UNSCHLAGBARES DUO

KAPUZINERKRESSE UND MEERRETTICH

GEGEN ERREGER & SCHMERZEN

Egal, ob Blasenentzündung, Atemwegsinfekt oder lästige Kopfschmerzen, die Kombination dieser beiden altbekannten Heilpflanzen wirkt ganz erstaunlich und noch intensiver, als es jede für sich allein vermag. Als Duo gelten sie sogar als pflanzlicher Antibiotika- und Schmerzmittelersatz. Der Wirk-Hintergrund laut westlicher Forschung? Senföle, wie wir sie auch beim Brokkoli so sehr schätzen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Sarah Ehrenberger

Die Kapuzinerkresse stammt ursprünglich aus dem Andengebiet Südamerikas und wurde bereits bei den Inkas als Heilpflanze eingesetzt. Aber hätten Sie es geahnt? Die Kapuzinerkresse aus unseren Zier- und Gemüsegärten wird nicht nur wegen ihrer schönen gelben und orangefarbenen Blüten geschätzt, sondern auch wegen ihrer außerordentlichen Kraft, Erreger und Schmerzen auszuschalten.

BEGEHRT AUFGRUND IHRER SENFÖLE

Wie die weiteren Kreuzblütler Brokkoli, Rucola, Senf, Pak Choi, Raps oder Radieschen, gehört auch die Kapuzinerkresse zu der als sehr gesund bekannten Familie der Brassicaceae. Ihre begehrten Inhaltsstoffe sind in erster Linie Senföle, sogenannte Senfölglycoside, wobei jede Sorte ihre speziellen, mehr oder weniger scharf schmeckenden Senföle liefert.

Der Meerrettich oder Kren, wie wir in Österreich sagen, ist der wohl schärfste Vertreter dieser Familie. Er stammt ursprünglich aus dem Wolgagebiet und war als natürliches Antibiotikum schon den berühmten Medizinern Robert Koch und Emil von Behring bekannt.

BEI BLASENENTZÜNDUNGEN SCHON VORBEUGEND

Wenn die Anwendung früh genug erfolgt, bekämpfen die *Kapuzinerkresse* und der *Meerrettich* bakterielle Erreger von Harnwegsinfekten so schnell, dass der Infekt ganz rasch vorbeigeht und Antibiotika meist erspart werden können. Ihre harntreibende Wirkung spült zusätzlich Erreger aus.

WENN DER INFEKT IMMER WIEDER KOMMT

Vor allem wenn wiederkehrende Blasenentzündungen zu schaffen machen, ist das Duo sehr empfehlenswert, weil es in kleiner Dosierung schon vorbeugend eingenommen werden kann. Unserer Erfahrung nach ist die Wirkung weit überzeugender als mit jeder anderen in Frage kommenden Natursubstanz. Es gibt keine Nebenwirkungen und die bei häufiger Antibiotikaanwendung so gefürchteten Resistenzen – und damit die Wirkungslosigkeit eines Mittels – bleiben ganz aus.

> DAS DUO AUS SICHT DER TCM

In China ist die Kunst des Kochens sehr weit entwickelt. Ernährung ist noch vor allem anderen die Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin. So kennt man mindestens 15 verschiedene Gerichte mit Meerrettich, die unterschiedlich schmecken, zu unterschiedlichen Jahreszeiten bevorzugt gegessen werden und den Leuten auch unterschiedlich zusagen – je nachdem, was sie gerade benötigen.
Dieses Beispiel zeigt eine ganz andere Sichtweise von Gesundheit. In der TCM zerlegt und analysiert man eine Pflanze nicht bis ins kleinste Detail und prüft dann die Wirkung einzelner Wirkstoffe. Viel wesentlicher ist, welche thermische Wirkung eine Pflanze hat, wie und auf welche Meridiane sie wirkt und ob das Gleichgewicht für den reibungslosen Fluss des Qi gewahrt werden kann. Nur wenn das Qi in den Meridianen gut und ruhig fließt, werden die zugehörigen Organe optimal mit Energie versorgt, alle Funktionen gestärkt und der Körper gesund und leistungsfähig gehalten in körperlicher, geistiger und emotionaler Hinsicht. Darum sind die kühlende Kapuzinerkresse und der erhitzende Meerrettich zusammen noch wirksamer als jede Pflanze für sich allein.

DAS DUO IST EIN BREITBANDANTIBIOTIKUM

Was nun wirklich faszinierend ist: Die Kombination beider Pflanzen sorgt für eine Breite des Wirkspektrums. Anhand von Zellversuchen zeigte sich, dass sich die antibakterielle Wirkung sowohl gegen sogenannte "grampositive" als auch gegen "gramnegative" Bakterien richtet. Durch beachtliche Synergieeffekte wirkt es auch gegen Bakterien, gegen die sich die Kapuzinerkresse allein nicht durchsetzen konnte – das antibiotikaresistenten Pseudomonas aeruginosa Bakterium beispielsweise. Erst durch die kombinierte Anwendung beider Pflanzen wird daraus ein Breitbandantibiotikum! In der Literatur wird ein 2,5:1 Verhältnis von *Kapuzinerkresse* zu *Meerrettich*wurzel als ideal beschrieben, um aus den unterschiedlichen Senföl-Wirkstoffen das Beste herauszuholen. Erwiesen ist die Wirkung gleich bei mehreren nur schwer behandelbaren Problemkeimen wie Klebsiella, Serratia marcescens, 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

Warum das so ist, lässt sich leicht erklären. Manche Bakterien schützen sich mit der Bildung eines Biofilms vor dem Zugriff sowohl des Immunsystems als auch der Antibiotika, die ihn nicht durchdringen können. Der Meerrettich zerstört jedoch diesen Biofilm bzw. hemmt die Bildung der Schleimschicht und macht die Bakterien auf diese Weise für Immunsystem und Antibiotika angreifbar. Der Meerrettich-Wirkstoff Iberin, ein Isothiocyanat, hat sogar die höchste bisher festgestellte Hemmkraft auf den Biofilm des antibiotikaresistenten Pseudomonas aeruginosa Bakteriums überhaupt. Und noch mehr: Wissenschaftler fanden heraus, dass der Meerrettich damit auch noch die Weitergabe von Signalen und daher die Kommunikation der Bakterien untereinander zusammenbrechen lässt und auch auf diese Weise ihre Ausbreitung bremst.

> In der Literatur wird ein 2,5:1 Verhältnis von Kapuzinerkresse zu Meerrettichwurzel als ideal beschrieben, um aus den unterschiedlichen Senföl-Wirkstoffen das Beste herauszuholen.

NICHT NUR ANSTATT ANTIBIOTIKA, AUCH GEMEINSAM

Mit dem Duo lassen sich aber nicht nur diese besonders hartnäckigen Erreger "knacken", man kann es auch mit synthetischen Antibiotika zusätzlich kombinieren – bei noch besserer Wirkung insgesamt. Deshalb kann es 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.

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 und hilft ebenfalls bei der Ableitung der Schleimrückstände.

ANTIVIRAL BEI ATEMWEGSINFEKTEN

Neben der starken antibakteriellen ist auch die antivirale und pilztötende Wirkung des Duos erwähnenswert. Diese Mehrfachnutzen resultieren aus der langen Entwicklungsgeschichte der Pflanzen, die gleich mehrere potente Wirkstoffe ausbilden mussten, um sich gegen eine Vielzahl von Erregern durchsetzen zu können. Die antivirale Wirkung der *Kapuzinerkresse* und des *Meerrettichs* kann man sich etwa bei grippalen Infekten und Atemwegsinfekten zu Nutze machen. Das Lösen und Abhusten von Schleim wird erleichtert, die Atemwege werden schneller frei und es kommt seltener zu einer bakteriellen Sekundärinfektion, da Senföle über die Lunge ausgeschieden werden. Dabei entfalten sie nochmals ihre antibakterielle und antientzündliche Wirkung, sodass sich Bakterien auf den angegriffenen Schleimhäuten nicht so leicht ausbreiten können.

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 Senföle haben zudem fiebersenkende Wirkung und hemmen effektiv Infektionen mit Candida albicans oder Schimmelpilzen.

VORBEUGEND GEGEN KREBSENTSTEHUNG

Es gibt in beiden Natursubstanzen außerdem bioaktive Verbindungen, die helfen können, Krebs zu bekämpfen. Senföle sind ja insgesamt für ihre krebsvorbeugende Wirkung bekannt. Allein die Kapuzinerkresse schützt schon vor Angriffen reaktiver Sauerstoffspezies, die im Zuge der Energiegewinnung der Zellen laufend entstehen und bei Anhäufung eine der allgegenwärtigen Gefahren für die Krebsentstehung darstellen. Die *Kapuzinerkresse* hemmt im Zellversuch Prostata-, Mundhöhlen-, Rippenfell-, Leber- Lungen-, Eierstock-, Pankreas- und Darmkrebszellen, Myelom, Melanom und Glioblastom. Auch der *Meerrettich* liefert hier seinen Beitrag, vor allem bei Speiseröhren-, Magen-, Brust-, Leber- und Lungenkrebs. Studien zeigen beispielsweise eine Verlangsamung bei der Ausbreitung von Krebszellen, beim Meerrettich vor allem in der Leber. Allerdings gibt es hier, anders als beim *Brokkoli*, noch wenig Forschung.

MAGENSCHONEND GEGEN SCHMERZEN

Noch etwas Sensationelles kann man mit dem Duo erreichen: Entzündungen und Schmerzen gehen zurück. Es ist daher eine gute Alternative zu Schmerzmitteln, die "unselektive" COX-Hemmer sind, wie etwa Aspirin (Acetylsalicylsäure), Ibuprofen, Diclofenac oder Naproxen. Das bedeutet: Das Duo hemmt COX2, genau wie Schmerzmittel aus der Gruppe der COX-Hemmer, und reduziert damit entzündungsfördernde Botenstoffe. Dadurch lassen Schmerzen nach. COX1 lässt es jedoch unberührt. COX1 zu hemmen hat große Nachteile, da es für den Aufbau der Magen- und Darmschleimhaut wichtig ist. Schmerzmittel haben deshalb Nebenwirkungen auf den Magen-Darm-Trakt, insbesondere schädigen sie die Magenschleimhaut. Das Duo wirkt hingegen sogar unterstützend auf die Verdauung und entkrampfend auf den Magen, solange man bei kleinen Dosierungen bleibt. Bei empfindlichem Magen und Reizdarm können hohe Dosierungen aufgrund der Schärfe ungünstig sein.

SCHMERZMITTELERSATZ: HILFT TOLL BEI KOPFSCHMERZEN

Außerdem dürfte das Senföl Allylisothiocyanat des Meerrettichs eine desensibilisierende Wirkung in Bezug auf das Schmerzempfinden haben. Schmerzreduzierend wirken weiters 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 Muskel-, Ohren-, Zahn- oder Regelschmerzen, Hexenschuss usw. Bei Kopfschmerzen erspart es den Griff zur Tablette, manchmal aber erst nach zwei Einnahmen von zuerst drei Kapseln und etwas später noch zwei.

DIABETES, ENTGIFTUNG, LEBER UND GALLE

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

KAPUZINERKRESSE

- Geschmack: Scharf, Thermik: Kühl
- Wirkt auf Blase, Niere, Lunge
- Leitet Hitze und Toxine aus bei Bronchitis, Husten, Sinusitis, Harnwegsinfekten, Blasenentzündung, grippalen Infekten, Grippe, infektiösen Erkrankungen, Candida albicans, Hautpilz, Scheidenpilz, Ausfluss, Scheidenentzündung

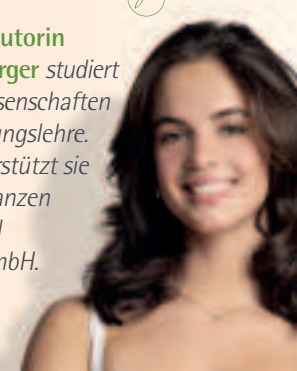
MEERRETTICH (KREN)

- Geschmack: Scharf, Thermik: Heiß
- Wirkt auf Lunge, Magen, Darm, Blase
- Das Innere wird erwärmt bei Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Energiemangel, Erschöpfung, Kältegefühl, Verdauungsschwäche, Appetitlosigkeit, Magensäuremangel, Durchfall, Colitis, Enteritis, Darmentzündung, Bauchkrämpfen, Gastritis, Magenschleimhautentzündung
- Nässe wird aufgelöst und Yang erwärmt bei Asthma bronchiale, Bronchitis mit weißem Schleim, kaltem "unterem Erwärmer", Feuchtigkeit im "unteren Erwärmer", Ausfluss, Blasenentzündung
- Wind-Kälte wird eliminiert bei grippalem Infekt, Erkältung, Atemwegserkrankungen, Bronchitis, Sinusitis, Lungenschleim, Asthma mit weißem Schleim
- Nässe wird ausgeleitet bei Blasenentzündung, Lymphflussstau
- Wind-Kälte/Hitze-Nässe (Bi-Syndrom) wird eliminiert bei Gicht, Rheuma, Neuralgie

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, günstig etwa bei PMS, da der Tonus der glatten Muskulatur herabgesetzt wird.

WAS BEI DER EINNAHME ZU BEACHTEN IST

Kapuzinerkresse und *Meerrettich*wurzel sollten nicht auf leeren Magen und nicht gemeinsam 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. Nicht anwenden bei Nierenerkrankungen, Geschwüren im Magen oder Darm, Schwangerschaft, Stillzeit und Kindern unter 6 Jahren. Die leicht blutverdünnende Wirkung 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.

Über die Co-Autorin
Sarah Ehrenberger *studiert Ernährungswissenschaften & TCM-Ernährungslehre. Seit 2022 unterstützt sie die Natursubstanzen Produktion und Manufaktur GmbH.*