



Foto: www.pixabay.com

Kapuzinerkresse – ein Antibiotikum aus der Natur

Einfaches Tinktur- und Essigrezept zum selber machen

Kapuzinerkresse hilft bei bakteriellen Infektionen, beispielsweise bei Entzündungen der Harnwege, bei bakteriellen Hautinfektionen oder hemmt im Magen Darm die Vermehrung von Problemkeimen, von Viren und Pilzen, sogar von einigen Hefestämmen der Candidagruppe.

Die antibiotische Wirkung der Kapuzinerkresse ist auf ätherische Öle und Senföle zurückzuführen. Sie enthält zudem reichlich Vitamin C.

Kapuzinerkresse-Tinktur

Eine Tinktur gilt in der Volksheilkunde zur Stärkung der Gesundheit und ist ein sanftes Heilmittel. Die Wirkstoffe der Pflanze werden durch den Alkohol herausgezogen und gehen in gelöster Form in den Alkohol über. Eine Tinktur aus frischen Kräutern besteht aus einem Teil Pflanzenteilen und zwei Teilen Auszugsmittel (Alkohol) hergestellt.

Die Tinktur soll nicht länger als vier bis maximal sechs Wochen eingenommen werden und **eignet sich nicht für Säuglinge, Kleinkinder und Menschen Magen- und Darmgeschwüren oder Nierenerkrankungen**. Für Kinder empfiehlt das Österreichische Arzneibuch grundsätzlich für Tinkturen als Kinderdosis 5% der Erwachsenenendosis pro Lebensjahr. Das ist sozusagen eine allgemeine Orientierungsregel. Bei Unsicherheit solltet ihr einen Arzt befragen.

Von der Tinktur können Erwachsene dreimal täglich, je nach Konstitution 15 bis 30 Tropfen, verdünnt in einem Glas lauwarmem Wasser einnehmen.

Die Kapuzinerkresse-Tinktur wird aufgrund ihrer antibiotischen Eigenschaften bei bakteriellen Infektionen, beispielsweise bei Harnwegsinfekten ebenso bei Infektionen der Atemwege (Bronchitis), Mandelentzündung, Nasennebenhöhlenentzündung und Nierenentzündung eingenommen.

Bei Hautinfektionen kann sie äußerlich verdünnt mit abgekochtem, abgekühltem Wasser für Waschungen, Kompressen und Umschläge verwendet werden (1-2 TL auf 250 ml Wasser). Eine zeitgleiche innerliche Einnahme kann die Wirkung unterstützen. Im Zweifel sollte die Anwendung mit dem behandelnden Arzt abgeklärt werden.

Zutaten

- ✓ 1 gut verschließbares Gefäß
- ✓ 1 lichtundurchlässige Tropfflasche (z.B. aus Braunglas in Apotheken erhältlich) zum Abfüllen
- ✓ Frische Blätter der Kapuzinerkresse, wer mag, nimmt auch ein paar Knospen, Blüten und Früchte hinzu
- ✓ 40-prozentiger Alkohol

Die Pflanzenteile mit einem scharfen Küchenmesser oder einer Kräuterschere klein schneiden und locker in ein gut verschließbares Glas füllen. Dann mit 40-prozentigem Alkohol auffüllen. Das Volumen-Verhältnis von Pflanzenmaterial zu Alkohol soll bei frisch verwendeten Pflanzen in etwa ein Drittel Pflanzen zu zwei Drittel Alkohol betragen. Ihr könnt zum Ausziehen entweder Ansatzalkohol oder Obstschnaps verwenden.

WICHTIG: Die Tinktur wird nun gut verschlossen und bei Zimmertemperatur eine Woche aufbewahrt und täglich geschüttelt. Nach Ablauf dieser Zeit wird die Tinktur abgeseiht und in lichtundurchlässige Tropfflaschen abgefüllt und an einem kühlen und dunklen Ort aufbewahrt werden.

Essig

Einfach und schnell ist die Herstellung mit Kräutern aromatisierter Essige. Für einen Kräuternessig können fast alle Gartenkräuter, Blüten und Früchte eingelegt werden. Besonders gut eignen sich Wein- und Apfelessige – allerdings sollte man unbedingt einen hochwertigen Essig verwenden mit mindestens 5 Prozent Säure. Apfelessig ist äußerst gesund und enthält wichtige Enzyme und Mineralstoffe, er fördert die Verdauung, hilft bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels und des Cholesterins und er wirkt gegen Pilze, Bakterien und Parasiten. Um in den Genuss dieser positiven Eigenschaften zu kommen, sollte man beim Kauf darauf achten, dass man einen guten, naturtrüben und nicht pasteurisierten Bio-Apfelessig nimmt. Der Essig bekommt durch die Blüten eine kräftig orange Farbe. Der leicht scharfe Geschmack der Kresse überträgt auf den Essig und ist ideal für Garten- und Blattsalate und gibt dem Dressing eine besondere Note.

Zutaten

- ✓ 1 Handvoll Blüten
- ✓ 1 Handvoll Blätter
- ✓ 0,5 Liter Wein- oder Apfelessig. Wenn man den Essig auch als "Heil- und Haarpflegeessig" verwenden möchte, eignet sich Apfelessig besonders gut. Möchte man Kapern, bietet es sich an, gleich die doppelte Menge (1 Liter) Essig anzusetzen.
- ✓ ggf. Früchte der Kapuzinerkresse für Kapern

Die Blätter und Blüten mit einem scharfen Küchenmesser oder einer Kräuterschere klein schneiden und gemeinsam mit den Blüten locker in ein sauberes Schraubglas füllen.

Mit Essig aufgießen und 14 Tage bei Raumtemperatur und lichtgeschützt extrahieren, täglich schwenken. Abseihen und in eine sterile Flasche abfüllen.

Haltbarkeit: 1 Jahr

Anwendung

- ✓ Immunstärkende, darmregulierende Kur: 15 Minuten vor dem Frühstück in einem Glas 2 Teelöffel verdünnt mit lauwarmen Wasser trinken.
- ✓ Akute Infektionen der Atemwege oder Harnwege: Zweimal täglich 3 Teelöffel in warmem Wasser verdünnt, jeweils vor dem Frühstück und nach dem Mittagessen einnehmen.
- ✓ Gurgellösung zur Entgiftung der Mundschleimhaut, Mundspülung, Zahnfleischpflege, bei Halsentzündungen, Entzündungen im Mund- und Rachenraum: 2 Teelöffel Essig in einem Glas Wasser lösen.
- ✓ Äußerlich, z.B. bei bakteriellen Hautinfektionen: 1 Esslöffel Kapuzinerkresse-Essig mit 100 ml Wasser mischen, ein Tuch darin tränken und auflegen. Zusätzlich innerlich anwenden. Ggf. mit dem Arzt Rücksprache halten.
- ✓ Haarspülung: 3 EL Kräuterauszug mit 1 Liter lauwarmem Wasser mischen und das Haar damit spülen.
- ✓ Als Zutat von Salatdressings