

Der Vitamingehalt ist erstaunlich!

Die beste Medizin? Brunnenkresse!

Kaum eine andere Pflanze kann mit ihr mithalten.

Warum wir Kresse viel häufiger essen sollten

Klein, grün, ja fast schon unauffällig kommt sie daher – und hat es dabei ganz schön in sich! Die Brunnenkresse, eine Verwandte von Kohl, Senf und Rucola, haben viele von uns nicht auf dem Speiseplan stehen – sollten wir aber! Denn das Gemüse enthält mehr Eisen als Spinat, mehr Kalzium als Milch, und mehr Vitamin C als Orangen!

Vorbereitung gegen Demenz, Krebs und Bluthochdruck

► **Erstaunliche Superkräfte:**

Dazu noch 14 weitere wichtige Vitamine, Mineralien und Nährstoffe, die die unterschiedlichsten Beschwerden heilen können. So beugen die Inhalts-

stoffe der Pflanze Alzheimer vor, unterstützen unseren Knochenaufbau, senken das Risiko für diverse Krebsarten und den Blutdruck. Auch wer beispielsweise von Ängsten oder trüber Stimmung geplagt ist, sollte den grünen Allrounder in seine Ernährung einbauen. Denn dadurch, dass seine Heilstoffe die schlechten Bakterien in unserem Darm vernichten, geht es diesem langfristig gut, und das meldet er an unser Gehirn – unsere Laune und das Wohlbefinden heben sich. Brunnenkresse hat eine leicht senftig-herbe Note und schmeckt als Suppe, in Salaten oder zu Obst. Bitte nur roh genießen! Denn erhitzt gehen die meisten seiner Wirkstoffe verloren.



STARKER HELFER
Eine Studie hat gezeigt, dass Brunnenkresse den Cholesterinwert um bis zu 34 Prozent senken kann

Extra-Tipp

■ Wenn wir vier Wochen lang täglich ungefähr 80 Gramm Brunnenkresse zu uns nehmen, etwa als Extra-Zutat auf unserem Brot, reduzieren wir kleine Geschichtsfälchen um fast 40 Prozent!