

# Kapuzinerkresse und Meerrettich

Senfölglykoside sind typisch für die Pflanzenordnung der Kreuzblütlerartigen. Wird ihr Gewebe verletzt, bildet ein Enzym aus den charakteristischen Inhaltsstoffen die scharfen, reizenden Senföle – als Schutz vor Pflanzenfressern. Für den Menschen haben sich die Senföle als heilsam erwiesen.

TEXT: REDAKTION

Zu den wichtigsten Arzneipflanzen, die wegen der medizinischen Wirkung der Senföle genutzt werden, gehören die Grosse Kapuzinerkresse und der Meerrettich.

## Kapuzinerkresse

Sie klettert an Mauern empor oder kriecht am Boden entlang: die Grosse Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*), deren Blüten an die Kapuzen von Mönchskutten erinnern. Mönche wie der Jesuit Bernabé Cobo beschrieben die ursprünglich aus Südamerika stammende Pflanze, die noch heute in der Volksmedizin der Indianer Südamerikas verwendet wird.

In Europa wegen ihrer schönen, leuchtenden Blüten zunächst als Gartenpflanze angebaut, wurde die Grosse Kapuzinerkresse im 18. Jahrhundert – vermutlich wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts – gegen Skorbut eingesetzt. Verantwortlich für die Heilwirkung der Pflanze sind jedoch ihre Senföle (Isothiocyanate). Diese werden enzymatisch (Myrosinase) aus den scharf und bitter schmeckenden Glucosinolaten gebildet. Studien haben gezeigt: Senföle können die Vermehrung von Bakterien, Viren und Pilzen hemmen; ausserdem können sie durchblutungsfördernd wirken. Aufgrund dieser Eigenschaften wird die Kapuzinerkresse seit Jahrzehnten zur Behandlung und Vorbeugung von Atemwegs- und Harnwegsinfektionen eingesetzt.

## Meerrettich

Der Meerrettich (*Armoracia rusticana*) stammt ursprünglich aus der Ukraine und angrenzenden Gebieten. Die Pflanze wird seit Jahrhunderten angebaut. Meerrettich wird nicht nur als Gemüse oder Gewürz, sondern auch als Heilpflanze verwendet.

Früher wurde die Meerrettichwurzel wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts und ihrer guten Haltbarkeit gegen Skorbut

eingesetzt. Medizinisch bedeutsamer sind wie bei der Kapuzinerkresse die Senfölglykoside, aus denen sich die Meerrettichsenföle bilden. Diese wirken nachweislich antibakteriell und antiviral. Heute wird Meerrettichwurzel unter anderem bei Entzündungen der Atemwege eingesetzt.

## Bewährte Kombination

Kapuzinerkresse und Meerrettich werden gerne kombiniert. Studien haben gezeigt, dass dieses Duo Atemwegserkrankungen vorbeugen und die Heilung beschleunigen kann. <

Sponsored by Zeller

## Damit die Blase nicht die erste Geige spielt.

Mit Pflanzenkraft gegen **Blasenentzündung**.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Max Zeller Söhne AG  
8590 Romanshorn

2025/2996

**zeller**