

# K

## Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*)



- **Vorkommen** Peru, Europa
- **Blütezeit** Mai–Oktober
- **Ernte** Blüten von Mai–August, Samen von August–Oktober, Blätter von April–September
- **Inhaltsstoffe** Oxalsäure, Vitamine, ätherisches Öl, Senföle
- **Indikationen** Zur Vorbeugung – mobilisiert die Abwehrkräfte; in der Küche
- **Hinweis** Bei Überdosierung kann es zu Magenbeschwerden kommen. Nach Genuss verminderte Alkoholtoleranz.

Die Kapuzinerkresse schmeckt ähnlich wie Gartenkresse, nur viel intensiver und schärfer. Sie sollte mit Maß und Ziel gegessen werden, da ihre Senföle die Magenschleimhaut reizen können. Dafür nützen uns diese Inhaltsstoffe bei der Behandlung von Gelenkschmerzen, Arthrose und Rheuma. Aufgrund der natürlichen Eigenschärfe und der antibiotischen Wirkung ist die Kapuzinerkresse ein hilfreiches Mittel zur Vorbeugung von Atemwegserkrankungen. Ein Seminar-Teilnehmer erzählte mir, was er mit seiner Kapuzinerpflanze erlebt hatte. Als er im Herbst seinen Garten für den bevorstehenden Winter vorbereitete, schnitt er einen Zweig blühender Kapuzinerkresse ab und stellte ihn in eine Vase. Ohne zu

verwelken überlebte die Blütenranke den ganzen langen, kalten Winter in seiner Wohnung – obwohl er nie das Wasser wechselte! Die antibiotischen Inhaltsstoffe der Pflanze hielten sie am Leben und reinigten das Wasser den ganzen Winter über – das nenne ich Abwehrkraft!

**Vorbeugung, Mobilisierung der Abwehrkräfte:** Immer wieder Salaten beigegeben oder sparsam aufs Brot streuen. Die Blüten schmecken sehr gut gefüllt mit Schafskäse oder Feta. Hierzu den Käse mit Kräutern würzen und mit etwas Milch oder Sahne verdünnen, sodass er mit einer Spritztülle in die Blüte gefüllt werden kann.

## Kardamom (*Elettaria cardamomum*)



- **Vorkommen** Südindien, Sri Lanka
- **Blütezeit** Bei uns blüht die Pflanze normalerweise nicht
- **Ernte** Samenkapseln
- **Inhaltsstoffe** Ätherisches Öl
- **Indikationen** Übelkeit, Brechreiz, Magen-Darm-Krämpfe, Blähungen, Verdauungsprobleme, Völlegefühl, Kältegefühl, Stärkung des Immunsystems, fiebrige Erkältung, Zahnfleischentzündung, lockere Zähne, Mundgeruch, Kopfschmerzen, Appetitmangel; in der Küche

**Übelkeit, Brechreiz, Magen-Darm-Krämpfe, Blähungen, Verdauungsprobleme, Völlegefühl**

Tee: 3 Kardamomkapseln im Mörser zerstoßen. Mit 250 ml kaltem Wasser ansetzen, aufkochen und zugedeckt 3 Minuten ziehen lassen. Abseihen und in kleinen Schlückchen 2-mal täglich 1 Tasse trinken.

**Kältegefühl, Stärkung des Immunsystems, beginnende fiebrige Erkältung**

Tee: 1 Kardamomkapsel im Mörser zerstoßen; zusammen mit einer zerkleinerten Ingwerscheibe und 250 ml kaltem Wasser ansetzen, aufkochen und zugedeckt 3 Minuten ziehen lassen, abseihen; 3-mal täglich 1 Tasse.

**Zahnfleischentzündung, lockere Zähne, Mundgeruch, Kopfschmerzen, Blähungen, Appetitmangel, Verdauungsprobleme:** Anstelle von Kaugummi 3–5 schwarze Kardamomsamen im Mund zerkaugen, bis sie ganz zermahlen sind, dann schlucken – so tun Sie etwas Gutes für Ihr Zahnfleisch und zugleich für den Magen.

### *Hinweis*

Die Samenkapseln sowie die bereits ausgelösten schwarzen Samenkörnchen bekommen Sie in Asienläden, Pflanzen in Gärtnereien – siehe Bezugsquellen. Kardamompflanzen sind anspruchslos, den Sommer stehen sie gerne an einem schattigen Platz im Freien, im Winter im Wohnzimmer.