

Gesundheits Tipp Kresse

Kresse – Der Alleskönner für die Gesundheit

Kresse ist eine starke Heilpflanze.

Du wirst erstaunt sein, was Kresse alles kann!

Im **Ayurveda**, der traditionellen indischen Heilkunst, wird Kresse schon seit Jahrtausenden eingesetzt. Von Indien aus eroberte die Gartenkresse die Welt. Araber, Perser, Afrikaner und Europäer konnte sie mit ihrer gesundheitsfördernden Wirkung schnell überzeugen – einerseits mit ihrem interessanten Nährwert, andererseits mit ihren heilsamen Inhaltsstoffen.

Nährstofflieferant Kresse

Hundert Gramm Gartenkresse enthalten 1,3 Milligramm Eisen, so dass Kresse – üppig verzehrt – zur Deckung des Eisenbedarfs (ca. 12 – 15 mg pro Tag) beitragen kann.

Auch mit Calcium ist die Kresse gut ausgestattet. Ihr Calcium-Gehalt liegt bei 81 mg pro 100 Gramm. Ernährungsexperten empfehlen eine tägliche Vitamin-A-Aufnahme von 0,8 bis 1,0 Milligramm. Mit knapp 350 Mikrogramm pro hundert Gramm kann Kresse daher auch einen wichtigen Beitrag zur Vitamin-A-Versorgung leisten.

Und in Sachen Vitamin C decken schon 50 Gramm Kresse ein Drittel des täglichen Bedarfs.

Ähnlich sinnvoll ist der Verzehr von Kresse, wenn man seine Folsäureversorgung optimieren möchte, da schon 50 Gramm Kresse ein Sechstel des Folsäurebedarfs liefern

Zudem enthält Gartenkresse im Vergleich zu Blattsalaten viel Eiweiß. Während Feldsalat, Eissalat, Kopfsalat und Co meist nur zwischen 1 und 2 Prozent Protein liefern, besteht die Kresse zu über 4 Prozent aus Eiweiss.

Da also schon kleine Kresse-Mengen enorm zur Nährstoff- und Vitalstoffversorgung beitragen können, sollte die Gartenkresse so oft wie möglich auf dem Speiseplan stehen.

Sollten Sie gleichzeitig an so manchem Zipperlein leiden, kann es außerdem sein, dass sich dieses durch häufigen Kresseverzehr verabschieden wird. Die Kresse nämlich wirkt sich bei sehr vielen Gesundheitsbeschwerden ausserordentlich heilsam aus – z. B. bei Schilddrüsenüberfunktion.

Gartenkresse enthält Isothiocyanate, die bei einer Schilddrüsenüberfunktion dafür sorgen, dass nicht zu viel Jod in die Schilddrüse gelangt. Die Schilddrüse wird beruhigt und entspannt sich.

Für Diabetiker ist wichtig, dass die Kresse – als Extrakt eingenommen – überdies den Blutzuckerspiegel reguliert bzw. dafür sorgt, dass er nach den Mahlzeiten nicht so rasch steigt.

Doch auch für das Herz-Kreislauf-System ist die Kresse ein wahrer Schutzengel.

Kresse für das Herz-Kreislauf-System

Die Kresse besitzt gleich mehrere Eigenschaften, die sie zu einem hervorragenden Mittel zur Vorbeugung von Herz-, Kreislaferkrankungen machen.

Neben ihrem antioxidativen Potential wirkt die Kresse beispielsweise „blutverdünnend“. Sie hemmt also die übermässige Blutgerinnung, so dass die Thrombenbildung, die gerne zu Thrombosen und Embolien führt, verhindert wird. Dadurch reduziert die Kresse natürlich auch das Risiko für Infarkte und Schlaganfälle.

Gleichzeitig sorgt die Kresse dafür, dass sich die Gefäße entspannen und wirkt auf diese Weise Gefäßverengungen entgegen.

Dies macht sich besonders bei erhöhtem Blutdruck bemerkbar.

Daher ist es kein Wunder, dass die Kresse einen blutdrucksenkenden bzw. blutdruckregulierenden Ruf hat. Für eine merkbare Wirkung muss die Kresse aber täglich in relevanten Mengen verzehrt werden.

Kresse unterstützt auch die Entgiftung

Und das ist auch kein Wunder, da Kresse – nicht nur die Samen, auch die Pflanze – eine eindeutig harntreibende Wirkung ihrer Eigenen nennt.

Auf diese Weise kann die Kresse zur Entgiftung des Körpers beitragen. Denn durch das häufige Wasserlassen werden vermehrt Giftstoffe aus dem Organismus sowie konkret Ablagerungen aus der Niere gespült, die andernfalls Gesundheitsschäden auslösen könnten.

Täglich ein Teelöffel Kressesamenpulver mit etwa 30 Milliliter Wasser vermischt (anschließend zwei Gläser Wasser trinken) soll zu diesem Zweck eingenommen werden.

Da Hautunreinheiten oft mit „verschlacktem“ Blut in Verbindung stehen, zeigt sich häufig auch eine Besserung im Hautbild, wenn die Kresse ursprünglich nur zur Blutreinigung und Entgiftung eingesetzt wurde.

Kresse gegen Hautprobleme

Eine Paste aus zerstampften Kressesamen und Wasser kann, oberflächlich aufgetragen, direkt auch lokale Hautprobleme lindern.

Eine solche Paste eignet sich zur Behandlung von spröden aufgeplatzten Lippen, trockenen Hautstellen und sogar von Sonnenbrand.

Ähnlich hilfreich ist die Kresse in Bezug auf das Verdauungssystem:

Kresse bei Verdauungsbeschwerden und Appetitmangel

Durch ihre verdauungsregulierende und antimikrobielle Wirkung kann Kresse sowohl bei einer Magenverstimmung als auch bei Durchfall eingesetzt werden. Dazu eignet sich ein Gemisch aus Kressesamenpulver, etwas Wasser und Honig.

Sobald Kressesamenpulver nämlich mit Flüssigkeit in Berührung kommt, bildet sich ein Schleim, der sich wie ein Schutzfilm auf die Innenwände der Verdauungsorgane legt. Auf diese Weise hemmt die Kresse Irritationen bei Erkrankungen und Infektionen im Magen-Darm-Trakt.

Auch bei Verstopfung und Blähungen können Kressesamen in der beschriebenen Anwendung helfen.

Die antibakterielle Wirkung der Kresse macht man sich auch bei Problemen mit den Atemwegen zunutze:

Kresse bei Erkältungen

Sowohl akute als auch chronische Erkrankungen der Atemwege sprechen sehr gut auf eine Behandlung mit Kresse an. Hier wirkt die Kresse schleimlösend und entzündungshemmend, zudem weitet sie die Bronchien.

Gekaute Kressesamen lindern überdies Halsschmerzen, Husten und Asthmasymptome. Zu diesem Zweck sollten Betroffene dreimal täglich jeweils 1 Gramm Kressesamen kauen.

Praktischerweise hilft die Gartenkresse auch gegen erkältungsbedingte Kopfschmerzen. Zu diesem Zweck sollten ebenfalls Samen gekaut werden.

Kresse ist aber nicht nur fein für Kranke, sondern auch für sehr gesunde Menschen. Stillende Mütter beispielsweise können ihren Babys mehr Milch bieten, wenn sie verstärkt zur Kresse greifen:

Kresse für stillende Mütter

Kresse fördert die Milchbildung bei stillenden Müttern.

Ein Teelöffel Kressesamen sollte dazu eine halbe Stunde lang in etwa 175 Milliliter Wasser gekocht und dann mit einem Teelöffel Honig vermischt getrunken werden, um die Milchbildung anzuregen.

Da Kressesamen hormonell wirksame Stoffe mit östrogenähnlichem Einfluss enthalten, hat die Kresse gleichzeitig die Fähigkeit, das Hormonsystem sanft zu regulieren und auch bei Zyklusproblemen oder Menstruationsbeschwerden zu helfen.

Die oben erwähnte antimikrobielle Wirkung der Kresse ist natürlich auch in der Stillzeit sehr willkommen, da sie Mutter und Kind vor lästigen Infekten schützt.

Gartenkresse bekämpft Krankheitserreger jedoch selbst dann noch, wenn diese auf eine Behandlung mit Antibiotika nicht mehr ansprechen. So ist etwa bekannt, dass Kresse das Wachstum von Bakterienstämmen der Art *Pseudomonas aeruginosa* hemmt.

Pseudomonas aeruginosa kommen in feuchten Milieus, etwa in Dialysegeräten, vor und sind der in Deutschland am häufigsten vorkommende Krankenhauskeim: Etwa zehn Prozent aller Krankenhausinfektionen werden von diesen Bakterien hervorgerufen.

Sie können die verschiedensten Erkrankungen auslösen, meistens verursachen sie jedoch eine Lungenentzündung.

Sollte sich also ein Krankenhausaufenthalt nicht vermeiden lassen, dann nehmen Sie ein Tütchen Kressesamen mit und kauen davon 1 bis 3 Mal täglich eine kleine Menge (1/4 Teelöffel).

Dies empfiehlt sich ganz besonders dann, wenn Sie wegen eines Knochenbruchs in der Klinik liegen. Denn:

Kresse-Samen fördern die Knochenheilung

In Afrika werden Kressesamen traditionell bei Knochenbrüchen eingesetzt, da sie deren Heilung beschleunigen sollen.

Und was die alten Afrikaner längst wussten, wurde dann auch im Jahr 2007 in wissenschaftlichen Studien bestätigt und im Fachjournal *Medscape General Medicine* veröffentlicht.

Viele der oben beschriebenen Heilwirkungen der Gartenkresse beziehen sich auf deren Samen. Doch wirkt die Kresserpflanze ganz ähnlich.

Man wendet meist nur deshalb bevorzugt die Samen an (außer man benötigt den Schleim), weil diese problemlos im Arznei- oder Vorratsschrank gelagert werden können und jederzeit griffbereit sind. Die Pflanze jedoch müsste man erst über etliche Tage hinweg ziehen.

Doch bietet die Kresse-Pflanze natürlich aus kulinarischer Sicht ganz andere Genüsse als die Samen. Dabei ist nicht nur der Verzehr der Kresse-Pflanze ein Spaß für die ganze Familie, sondern auch deren Anzucht, die selbst Kinder völlig unproblematisch übernehmen können:

Kresse selbst ziehen

Kresse kann wunderbar selbst gezogen werden. Sie benötigen dazu weder Balkon noch Garten. Denn die Gartenkresse wächst notfalls auch auf einem feuchten Küchenpapier auf einem Teller.

Besonders platzsparend und einfach ist der Kresseanbau mit Hilfe von Keimgeräten aus Ton oder Kunststoff. Mehrere Keimschalen werden hier über einander gestapelt, was den Kresseertrag nicht nur leicht, sondern auch ertragreich macht.

Für kleine Mengen eignen sich auch Kressesiebe. Sie bestehen in der Regel aus einem Edelstahlsieb in einem Keramik- oder Tongefäß. Die Samen werden direkt auf das Sieb gestreut.

Und wenn Sie größere Mengen Kresse benötigen, etwa weil Ihre Familie so umfangreich ist oder weil Sie einfach täglich Kresse essen möchten, dann empfiehlt sich das Easygreen Sprossenzuchtgerät. Dort müssen Sie sich nicht einmal mehr um die Bewässerung kümmern. Alles läuft voll automatisch.

Säen Sie einfach täglich oder alle zwei Tage erneut Kresse aus und Sie können nach spätestens 10 Tagen täglich Kresse in der allerbesten und frischeste möglichen Bio-Qualität ernten.

Optimal ist es, wenn Sie die Kresse immer erst unmittelbar vor dem Verzehr ernten.