



# DER KREN

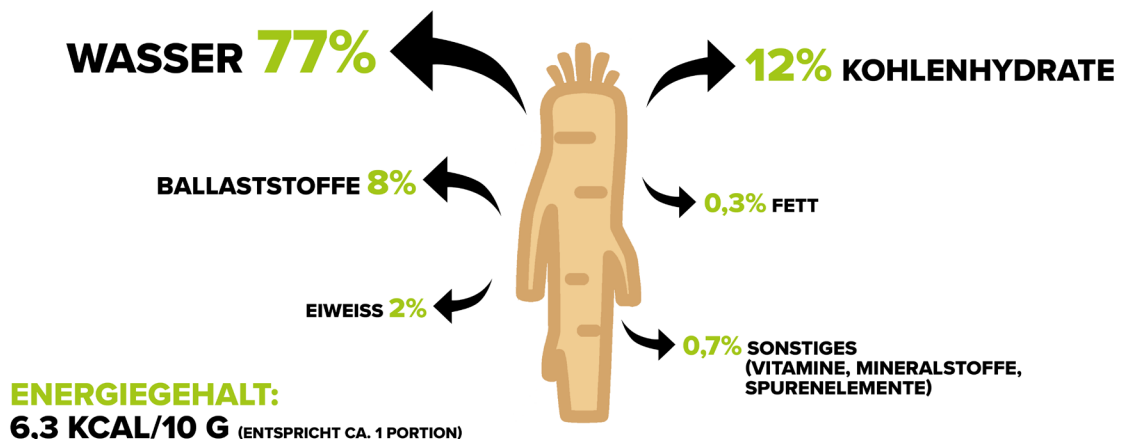
## Innere Werte

1

### KENNST DU DIE INNEREN WERTE DES KRENS?

Versuche die Inhaltsstoffe richtig zuzuordnen:

## DER KREN UND SEINE INNEREN WERTE



BESONDERS REICH AN **SENFÖLEN** (ANTIBAKTERIELLE WIRKUNG)



Infografik © Land schafft Leben 2020

Quelle: Elmadfa I., et al 2015; Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle; Zahlen gerundet; eigene Prozentrechnung

WASSER, FETT, SONSTIGES, EIWEISS, BALLASTSTOFFE, KOHLENHYDRATE, SENFÖLE

2

### ÜBERLEGE

Welcher dieser Inhaltsstoffe ist nun aber für die Schärfe des Krens verantwortlich?

Senföle

Für den typischen Geschmack und Geruch des Krens sind die zu Tränen reizenden Senföle verantwortlich. Es gibt viele verschiedene Senföle – im Kren kommen hauptsächlich die Vorstufen der Senföle Sinigrin und Gluconasturtiin vor. Sie sind bis zu einem Gehalt von 0,05 % in der frischen Wurzel enthalten.



### 3 KREN ALS HEILPFLANZE UND HAUSMITTEL

Genau wie die Zwiebel ist der **Kren offiziell als Heilpflanze** anerkannt.



Kren wirkt **innerlich** bei entzündlichen Erkrankungen der Luftwege (Bronchitis, Nebenhöhlenentzündung, Husten, Mandelentzündung) und unterstützend bei Harnwegsinfekten. Kren wirkt **äußerlich** zur durchblutungsfördernden Behandlung bei Muskelschmerzen.

**Wie wirkt Kren? Verbinde was zusammengehört?**

Antiviral	Kren wirkt gegen 16 Bakterienarten (natürliches Antibiotikum)
Antimykotisch	Kren wirkt bei entzündlichen Erkrankungen der Luftwege.
Durchblutungsfördernd	Kren wirkt gegen Viren.
Auswurfsfördernd und schleimlösend	Kren wirkt gegen Pilze.
Antibakteriell	Kren wirkt äußerlich zur Behandlung von Muskelschmerzen.

**Hat Kren Nebenwirkungen?**



**Nebenwirkungen:** Bei Überdosierung Reizung der Magenschleimhaut und dadurch Magen-Darm-Beschwerden möglich.

**Nicht anwenden bei:** Bei Vorliegen von Magen- oder Darmgeschwüren und Nierenentzündung soll Kren nicht angewendet werden.