

# Brunnenkresse

## Bei Verdauungsbeschwerden und Gallenbeschwerden

Die Brunnenkresse (es werden auch die Volksnamen Bornkass, Bornkersch, Kasse, Bronna-Kressig, Bornkassen und Wasserkresse verwendet) ist eine mehrjährige Pflanze und erblüht von Mai bis Juli, das Kraut kann man im Mai und Juni sammeln. Will man die Brunnenkresse zu Heilzwecken verwenden, sollte man sie unmittelbar vor dem Erblühen sammeln und dann gleich trocknen.

Da die Brunnenkresse sehr scharf duftet, sollte man sie separat trocknen, also nicht mit anderen Pflanzen zusammen. Gleiches gilt für die Aufbewahrung.

In der Naturheilkunde verwendet man die Brunnenkresse u.a. gegen Verdauungsstörungen, gegen Beschwerden mit der Gallenblase, zudem ist sie appetitanregend. Der Saft kann bei etwa bei Ekzemen und Ausschlägen verwendet werden. Die Brunnenkresse setzt man oft in Frühjahrskuren eingesetzt. Aufgrund des hohen Vitamingehaltes ist sie deswegen eine wichtige Beigabe zu Salaten.

## Hauptwirkungen der Brunnenkresse

Brunnenkresse stärkt den Magen, regt Galleproduktion, Nieren und Leber an und wirkt Blutarmut und Arteriosklerose entgegen.

Das frische Kraut enthält Senfglycoside ätherische Öle, Bitterstoffe und viel Vitamin C. Brunnenkresse wird in bei Frühjahrskuren verwendet, verbessert den Stoffwechsel, ist blutreinigend und fördert die Magensaft- und Gallenproduktion. In der Volksmedizin nutze man die Brunnenkresse ebenfalls bei Stoffwechselstörungen, Schwächezuständen, Hautkrankheiten, Husten, Rheuma, Gicht, Leberleiden, Magen- und Darmbeschwerden sowie bei Blasen- und Nierenerkrankungen.

## Heilwirkungen

- anregend,
- antibakteriell,
- blutreinigend,
- harntreibend,
- schleimlösend,
- Husten,
- Bronchitis,
- Erkältung,
- Halsentzündung,
- Zahnfleischentzündungen,
- Vitamin C Mangel,
- Frühjahrskur,
- Verdauungsschwäche,
- Würmer,
- Gallen- und Blasensteinbeschwerden,
- Blutzucker senkend,
- Leichte Diabetes,
- Blasenentzündung,
- Nierenbeckenentzündung,
- Rheuma,

- Gicht,
- Epilepsie,
- Unreine Haut,
- Leichte Brandwunden,
- Ekzeme,
- Juckreiz,

## **Enthaltene Wirkstoffe**

Bitterstoffe, Gerbstoffe, Vitamine A, B1, B2, C und E, Mineralstoffe wie Eisen, Jod, Phosphor, Zucker, Calcium, Ätherische Öle, Raphanol