

Pflanzenprofil: Brunnenkresse (Nasturtium officinale)

Angelika Hinne

Ein Brunnenkresse-Samen fiel in einen Brunnenschacht, verloren schien das hehre Ziel, das er sich vorgemacht.

Er wollte blüh'n am Brunnenrand um aller Welt zu zeigen, die Kresse hat auch Sachverstand, er ist nur ihr zu eigen.

Volksnamen

Wasserkresse, Echte Brunnenkresse, Bachkresse, Bittersalat, Bachsenf, Bitterkresse, Weiße Kresse

Ursprünglich stammt die Echte Brunnenkresse aus Europa, Nordafrika und Asien, hat sich aber auf fast allen Kontinenten etabliert, in kaltem ebenso wie in wärmerem Wasser. Die ausdauernde Wasserpflanze ist für ihren scharfen Geschmack bekannt, welcher auf die enthaltenen Senfölglykoside zurückzuführen ist.

Bereits die antiken Römer und Griechen kannten Brunnenkresse als Heilpflanze. So schrieb der Arzt Dioskurides: „Das Cardamine treibt und erwärmt den Harn“. Im Mittelalter war die Medizin zwar von religiös-magischen Vorstellungen bestimmt, doch bei Kresse galt die Wirksamkeit gegen die Erkrankungen, für die sie als Mittel genutzt wurde, als wissenschaftlich belegt: Bronchitis, Blutreinigung, zum Abtöten von Würmern und um den Harnfluß anzuregen.

In der frühen Neuzeit war frische Brunnenkresse oft ein Mittel gegen Tuberkulose und Rheuma. Und Paracelsus erwähnt sie als Medizin gegen Würmer, und um das Blut zu reinigen, sowie gegen Zahnschmerzen.

Matthioli warnte 1626 davor, Schwangeren Brunnenkresse zu verabreichen, weil sie zu sehr den Urin treibe. Stattdessen empfahl er sie gegen Skorbut. Bemerkenswert ist das deshalb, weil seinerzeit nicht bekannt war, daß es sich bei Skorbut um einen Mangel an Vitamin C handelt und das „Bachkraut“ hier real hilft.

Kneipp, der Erfinder des Wassertretens, empfahl die frische Brunnenkresse für Frühlingskuren und setzte sie gegen Erkrankungen der Lunge und bei Blutarmut ein.

Botanik

Die Brunnenkresse ist eine ausdauernde Pflanze, die 30 bis 90 cm lange, meist niederliegende Triebe besitzt, die dichte Rasen bilden. Die Sprossen, die überwintern können, sind hohl, kantig-gefurcht und mit dunkelgrünen fleischigen Blüten besetzt, die unten ein- bis dreizählig, oben fünf- bis neunlappig (unpaarig gefiedert) ausgebildet sind. Die weißen Blüten sind doldentraubig angeordnet und mit gelben Staubbeutel ausgestattet. Dadurch läßt sich die Brunnenkresse sicher von dem bitteren Schaumkraut unterscheiden, das an den gleichen Stellen vorkommt und der Brunnenkresse sehr ähnlich ist. Es hat jedoch violette Staubbeutel. Eine Verwechslung ist aber unbedeutend, weil Wirkung

Der Frühling kam und gab ihm Kraft, sich aus der Not zu retten, er blühte nun in Leidenschaft und durfte sich dort betten.

Sein Dank, der stets dem Brunnen gilt, verwandelt er in Blüten, und das ergibt das schönste Bild, wir werden es behüten. (Klaus Ender)



Die echte Brunnenkresse am Flußlauf.

Bild: Stefan.Iefnaer, CC BY-SA 4.0, WikimediaCommons

und Geschmack ebenfalls ähnlich sind. Die Brunnenkresse liebt sauberes, langsam fließendes, gleichmäßig temperiertes Wasser in Quellen, Bächen, Flüssen und Gräben.

Der Bestand der Brunnenkresse ist rückläufig, weil es immer weniger naturbelassene, saubere Bäche gibt und zudem manche Sammler ganze Bestände mitsamt der Wurzel ausreißen. Daher empfiehlt es sich, Brunnenkresse selbst anzubauen. Wer in seinem Garten einen Wasserlauf oder ein Wasserbecken besitzt, kann versuchen, die Brunnenkresse bei sich anzusiedeln.

Brunnenkresse hat es gern schattig bis halbschattig und ist auf kühles, sauerstoffreiches Wasser angewiesen. Deshalb muß bei stehenden Gefäßen spätestens alle zwei Tage das Wasser gewechselt werden, Gartenteiche können mit einem Teichbelüfter mit Sauerstoff versorgt werden.

Es ist möglich, die Samen der Brunnenkresse ab Mai in einem Sandgemisch vorzuziehen und sie danach an den gewünschten Ort zu versetzen. Sehr gut eignet sich auch die Stecklingsaufzucht. Hierfür werden fünf bis sieben zentimeterlange Triebe der Mutterpflanze abgeschnitten und direkt in magere Erde gesteckt. Ist die Brunnenkresse angewachsen, kann schon im selben Jahr geerntet werden.

Anwendung und Heilwirkung

In der Schulmedizin werden auffrischende und aktivierende Frühjahrskuren zur Verbesserung des Stoffwechsels oder als unspezifische Reiztherapie empfohlen. Unter diesem Gesichtspunkt kann man sagen, daß die Brunnenkresse medizinisch genutzt wird. Man verwendet diese Heilpflanze

als Preßsaft, als Salat zusammen mit Löwenzahnblättern, frischen Brennesselblättern und wer mag, jungen Birkenblättern bei mangelhafter Nierentätigkeit, als Magenmittel, bei gestörter Leber- und Gallenfunktion und bei Stoffwechselstörungen, zu denen man auch rheumatische Beschwerden und die Gicht zählt.

In der Volksmedizin wird die Brunnenkresse bei diversen Erkrankungen, denen Vitaminmangel zugrunde liegt, eingesetzt. In der kalten Jahreszeit hierzulande war sie eine hervorragende Quelle für Vitamin C und Vitamin D.

Brunnenkresse fördert die Arbeit der Entgiftungsorgane Nieren, Leber und Galle, und die Bitterstoffe regen den Appetit an. Die harntreibenden Eigenschaften machen sie auch zu einem Mittel gegen Harnsteine.

Die Pflanze reinigt das Blut, treibt den Harn, wirkt gegen Bakterien und löst Schleim. Brunnenkresse hilft bei Husten, Erkältung, Hals- und Rachenentzündungen, Bronchitis, entzündetem Zahnfleisch, Verdauungsproblemen, Appetitlosigkeit, Entzündungen der Gallenblase, Würmern, Rheuma, Gicht, entzündeter Blase, durch Vitamin- oder Mineralienmangel gestörtem Stoffwechsel, äußerlich bei Hautunreinheit, Krätze, Schuppen, Akne, Ekzemen und Hautausschlag.

Vorsicht: Bei übermäßigem Genuß kann es zu leichten Reizungen der Magenschleimhaut und mitunter auch der Niere kommen.

Inhalt- und Wirkstoffe

Brunnenkresse glänzt mit den Vitaminen A, B₁, B₂, B₃, B₆, Folsäure, C, D, E und K in größeren Mengen. Hinzu kommen ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe und Senfölglykoside, die für einen scharfen Geschmack sorgen. Die Pflanze enthält reichlich Jod und eignet sich deshalb zur Behandlung von Jodmangel. An Mineralien bietet Brunnenkresse zudem Eisen, Kalium, Calcium und Zink.

Ernte / Sammelzeit

Die Brunnenkresse kann wie die Gartenkresse und die Kapuzinerkresse das ganze Jahr geerntet werden, empfehlenswert ist es jedoch besonders im Frühjahr. Am besten verwendet man die Blätter der jungen Pflanzen, die noch nicht geblüht haben. Da das Kraut nur im frischen Zustand wirksam ist, sollte man es nicht konservieren bzw. trocknen.

Lediglich eine Preßsaft- (gibt es auch fertig im Reformhaus) und Tinkturbereitung ist sinnvoll.



Zum Vergleich: Kapuzinerkresse

Rezepte und Anwendungen

Die einfachste, vielleicht aber auch köstlichste Zubereitung ist: Brunnenkresse auf frischem Butterbrot. Grüne Smoothies, Blatt- und Rohkostsalate, Basensuppen – all diese Speisen profitieren vom Geschmack der Brunnenkresse. Der Bachsenf verfeinert ebenso Kartoffelsalate, Eiergerichte und Saucen. In anderen Speisen sollte die Brunnenkresse vorsichtig dosiert werden, denn ihr dominanter Geschmack kann leicht andere Aromen überdecken.

Es gibt eine Menge Heilpflanzen, deren frische Triebe im Frühjahr zusammen mit der Brunnenkresse in Salaten, Saucen oder Suppen genutzt werden können. Hierzu gehören junge Birkenblätter, Löwenzahnblätter, Grundblätter der Schafgarbe, junge Johanniskraut- und Löffelkrautblätter, ebenso die ganz jungen Triebe des Scharbockskrautes.

Brunnenkresse-Dip

Dieser Dip paßt hervorragend zu Rohgemüse und serviert mit frischem Baguette.

- 1 Handvoll Brunnenkresse
- 1 Becher Crème Fraîche
- 2 EL Naturjoghurt
- Pfeffer und Salz zum Würzen
- Knoblauch nach Belieben

Kresse, Crème Fraîche und Joghurt verrühren. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben frischen Knoblauch fein hacken und hinzufügen.

Brunnenkresse-Preßsaft

Die Brunnenkresse waschen, trockentupfen und grob hacken. Blättchen in einen Entsafter geben und den Saft auspressen. In eine Glasflasche füllen, gut verschließen und kühl aufbewahren.

Davon bei Bedarf pro Tag einen Eßlöffel einnehmen.

Tinktur

Der Vorteil einer Tinktur ist die schnelle Verfügbarkeit, wenn keine frischen Pflanzen geerntet werden können.

- Frische Brunnenkresse fein schneiden und in ein Schraubglas füllen.
- Mit hochprozentigem Alkohol (mindestens 40%-Vol.) übergießen.
- Drei Wochen ziehen lassen.
- Abfiltrieren und in kleine Braunglasflaschen füllen.

Die Tinktur kann sowohl innerlich als auch äußerlich verwendet werden. Brunnenkresse-Tinktur sollte höchstens teelöffelweise eingenommen werden. Wem der Geschmack zu intensiv ist, der kann die Tinktur mit Wasser verdünnen.

Die Tinktur kann bei Sommersprossen und Altersflecken direkt auf die Haut getupft werden.



Die Empfehlungen in diesem Artikel ersetzen nicht den Besuch beim Heilpraktiker oder Arzt.