



Beratung nach TRADITIONELLER CHINESISCHER MEDIZIN
DR. DORIS LANGENBERGER

BRUNNENKRESSE

Lateinischer Name	Nasturtium officinale
Verwendete Pflanzenteile	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ganze Kraut
Inhaltsstoffe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vitamin A ▪ Vitamin C ▪ Vitamin D ▪ Vitamin E ▪ Jod ▪ Glukonasturtin ▪ Valium ▪ Eisen ▪ Arsen ▪ Bitterstoffe
Tagesdosis	3-6g
Verwendung in der westlichen Naturheilkunde	Verwendung in der TCM
	Thermik: warm Geschmack: scharf, bitter Organe: Leber, Lunge, Magen
Eigenschaften	Eigenschaften
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Blutreinigend ▪ Menstruationsfördernd ▪ Verdauungsfördernd ▪ empfängnisfördernd 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trocknend ▪ Stark erwärmend ▪ Zerteilend ▪ Bewegend ▪ Vitalisierend ▪ Cholagog ▪ Magensäfte anregend

	<ul style="list-style-type: none"> entschleimend
<p>Symptome</p> <p>Entzündliche (Schleim-)Hautprobleme wie</p> <ul style="list-style-type: none"> chronischen Exantheme (Hautausschlag) Ekzeme (nichtinfektiöse Entzündung der Haut; Hautentzündung, die nicht durch Bakterien, Pilze, Viren oder Parasiten verursacht wird) Acne vulgaris Ulzera (Geschwüre) insbesondere des Mundes Gingivitis (Zahnfleischentzündung) Paradentose (Zahnfleischschwund) und damit verbunden lockere Zähne <p>Als Adjuvans bei</p> <ul style="list-style-type: none"> Blutarmut Rheuma Gicht Hydrops Cystopathien (Cystitis, Harngrieß und -steine) Obstipation Dyspepsie Würmer Hepatopathien Gallenleiden, auch Cholelithiasis Milzschwellungen Ikterus und Erkrankungen der Respirationsorgane (chronischen Katarrhen, beginnender Tuberkulose) Auch bei Diabetes und Struma ist es indiziert. 	<p>Symptome</p> <p>Leber Qi Stagnation</p> <ul style="list-style-type: none"> Cholelithiasis Obstipation Ikterus Hepatosplenomegalie (Vergrößerung von Leber und Milz) Vaginaler Juckreiz Müdigkeit Depression <p>Nieren Yang und Essenz Mangel</p> <ul style="list-style-type: none"> Nierengriß Nierensteine Harnstau Hydrops Ödeme Schwerhörigkeit Alopecia (Haarausfall) <p>Milz Qi Mangel</p> <ul style="list-style-type: none"> Schwäche Müdigkeit Erschöpfung Diabetes Appetitlosigkeit Weicher Stuhl Blutarmut Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion) <p>Schleimerkrankungen wie</p> <ul style="list-style-type: none"> Benigne und maligne Tumore Struma

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verhärtete Lymphknoten ▪ Nieren- und Gallensteine ▪ Lymphstau <p>Leitet zähen, kalten Schleim aus Lunge und Dickdarm und lindert daher Symptome wie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Chronische Bronchitis ▪ Heiserkeit ▪ Sauerstoffmangel in der Lunge ▪ Atemnot ▪ Keuchen ▪ Immunschwäche (Wei Qi Schwäche)
GEMEINSAMKEITEN	
<p>Auch bei der Brunnenkresse fällt auf, dass viele Symptome aneinandergereiht werden, ohne den Eindruck gewinnen zu können, dass die Zusammenhänge dieser Symptome erkannt werden. In der TCM wird die Brunnenkresse ihrer Schärfe wegen gerne gegeben, wenn es darum geht ‚zu bewegen‘, wie bei Leber Problemen (Qi Stagnation) und Schleim. Sie baut Blut auf und hilft daher der Milz und ihren Funktionen. Da sie generell vitalisierend wirkt hat sie auch eine große Bedeutung auf die Niere und die Essenz. Bei der Brunnenkresse gewinnt man den Eindruck, dass ihr Einsatzgebiet in der TCM breiter gestreut ist, wenn auch von der Grundbedeutung des Krautes sich beide ‚Schulen‘ wieder sehr ähnlich sind. Die wichtige Bedeutung der Schleimumwandlung findet in der WHK leider eher weniger Beachtung.</p>	