

Pflanzen-Porträt:

Kapuzinerkresse



Pflanzenporträt:

Kapuzinerkresse

(*Tropaeolum majus*)

Tanja Begerow



Warum heißt die Kapuzinerkresse eigentlich **Kapuzinerkresse**? Der Name stammt von ihrem so genannten „Blütensporn“. Dieser ähnelt in seiner Form der Kapuze eines Mönchs, zum Beispiel der eines „Kapuziners“. Die Bezeichnung „Kresse“ kommt aus dem Lateinischen vom Wort „crescere“, was „wachsen“ bedeutet und beschreibt das schnelle Wachstum, das nicht nur für die Kapuzinerkresse typisch ist.

Ursprünglich stammt die ausdauernd blühende Pflanze aus den Andenregionen von Peru und Chile und kam erst im späten 17. Jahrhundert nach Europa. Zu Beginn wurde die Kapuzinerkresse als reine Zierpflanze angesehen, später allerdings als erstes für „Frühjahrskuren“ zur Blutreinigung genutzt. Das volle Potential der Pflanze kannte man damals im europäischen Raum offenbar noch nicht, lediglich in ihrem ursprünglichen Verbreitungsgebiet ist das Wissen um ihre Heilkräfte schon sehr alt.

Die Kapuzinerkresse ist eine einjährige, aber sehr üppig und ausladend wachsende Pflanze, die in der Lage ist, an Zäunen, Rankhilfen oder anderen Pflanzen emporzuklettern. Die Struktur der Pflanze ist grundsätzlich sehr weich, weshalb sie immer eine Rankhilfe benötigt, um in die Höhe zu wachsen. Ansonsten breitet sie sich eher niederliegend und kriechend aus.

Die Blätter der Kapuzinerkresse erinnern ein wenig an Seerosenblätter und sammeln in ihrer Mitte Wasser. Sie sind wechselständig angeordnet und von graugrüner Farbe. Die Pflanze ist durch ihre kaum vorhandenen holzigen Strukturen eher frostanfällig.



Bis zum ersten Frost ist sie allerdings auch eine der Pflanzen, die sehr ausdauernd und immer wieder blühen. Im Mai kann man erste gelbe bis orangerote Blüten genießen.

Die Blüten der Kapuzinerkresse sehen nicht nur äußerst dekorativ aus, sie sind auch essbar und machen sich wunderbar in einem Wildkräuter-Salat. Der eher etwas schärfere Geschmack peppt mildere Salate und Kräuter auf.

Zudem ist die Pflanze auch ein sehr nützlicher Nachbar für viele andere Pflanzen und in der Lage „Ungeziefer“ wie Läuse oder Fliegen von zum Beispiel Gemüse fernzuhalten.

Der Hauptinhaltsstoff der Kapuzinerkresse ist das Benzylsenfö. Dieses hat eine ausgeprägte antimikrobielle - bakteriostatische (bakterienhemmende), virustatische (virenhemmende) und antimykotische (pilzhemmende) - Wirkung. Die Wirkweise erklärt sich vor allem durch den so genannten „Gegenreiz-Effekt“ (counter irritant effect), durch den infolge eines reizenden Stoffes (Senföglykoside) eine unspezifische Reaktion des Immunsystems ausgelöst und Mediatoren freigesetzt werden, die unter anderem einen antiphlogistischen (entzündungshemmenden) und analgetischen (schmerzlindernden) Effekt bewirken.

Die Heilfähigkeit der Kapuzinerkresse als „pflanzliches Antibiotikum“ basiert nicht nur auf Erfahrungswerten. Auch in einer doppelverblindeten, placebo-kontrollierten Studie wurde die Wirksamkeit der Kapuzinerkresse bei der Behandlung von Harnwegsinfekten nachgewiesen.



Jedoch sollte man vor einer zu ausschweifenden Gabe der Kapuzinerkresse absehen. Die enthaltenen Senfölglykoside sind nicht nur heilkräftig, sondern können durch ihre reizende Wirkung auch Magenschleimhautreizungen oder allgemeine Magen-Darm-Beschwerden verursachen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird die Kapuzinerkresse in ihrer Monografie als eine Hitze eliminierende, Toxine ausleitende und das Abwehr-Qi (Wei-Qi) tonisierende Pflanze beschrieben. Das Temperaturverhalten ist kühl und der Geschmack scharf.

Die Kapuzinerkresse wirkt vor allem in den Funktionskreisen Blase, Niere und Lunge. Sie kommt also auch in der östlichen Medizin vor allem bei Symptomkomplexen wie infektiösen Atemwegserkrankungen, Haut- und Schleimhautpilzen sowie Blasenentzündungen zum Einsatz.

Quellenangaben Kapuzinerkresse:

1. *Phytotherapie bei Hauterkrankungen, Matthias Augustin*
2. *Lehrbuch Phytotherapie, Fintelmann /Weiss*
3. *TCM mit westlichen Pflanzen, Friedrich /Staudinger/Traversier*

