



Bild: Alex Coan /Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen\*

\*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



# Kapuzinerkresse

*Tropaeolum majus*

## Familie

Gehört zur Familie der *Kapuzinerkressengewächse (Tropaeolaceae)*.

## Beheimatet

Ursprünglich aus Südamerika stammend (Peru) ist diese exotische Pflanze zu uns nach Europa gekommen und konnte sich aufgrund des passenden Lebensraums rasch und weit ausbreiten. Heute ist sie in fast allen Ländern der gemäßigten Klimazone anzutreffen.

## Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter und Blüten der Pflanze finden Verwendung.

## Inhaltsstoffe

U.a. ätherisches Öl (Senfölglycoside, welche zu Benzylsenfölglycosid umgesetzt werden können), Oxalsäure, Flavonoide, Carotinoide.

## Anwendung

Um nicht gefressen zu werden, produziert die Kapuzinerkresse sog. *Senfölglycoside*, welche in den sog. *Vakuolen* der Zelle gespeichert werden. Mithilfe von Enzymen, entstehen beim Verletzen der Zelle daraus die scharf schmeckenden **Senföle**. Diese gelten als „natürliche Antibiotika“, denn nicht nur Fressfeinden, sondern auch Pilzen, Bakterien und so manchen Viren können Sie die Stirn bieten. Im Vergleich zu Antibiotika wurden bisher noch keine Resistenzen gegen Senföle von seiten der Bakterien festgestellt. Jedoch reagiert nicht jeder Keim gleich empfindlich auf die Wirkung der Pflanze. Unter den Empfindlichen können sich z.B. jene Krankheitserreger einordnen lassen, wie sie bei **Nasennebenhöhlenerkrankungen, Bronchitis und Blasenentzündungen** gefunden werden. Das bakterielle Wachstum soll hierbei gehemmt oder der Keim, abhängig von der zugeführten Dosis, sogar ganz abgetötet werden können. Auch den Pilz *Candida* soll das Kraut hemmen und zudem eine immunstärkende Wirkung haben. Weiters, kann mit Senfölen ein reizender, druchblutungsfördernder Effekt bei z.B. Muskelbeschwerden bewirkt werden (äußerliche Anwendung). Dieser reizende Effekt kann auch in der Lunge bei z.B. Erkältungen hilfreich sein. Er fördert die Produktion von flüssigem Schleim und das Abhusten. Die Anwendung der Pflanze bei einer beginnenden Erkältung kann erfahrungsgemäß dabei helfen diese womöglich abzuwehren.