischen Schmerzen
- Pilzinfektionen
- Pseudomonas aeruginosa
- Rheuma
- Schleimhautentzündungen der Atemwege
- Schmerzen
- Schnupfen
- Sinusitis
- Staphylococcus aureus
- Thromben
- Tuberkulose
- Verdauungsprobleme
- Virusinfektionen
- Zahnschmerzen
- Zecken