Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 5

Artikel: Kapuzinerkresse, Tropaeolum majus
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969258

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Teebereitung

Im Tee finden sich in gelöstem Zustande wertvolle Mineralstoffe vor. Wenn wir daher Kräuter ohne Aromastoffe zu Tee zubereiten, müssen wir sie kochen, damit sich die Mineralstoffe lösen können, während wir die anderen Kräuter bekanntlich nur überbrühen. Silbermänteli sind ein typisches Beispiel hierfür, denn man muss sie ungefähr eine Stunde kochen, weil die Wirkstoffe erst dadurch kräftig genug zur Geltung gebracht werden können. Das ermöglicht dann dem auf diese Weise erhaltenen Silbermäntelitee, Kopfschmerzen zu beheben.
Gut aromatische Kräuter, die einen entsprechenden Gehalt an ätherischen Ölen aufweisen, müssen wir, wie bereits erwähnt, in der Teebereitung anders behandeln, also nicht kochen, sondern nur überbrühen und 5–10 Minuten gut zugedeckt ziehen lassen, bevor wir sie abgiessen. Wenn wir diese Vorschrift nicht beachten, lassen wir die aromatischen Stoffe nutzlos in die Luft entweichen. Dann riecht es wohl in der Küche gut, während der Tee geschmacklich und gehaltlich einbüsst. Wir berücksichtigen also diese Zubereitungsart bei Pfefferminze, Kamille Melisse, Spirea und anderen aromatischen Kräutern. Es ist vorteilhafter, aromatische Kräuter in Papiertüten oder Baumwollsäcklein statt in festverschlossenen Büchsen oder Gläsern aufzubewahren. Als rascher Helfer sollte jeder Kräutertee zum Wohle der Familie stets griffbereit zur Verfügung stehen.

Kapuzinerkresse, Tropaeolum majus

Wer die hübschen Blüten der Kapuzinerkresse wohlgefällig betrachtet und sich an den schönen Blättern erfreut, besonders, wenn sich auf ihnen Tautropfen zur silberglänzenden Perle formen, der glaubt in der Regel, diese Pflanze diene nur zur Augenweide. Wie erstaunt ist er daher zu vernehmen, dass sie gleichzeitig auch ein vorzügliches Heilmittel ist. Peru ist ihre eigentliche Heimat, und man trifft dort ganze Teppiche dieser Pflanze an. Gerne windet sie sich um alte Mauern und deckt dabei gütig zu, was unser Auge weniger zu beglücken vermöchte als die schönen, orangeroten Blüten, die einem netten Spitzhütchen gleichen. Zart sind die schön geformten, saftiggrünen Blätter, die uns gesundheitlich besonders gute Dienste leisten können. Die indianischen Peruaner gebrauchen die gequetschten Blätter gegen Wundinfektionen. In etlichen Gebieten, auf der Ostseite der Anden, traf ich Indianer an, die vor dem Gebrauch die Blätter zuerst kauten, um sie erst dann auf die Wunden zu legen. Dass diese Blätter ziemlich stark antibiotische Stoffe enthalten, wissen nicht einmal alle von uns, geschweige denn die Indianer, aber dessenungeachtet haben sie ihre heilwirkenden Werte doch herausgefunden und ziehen entsprechenden Nutzen daraus. Bereits liegen demnach auch bei dieser Pflanze, wie bei noch vielen anderen, längst schon praktische Erfahrungen vor, so dass die Wissenschaft die eigentlichen Wirkungswerte nur zu bestätigen hat.
Sehr interessante Beobachtungen ergeben sich beim Vergleich antibiotisch wirkender Pflanzen mit den ebenfalls in dieser Richtung tätigen Konzentraten der Schimmelpilze oder gleichlaufender synthetischer Präparate. Nimmt man diese nämlich innerlich ein, dann können sie die guten Darmbakterien zerstören und dadurch die gefürchtete Dysbakterie verursachen, was aber bei den erwähnten Pflanzen nicht der Fall ist. Im Gegenteil, denn die antibiotische Wirkung der Kapuzinerkresse kann beispielsweise ein chronisches Halsleiden, ja sogar eine alte Bronchitis zum Ausheilen bringen. Die beste Anwendungsform ist, vor und nach der Mahlzeit ein bis zwei kleine Kapuzinerblätter in frischem Zustand zu essen, indem man sie langsam und gründlich kaut.
Die Hauptwirkstoffe weisen einen senfölartigen Charakter auf, und dieser verursacht anfänglich beim Kauen der Blät-

ter ein etwas eigenartig anmutendes scharfes Beissen auf der Zunge, doch gewöhnt man sich rasch daran, besonders wenn man weiss, dass gerade das zum Desinfizieren des Mundes beiträgt. Bei der getrockneten Pflanze oder bei einem aus ihr gewonnenen Präparat ist dieses Beissen nicht mehr wahrnehmbar. Fast alle Kressearten besitzen diesen gleichen Stoff sowie die typisch antibiotische Wirkung. Ihrer guten Wirksamkeit wegen findet die Kapuzinerkresse nebst der Brunnenkresse, sowie die meisten Kressearten nützliche Verwendung im Kräutersalz Herbamare und Trocomare. Die Pflanzen werden zu diesem Zweck roh, also frisch von der Pflanzung weg verarbeitet. Sie bieten somit Gewähr bester Auswertung.

Brunnenkresse, Nasturtium officinale

Neben der Gartenkresse ist auch die Brunnenkresse bei uns ein beliebter Frühlingssalat, denn sie ist reich an Vitalstoffen und hilft daher Vitaminmangelkrankheiten zu verhüten. Da sie ferner den Stoffwechsel anregt und auch dem Nervensystem zugute kommt, bevorzugt man den Salat besonders nach Verlauf des Winters zur Blutreinigung. Es ist dies begreiflich, denn der Gehalt an Senföl ist günstig für vermehrte Absonderung der Schleimhäute unserer Atmungsorgane. Da der erwähnte Gehalt zudem den Gallenfluss anregt, ziehen auch Leber und Bauchspeicheldrüse entsprechenden Nutzen daraus. Für den Magen ist der Genuss von Brunnenkresse stärkend. Da die Pflanze auch noch einen bescheidenen Jodgehalt aufweist, mag damit ihre beruhigende Wirkung bei einer Schilddrüsenüberfunktion zusammenhängen. Medikamentempfindliche Menschen haben mit Brunnenkresse guten Erfolg, wenn sie gleichzeitig ein biologisches Kalkpräparat wie Urticalcin einnehmen. Man sollte indes solche Mittel längere Zeit gebrauchen, wenn man gute Ergebnisse erreichen will. Leider fehlt vielen hierzu die notwendige Geduld und Ausdauer. Manche Pflanzenpräparate arbeiten indes, wenn auch sicher und zuverlässig, nicht allzuschnell, da sie ihre Heilkraft nur langsam entfalten. So ist es denn angebracht, dass wir in der Einnahme der Mittel ausdauernd und regelmässig sind. Je nach dem Gehalt einer Pflanze sollte man auch nicht denken, viel hilft viel, sondern vielmehr, dass sparsamer aber regelmässiger Gebrauch mehr ausrichten kann, da dadurch Störungen vermieden werden können. Dies gilt auch für die Brunnenkresse. Besonders bei Schilddrüsenüberfunktion sollte man sehr individuell vorgehen und die Einnahmedosis dem jeweiligen Zustand anpassen. Von der Tinktur der Pflanze kann man dreimal täglich 5 bis 20 Tropfen einnehmen. Wirken also 5 Tropfen günstig, während eine Steigerung Störungen verursacht, dann bleiben wir eben bei diesem Quantum, bis wir langsam mehr ertragen.

Im übrigen kann man auch die Wirksamkeit der Kapuzinerkresse im grossen und ganzen bei der Brunnenkresse finden. Um des Salates nicht überdrüssig werden zu müssen, kann man die Pflanze auch abwechslungsweise fein geschnitten als Gewürz unter den Salat oder eine Sauce mengen. Solange die Pflanze grünt, bedienen wir uns ihrer auf diese Weise, ist sie jedoch nicht mehr erhältlich, dann verwenden wir die daraus gewonnene Tinktur. Um sich möglichst lange der frischen Pflanze bedienen zu können, pflanzt man sie gerne selbst im Garten an, während sie sonst mit Vorliebe entsprechend ihres Namens in der Nähe des Wassers gedeiht, bei Quellen, Bächen und Flüssen. Auch bei den Bächen unserer Gebirge ist sie zu finden, und zwar in ganzen Kolonien, nur dass sie dort zartblättrig ist, während sie bei uns ansehnliche Blätter entwickelt. Als Kreuzblütler weist die Pflanze kleine, weisse Blüten auf. Kinder, die dem Brunnenkressesalat aus Talgegenden gerne zusprechen, streiken meist, wenn Brunnenkressesalat aus dem Gebirge auf den Tisch kommt, denn dieser ist bedeutend schärfern im Geschmack, weshalb er auf der Zunge förmlich brennen und beissen kann. In der Regel sind Gebirgspflanzen ja ge-