

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 3: Kreativität macht das Leben reicher : vom Sinn schöpferischen Tuns

**Artikel:** Grüne Würze Brunnenkresse  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557726>

### **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:** 23.02.2026

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



# Grüne Würze Brunnenkresse

Eine Tortur für die Nase sei sie, meinten die Römer, und gaben ihr genau diesen Namen: *Nasturtium officinale*. Lange wurde die scharf riechende Brunnenkresse als Heilpflanze geschätzt. Das grün leuchtende Kräutlein hat aber auch Eingang in die vitaminreiche Frühlingsküche gefunden. Kein Wunder: Sein senfartig-nussiges Aroma verleiht Saucen, Salaten, Suppen und Gemüsen eine belebende Note.



Als eines der ersten Kräutlein im Frühling breitet die Brunnenkresse an Bächen und klaren Quellen ihre dunkelgrünen Teppiche aus. Die Bach-, Wasser-, Born- oder Wiesenkresse, die in Deutschland auch Bornkasse, Kerschel, Quellenraukenkraut oder Wassersenf genannt wird, gehört zur Familie der Kreuzblütler (*Cruciferae*) und blüht von Mai bis September. Die Pflanze kommt bei uns vielerorts noch wild vor, wird etwa 30 bis 90 Zentimeter hoch und besitzt rundliche, herz- bis eiförmige, sattgrüne Blätter. Für einen Wildsalat erntet man die Brunnenkresse vor der Blüte, von März bis Mai, und wäscht die Blätter gründlich, u.U. mit einem Schuss Salz oder Essig im Wasser. Der Grund: Wächst sie in verunreinigtem Wasser, so kann sie Leberegel übertragen.

Nicht zu verwechseln ist die Kresse mit dem Bitteren Schaumkraut. Im Gegensatz zur Brunnenkresse be-

sitzt das Schaumkraut violette Staubbeutel sowie einen markigen Stengel. Auffällige Unterschiede gibt es schliesslich im Geschmack: Das Schaumkraut schmeckt bitterer, dafür aber weniger scharf.

An Quellen sowie Bächen mit bewegtem Wasser wächst die frühlingshafte Brunnenkresse oft wild. In einigen Gegenden Europas, z.B. nördlich von Paris oder im schweizerischen Wynau im Kanton Bern, wird sie in Kulturen gezüchtet.

## Von der Heil- zur Küchenpflanze

Als Heilpflanze war die Brunnenkresse schon Dioskurides, Theophrast und Plinius bekannt. Das Kraut, schrieb Dioskurides im 1. Jahrhundert n. Chr. in seiner berühmten und lange unangefochtenen Arzneimittellehre, «treibt und erwärmt den Harn. Auch roh wird es gegessen. Es vertreibt Leber- und Sonnenflecken, wenn es die ganze Nacht aufgelegt und morgens abgewaschen wird.» Vom Mittelalter bis zu Beginn der Neuzeit wurde die Brunnenkresse von allen massgebenden Heilkundigen – von Paracelsus über Bock und Matthiolus bis Hufeland – als wurmtreibend, magenstärkend, blut- und bauchreinigend, schleimlösend, diuretisch und milzöffnend beschrieben. Den Press-Saft verwendet man für Umschläge bei unreiner, fetter, schlaffer und trockener Haut. Bei Haarausfall reibt man die Kopfhaut nach dem Duschen sanft mit dem Press-Saft ein. *Vorsicht:* Zum Einnehmen für eine Entschlackungskur Saft im Verhältnis 1 : 5 mit Wasser oder Gemüsesaft oder 1 EL Molkosan von A. Vogel verdünnen, da er sonst zu scharf ist und Entzündungen im Magen und Hals auslösen kann.

*Brunnenkresse ist auch im A. Vogel Kräutersalz HERBAMARE enthalten.*



Unter den wildwachsenden Pflanzen besitzt *Nasturtium off.* den höchsten Gehalt an Vitamin C. Neben Vitamin A enthalten die Blätter auch Jod, Kalium, Schwefel, Eisen, Bitter- und schwach antibakteriell wirkende Stoffe sowie Senf- und ätherische Öle. Aufgrund dieser Kombination wirken die frischen Blätter desinfizierend auf Mund, Rachen und Bronchien. Nicht ganz von der Hand zu weisen ist die Feststellung, dass das grüne Würzpflänzchen im Laufe der Zeit klammheimlich von der Hausapotheke in Richtung Kochtopf geschlichen ist, wo es sich mehr und mehr zum würzigen Geheimtip für Feinschmecker der frischen Frühlingscuisine gemausert hat.

### Frühjahrmüdigkeit ade!

Vor allem als Vertreiberin der Frühjahrmüdigkeit hat sich die Brunnenkresse einen Namen gemacht. Dann, wenn noch keine anderen Gemüse zur Verfügung stehen und höchstens der Bärlauch die gähnenden Bärenmäuler kitzelt, kommt die scharfe und vitalstoffreiche Kresse gerade richtig. Sie regt den Organismus an, hilft bei der Entschlackung und haucht den wintermüden Frühlingsgeistern neue Lebenskraft ein. Man kann ein paar frisch geschnittene Blätter auf ein Butterbrot, auf Bratkartoffeln, gekochte Eier, Quark, Kräuterbutter oder Schnittkäse streuen und erhält damit ein würziges Aroma. Suppen und Eintöpfe, die man vor dem Servieren mit einigen kleingehackten Blättern garniert, schmecken noch besser. Für einen Salat kann man die Blätter samt den zarten Stielen kleinschneiden und verwenden. Eine vitalisierende Rohkostmischung lässt sich aus Brunnenkresse, Löwenzahnblättern, Brennesseln, Kopfsalat, Löffelkraut und Gänseblümchen herstellen. Zur Anregung des Schleimabganges ist der Brunnenkresse-Sirup bekannt. Dazu nimmt man ein Drittel frischen Presssaft sowie zwei Drittel abgekochtes und hernach ausgekühltes Zuckerwasser.

### Gut für Drüsen und Lymphsystem

Es sei nicht zuviel gesagt, meinte Alfred Vogel in *«Die Natur als biologischer Wegweiser»*, wenn man die Brunnenkresse als den wertvollsten und gesündesten Salat bezeichne. Neben der Kapuzinerkresse (lat. *Tropaeolum majus*) verfüge diese Kresseart über die meisten Vitalstoffe im Vergleich zu allen anderen Salaten, welche auf die endokrinen Drüsen und das Lymphsystem günstig einwirkten. «Selbst Menschen, die sich gesund fühlen, können noch einen guten Nutzen aus dem reichen Gehalt der Brunnenkresse ziehen.» – Bei all den belebenden Kräften der Brunnenkresse sind nur zwei Dinge zu beachten:

1. Vor Überdosierung sei ausdrücklich gewarnt. Man sollte das Kraut nicht täglich einnehmen, und eine Kur sollte, mit Unterbrechungen, nicht länger als vier Wochen dauern; 2. Schwangere, Kleinkinder und Personen mit Nierenleiden oder Magen- und Darmgeschwüren sollten die Brunnenkresse besser gar nicht verwenden. • CU

## Kressesalat-Rezept von A.Vogel

Nach gutem Waschen wird der Salat mit einer Salatsauce gemischt, geriebene Zwiebeln und Schnittlauch beigegeben. Er kann auch gut zur Garnitur anderer Salate verwendet werden.

(Aus: *«Die Nahrung als Heilfaktor»*, 1935)

