

Echte Brunnenkresse

Nasturtium officinale

Brassicaceae · Nasturtium · Brassicales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Einjährige Wasserpflanze mit schwimmenden, gezähnten Blättern und kleinen, gelben Blüten. Wächst in fließendem oder stehendem Wasser (Bäche, Teiche, Brunnen). Geschmack: scharf-pfeffrig durch Senföle.

WIRKUNG

- harntreibend
- blutreinigend
- entzündungshemmend
- antibakteriell

ANWENDUNG

- Tee
- Saft
- Tinktur
- Frisch im Salat
- Pakete bei Hautirritationen

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Anwendung bei Hauterkrankungen und entzündlichen Prozessen im Mund- und Rachenraum

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Entwässernd & harntreibend
- Verdauungsfördernd
- Immunstärkend
- Desinfizierend & wundheilend
- Hals- und Mundspülung

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Reinigungsmittel: ja

Magen-darm-gesundheit: ja

AYURVEDA

Behandlung von pitta-dosha-beschwerden: ja

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Traditionell als Anti-Skorbut-Mittel, blutreinigend. Verwendung in Frühjahrskuren.

KULTURELLE BEDEUTUNG

Im Dreienbrunnenfeld von Erfurt traditionell angebaut und vermarktet

ERKENNUNGSMERKMALE

Schwimmende, gezähnte Blätter und kleine gelbe Blüten.

WUCHS

mehrfachjährige krautige Pflanze

BLÜTEZEIT

- Frühsommer

STANDORT

fließendes oder stehendes Wasser (Bäche, Teiche, Brunnen)

HERKUNFT

Europa, Nordafrika und Südwestasien

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter
- Sprossen
- Blüten
- Samen

ZUBEREITUNG

- roh
- gekocht
- gemahlen zu Pulver

ERNTENZEIT

- Teil: Blätter · Monate: [3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10] · Hinweis: Ganzjährig möglich, aber besonders im Frühling und Herbst für maximale Nährstoffdichte.
- Teil: Samen · Monate: [8, 9] · Hinweis: Reifen im Spätsommer, wenn die Schoten braun werden.
- Teil: Wurzeln · Monate: [3, 4, 9, 10] · Hinweis: Im Frühjahr nach dem ersten Frost oder im Herbst ernten.

SAMMELN

- Monate: [3, 4, 5] · Hinweis: Junge Blätter sind milder und enthalten weniger Senfölglykoside. · Bedingungen: Vorsichtig mit der Hand oder einer Schere abreißen, ohne die Wurzeln zu beschädigen. · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: jung|vor Reife
- Monate: [3, 4, 5] · Hinweis: Sprossen sind besonders aromatisch und mild. · Bedingungen: Junge Triebe am Stängel abschneiden. · Pflanzenteil: Sprossen · Reifezustand: jung|vor Reife
- Monate: [5, 6] · Hinweis: Blüten werden selten als Essbares verwendet. · Bedingungen: Einzelne Blüten vorsichtig abknicken. · Pflanzenteil: Blüte · Reifezustand: reif|vor Reife
- Monate: [7, 8, 9] · Hinweis: Samen werden getrocknet und als Gewürz verwendet. · Bedingungen: Schoten vorsichtig mit einer Schere ernten. · Pflanzenteil: Samen · Reifezustand: überreif|braun

TROCKNUNG

Im Schatten an einem luftigen Ort trocknen (z. B. in einem Netz oder auf Papier)

LAGERUNG

Frisch: Im Kühlschrank in einem feuchten Tuch oder mit Wasser bedeckt (hält ca. 1 Woche)

Gekocht: In Eiswasser abschrecken und im Gefrierfach einfrieren (hält mehrere Monate)

Getrocknet: In einem luftdichten Glas an einem dunklen Ort lagern (hält ca. 6 Monate)

INHALTSSTOFFE

- Senfölglycoside (Glucosinolate), Vitamin A und C, Jod

IN DER KÜCHE

Mineralstoff- und vitaminreich, besonders wertvoll roh

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

keine

GIFTIG FÜR

- Schwangerschaft und Stillzeit
- Säuglinge, Kinder und Jugendliche

NEBENWIRKUNGEN

kann zu Magen- und Nierenreizungen führen, wenn in größeren Mengen und über längere Zeit verzehrt werden

GEGENANZEIGEN

- Schwangerschaft und Stillzeit
- Säuglinge, Kinder und Jugendliche

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: hemmt · Hinweis: Brunnenkresse kann die Wirkung von Paracetamol hemmen. · Pflanze latein: Paracetamol
- Typ: NIE kombinieren · Hinweis: Der hohe Vitamin-K-Gehalt von Brunnenkresse kann die Wirkung von blutverdünnenden Medikamenten beeinträchtigen. · Pflanze latein: Blutverdünnende Medikamente
- Typ: NIE kombinieren · Hinweis: Echter Brunnenkresse und Bitteres Schaumkraut sollten niemals kombiniert werden. · Pflanze latein: Sphaeranthus indicus (Bitteres Schaumkraut)

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Echte_Brunnenkresse · Titel: Echte Brunnenkresse
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Nasturtium_officinale · Titel: PFAF — Nasturtium officinale
- Typ: web · Url: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Tropaeolum> · Titel: Tropaeolum-Wikipedia
- Typ: web · Url: [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Nasturtium_\(plant_genus\)](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Nasturtium_(plant_genus)) · Titel: Nasturtium(plant genus) -Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://flexikon.doccheck.com/de/Brunnenkresse> · Titel: Brunnenkresse - DocCheck Flexikon
- Typ: web · Url: <https://gigasnutrition.com/collections/brunnenkresse> · Titel: Brunnenkresse - Alle Infos
- Typ: web · Url: <https://leplants.ru/nasturtium-officinale/> · Titel: Кресс водяной (Nasturtiumofficinale) — описание... | на LePlants.ru
- Typ: web · Url: <https://leplants.ru/nasturtium-officinale/> · Titel: Кресс водяной (Nasturtiumofficinale) — описание... | на LePlants.ru
- Typ: web · Url: <https://www.rainenriver.com/products/organic-watercress-nasturtium-officinale> · Titel: Organic Watercress (Nasturtiumofficinale) – Raine n River Apothecary
- Typ: web · Url: <https://theherbalacademy.com/blog/an-ayurvedic-perspective/> · Titel: Tincture,Decoction, Tea, or Ghee: An Ayurvedic Perspective on...
- Typ: web · Url: <https://medikamio.com/de-at/wirkstoffe/echte-brunnenkresse-nasturtium-officinale> · Titel: Medikamente mit Echte Brunnenkresse

- Typ: web · Url: <https://www.almanac.com/plant/nasturtiums> · Titel: Growing Nasturtiums: How to Plant, Grow, and Care for Nasturiums...
- Typ: web · Url: <https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/brunnenkresse/> · Titel: Brunnenkresse - Wirkung, Anwendung & Rezepte
- Typ: web · Url: <https://www.kraeuter-verzeichnis.de/rez/rezepte-Brunnenkresse.htm> · Titel: Anwendungsbeispiele und alte Rezepte rund um die Brunnenkresse
- Typ: web · Url: <https://www.naturix24.de/pflanzliche-einzelprodukte/kraut-und-blaetter/brunnenkresse-geschnitten> · Titel: Brunnenkresse geschnitten – Nasturtii Herba conc. | Naturix24 | Naturix24 - Produkte der Natur
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Nasturtium%20officinale> · Titel: LOTUS — Nasturtium officinale
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Tropaeolum> · Titel: Tropaeolum-Wikipedia
- Typ: web · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Nasturtium_\(plant_genus\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Nasturtium_(plant_genus)) · Titel: Nasturtium(plant genus) -Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.almanac.com/plant/nasturtiums> · Titel: Growing Nasturtiums: How to Plant, Grow, and Care for Nasturiums...
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Tropaeolum> · Titel: Tropaeolum-Wikipedia
- Typ: web · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Nasturtium_\(plant_genus\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Nasturtium_(plant_genus)) · Titel: Nasturtium(plant genus) -Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.almanac.com/plant/nasturtiums> · Titel: Growing Nasturtiums: How to Plant, Grow, and Care for Nasturiums...
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Echte_Brunnenkresse · Titel: EchteBrunnenkresse-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.wildfind.com/pflanzen/echte-brunnenkresse> · Titel: EchteBrunnenkresse—Wildpflanze | Wildfind
- Typ: web · Url: <https://scheunengut.de/blogs/ratgeber/lungenkraut-tradition-anwendung> · Titel: Lungenkraut (Pulmonaria): Tradition & Wissen
- Typ: web · Url: https://ru.wikipedia.org/wiki/Жеруха_обыкновенная · Titel: Жеруха обыкновенная — Википедия
- Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Nasturtium officinale](https://www.gbif.org/species/search?q=Nasturtium_officinale) · Titel: GBIF — Nasturtium officinale
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Echte_Brunnenkresse · Titel: EchteBrunnenkresse-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.lovethegarden.com/de-de/anzucht-pflege/brunnenkresse> · Titel: Brunnenkresseanbauen, pflegen & ernten | Liebe Deinen Garten DE
- Typ: web · Url: <https://www.freedombackyard.com/articles/how-to-harvest-nasturtium> · Titel: When and How to Harvest Nasturtium | Freedom Backyard