**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 29 (1972)
**Heft:** 8

**Artikel:** Neues über die Kapuzinerkresse, Tropaeolum majus
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-970718

**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:** 02.10.2025

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

# Neues über die Kapuzinerkresse, Tropaeolum majus

Diese interessante und schöne Pflanze sollte in keinem Garten fehlen. Hat nun aber jemand kein Pflanzland zur Verfügung, dann kann er die Kapuzinerkresse auch in Kistchen auf dem Balkon oder Fenstersims ziehen. Wenn wir einmal die schönen Blätter zu essen versuchen, dann verspüren wir ein leichtes Brennen auf der Zunge, wie dies bei den meisten Kressearten der Fall ist. Der scharfe Stoff, der dies bewirkt, ist ein Senföl, genau gesagt, ein Benzyl-Senföl. Darin liegt auch die Hauptheilwirkung dieser Pflanze. Es ist nämlich so, dass bei Einnahme der Kapuzinerkresse oder einer daraus bereiteten Tinktur vielerlei Bakterien, Viren und auch Pilze zugrunde gehen, weshalb es daher vorteilhaft ist, während der Vegetationszeit immer frische Blätter zur Verfügung zu haben. Wenn man morgens und abends ein solches Blatt kaut, und zwar gründlich, dann vermag dies die Mundschleimhäute und den Rachen wunderbar zu desinfizieren. Sind die Bronchien nicht in Ordnung, dann nimmt man vorteilhaft Kapuzinerkresse und Imperatoria im täglichen Wechsel ein. Sogar bei einer Emphysem-Bronchitis wirkt sich diese Behandlung sehr zuverlässig aus. Um den Erfolg zu sichern, sollte man gleichzeitig unbedingt auch noch Petasites-Kapseln schlucken.

Drei harmlose Pflanzen, die Kapuzinerkresse, verbunden mit Imperatoria und der Pestwurz, vermögen demnach mit einem solch schwer zu heilenden Leiden fertig zu werden, was wirklich dankbar zu begrüssen ist. Sogar ein Lungenemphysem kann bei Einnahme von Pestwurz und Kapuzinerkresse auf die Dauer nicht standhalten. Doch noch in einer anderen Form kann die Kapuzinerkresse ihre Hilfe erfolgreich darbieten und das nun ist das Neue, das wir bereits angetönt haben, indes noch nicht kennen, denn auch die Wurzel der Kapuzinerkresse besitzt wirksame Heilwerte, und zwar sage und schreibe gegen den gefürchteten Hakenwurm. Das ist besonders für tropische und subtropische Gebiete eine wichtige und erfreuliche Kunde.

## Beweisführende Erfahrung

Wie wurde man denn in unserer gemässigten Zone dieses Vorteils inne? Nun, sehr einfach durch Erfahrung. Ein deutscher, gut bekannter und biologisch eingestellter Arzt infizierte sich mit Hakenwürmern. Sein Gesundheitszustand kam dadurch völlig aus dem Gleichgewicht, denn die unliebsamen Schmarotzer setzten ihm dermassen zu, dass er ganz herunterkam. Alles Mögliche versuchte der kranke Arzt, indem er zuletzt noch die Hilfe eines Tropeninstitutes in Anspruch nahm. Aber trotzdem konnte er den bedenklichen Zustand nicht verbessern, denn die unangenehmen Gesellen waren nicht loszubringen. Durch einen seiner Kollegen erfuhr nun aber der Arzt, dass die Wurzeln von Tropaeolum majus in solchem Falle helfen sollen, weshalb auch dieser Versuch nicht unterlassen wurde. Welch eine Erleichterung, als tatsächlich kurze Zeit nach der Einnahme frischer, zerkleinerter Wurzeln und der daraus bereiteten Urtinktur die lästigen Symptome verschwanden! – Eine Nachkontrolle bewies eindeutig, dass die Wurzel der Kapuzinerkresse mit dem Hakenwurm völlig aufzuräumen vermochte. Grossartig, solch eine wunderbare Entdeckung! Es bliebe nun nur noch zu prüfen, ob damit nicht auch noch andere gefährliche Parasiten vernichtet werden könnten. Zwar haben wir bereits mit Papayapräparaten gute Erfahrungen gesammelt, jedoch wäre es vorteilhaft, noch ein zweites, wirksames Mittel zur Verfügung zu haben. Beide können sie als völlig ungiftig bezeichnet werden, und das heisst viel im Kampf gegen Parasiten. Es lohnt sich also in den Tropen jeden Tag etwas Papayakerne zu schlukken oder von einem jungen Blatt nach jeder Mahlzeit ein Stück zu essen. Vorteilhaft wäre es allerdings zufolge der erwähnten Wirkungsmöglichkeit, die Ka-

puzinerkresse auch in den Tropen zur Verfügung zu haben, um sich ihrer Wurzeln gegen Parasiten bedienen zu können. Vielleicht wäre dies auch bei uns nicht zu verachten im Kampf gegen die Verwurmung, wenn sich die günstige Wirkung der Wurzeln tatsächlich auch bei anderen Eingeweidewürmern geltend machen kann. Dies wäre allerdings noch auszuprobieren. Im Handel befindet sich bereits unter der Bezeichnung Echtrosept ein Präparat, das aus dem Extrakt der frischen Kapuzinerwurzel unter Beigabe anderer wirksamer, biologischer Stoffe von der Firma Vogel & Weber in Inning am Ammersee hergestellt wird.

Im übrigen freuen wir uns indes bereits der bekannten Wirksamkeit der Kapuzinerpflanze zur Desinfektion der Mund- und Rachenschleimhäute, wie auch zur Steigerung der körpereigenen Abwehr gegen Viren, Bakterien und Pilze. Es ist daher begrüssenswert, dass die Kapuzinerkresse auch ein Bestandteil des Kräutersalzes Herbamare ist und zugleich auch ein solcher von Trocomare, das ebenfalls unter den Kräutersalzen eine beliebte Rolle spielt.

## Ist tiefgefrorene Nahrung schädlich?

Als das Tiefkühlverfahren allgemein bekannt wurde, zweifelte mancher daran, ob diese Aufbewahrungsart gesundheitlich zu empfehlen sei. Es gibt tatsächlich Leute, die nach dem Genuss von tiefgefrorenen Früchten oder ebensolchem Gemüse Beschwerden bekommen. Forscht man nach, dann handelt es sich dabei um die gleichen Personen, denen auch ungefrorenes Gemüse, das man aus dem Garten hereinholte, um es sofort zu einer Mahlzeit zuzubereiten, nicht bekömmlich ist. Dies ist auf eine Empfindlichkeit zurückzuführen, bekannt unter der Bezeichnung Idiosynkrasie, doch kann man diese nicht erklären. Es ist schade, wenn man sich dieserhalb der tiefgefrorenen Gemüse und Früchte nicht bedienen kann, da diese mehr Vitalstoffe enthalten als jene, die man in Büchsen und Gläsern konserviert. Die Aromastoffe, die in der Regel mit den Vitalstoffen zusammengekuppelt sind, bleiben bei der Gefriermethode besser erhalten, weshalb man dadurch grössere Schmackhaftigkeit erwarten kann als bei sterilisierten Erzeugnissen. Gesundheitliche Nachteile konnte man bis heute nicht feststellen.

### Fische

Vorteilhaft wirkt sich das Tiefkühlverfahren auch für die Fischnahrung aus, was hauptsächlich beim Transport zur Geltung kommt. Sobald man die Fische gefangen hat, sollte man sie sofort tiefgekühlt spedieren, weil man bei solchem Vorgehen viel weniger das Risiko einer Fischvergiftung eingeht, als wenn man sie nur mit etwas Eis versehen spediert, wie dies früher der Fall war. In diesem Zusammenhang kommt mir das Marktleben in südlichen Staaten oder tropischen Ländern wieder in Erinnerung. Dort konnte ich oft einen hässlichen Gestank wahrnehmen, weil Fische und Fleisch längere Zeit bedeckt von Fliegen in der grössten Hitze frei zum Verkaufe dalagen. Es war also nicht erstaunlich, dass sich die Käufer dadurch Fisch- und Fleischvergiftungen zuziehen konnten. Bevor wir das Tiefkühlverfahren kannten, bestand früher auch bei uns eine weit grössere Gefahr, sich solch einer Vergiftung auszusetzen. Auch das Aufbewahren in einem gewöhnlichen Kühlschrank genügt zur Verhinderung der Zersetzung nicht, was ich einmal in dem stolzen, italienischen Schiff «Andrea Doria» erfahren habe. Da ich mich damals nicht der Fleischkost zuwenden wollte, suchte sich der Koch mit einem noch vorrätigen Fisch aus dem Kühlschrank aus der Verlegenheit zu helfen. Weil mir dies eine typische starke Fleischvergiftung eintrug, war mir klar, dass der Fisch zur Verwertung bereits zu alt gewesen war. Hätte man ihn in einem Tiefkühlschrank aufbewahren können, wäre diese Vergiftungsgefahr nicht in Erscheinung getreten. Dies