

## Vitaminspende: vom Bachufer frisch auf den Tisch

Sie hat etwas mit den Anhängern des Kneippschen Gesundheitskonzepts gemeinsam: Sie liebt das Wasser. Daher wächst sie am liebsten an See- oder Bachufern und da wiederum am liebsten an gutem, fließendem, sauerstoffreichem Wasser ohne größere Temperaturschwankungen. Ihre Wurzeln suchen Halt im Untergrund und wenn alles zu ihrer Zufriedenheit ist, kann sie bis zu 70 Zentimeter hoch werden und viele Jahre alt. Für den Hobbygärtner eignet sie sich nur, wenn er Wasserspiegel und -güte präzise und stetig auf dem richtigen Stand hält. Dann allerdings dankt die Pflanze ihm mit großzügigen Vitaminspenden und Geschmackskicks sogar im Winter.

In freier Natur kommt die Brunnenkresse immer seltener vor; leider neigen die Menschen dazu, sie mit Stumpf und Stiel auszureißen. Dabei wäre hier Vernunft am Platze: Für die Verwendung im Salat genügt es, behutsam die 5 bis 7 Zentimeter langen Triebe abzubrechen (20 bis 30 Gramm frisches bzw. 4 bis 6 Gramm getrocknetes Kraut als Tagesdosis).

### Unser Tipp: Brunnenkresse

Katarrhe der Atemwege, Verdauungsstörungen, Probleme mit der Gallenblase, Appetitlosigkeit – hier hilft die Brunnenkresse mit ihrem hohen Gehalt an schleimlösenden und bakterienhemmenden und recht bitter schmeckenden Senfölglykosiden. Sie soll auch belebend auf Leber, Galle und Nieren wirken und den Stoffwechsel antreiben, daher haftet ihr der Ruf als „blutreinigend“ an. Wegen ihres hohen Gehalts an Vitamin C wurde sie früher bei Skorbut eingesetzt und vor allem bei Frühjahrskuren. Äußerlich angewendet, kann ihr Saft hilfreich bei Ekzemen, überempfindlichem Zahnfleisch und unreiner Haut sein,

In der Kosmetik-Industrie spielt die Brunnenkresse als Zutat für Cremes und Gels gegen Altersflecken eine Rolle. Hier sollte man allerdings den chemischen Mitstreitern kritische Blicke zuwerfen und nicht mit überbeurteilten Star-Wars-Kanonen auf unschuldige kleine Spatzen schießen. Ihr Apotheker berät Sie bei diesen kosmetischen Fragen garantiert besser als die irreführende Produktwerbung.

Für Ihren Haus- und Küchengebrauch eignen sich am besten die frischen Triebe mit den rundlichen fleischigen Blättern. Optimaler Zeitpunkt für die Ernte: kurz bevor die Pflanze blüht (was sie in freier Natur gern ab Juni tut). Verwenden Sie die Blätter sofort – und freuen Sie sich über den tollen Vitaminspender und die scharf-bittere Würznote im Salat. Auch Trocknen ist möglich, oder ein Frischpflanzensaft.

**Sebastian Kneipp:** „Zu den Dingen, welche ich verabscheue und hasse, zählt als ein gründlich und grundsätzlich gehaßtes das Geheimmittel-Wesen, die Krämerei mit Heilmitteln, welche als Geheimnis des Erfinders gelten. Diesen Vorwurf soll mir niemand machen können.“

**Tipp am (Weges-)Rande:** Der starke Geruch hat der Brunnenkresse einen hässlichen lateinischen Namen beschert (Nasturtium), frei übersetzt: „Nasentortur“. Der deutsche Name kommt nicht vom Brunnen, sondern vom Burn, noch bekannt im „Born“ – einem alten Wort für Quelle. Und noch etwas zum Namen: Die Brunnenkresse ist mit der bekannteren Gartenkresse nur weitläufig verwandt.

*...Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.  
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde  
Charité Universitätsmedizin Berlin*

**Kontakt:** Kneipp-Bund Landesverband Bayern e.V., Ständlerstraße 45, 81549 München  
Telefon:089 5685-07, Fax: -88. [info@kneipp-lv-bayern.de](mailto:info@kneipp-lv-bayern.de), [www.kneipp-lv-bayern.de](http://www.kneipp-lv-bayern.de)