

Die Heilwirkung des Meerrettich (*Armoracia rusticana*)



Der Meerrettich war schon in der Antike bekannt. Auf einem alten Wandgemälde aus Pompeji ist eine Meerrettichpflanze zu erkennen.

Dem Orakel von Delphi wird folgender Spruch zugeschrieben: "Radieschen ist mit Blei aufzuwiegen, Rettich mit Silber, doch der Meerrettich ist sein Gewicht in Gold wert".

Hildegard von Bingen erwähnt den Meerrettich in ihren botanischen Schriften als Heil- und Gewürzpflanze.

Die beißend scharfe Wurzel ist ursprünglich in Südosteuropa und Westasien beheimatet.

Im südlichen Russland wird die Pflanze seit 2000 Jahren angebaut und in den Steppen des östlichen Russlands und der Ukraine wächst noch heute die Wildform dieser Pflanze.

Der Meerrettich oder Kren, wie er in Österreich genannt wird, wurde bereits im 15. Jahrhundert auf Schloss Scharfeneck zu Baidorf kultiviert. Um 1719 erwähnt ihn Valentini in seinem Kräuterbuch mit dem Ausspruch: "Er muss auf der Zunge beißen, wenn er dies nicht tut und der Zunge gelind tut, so ist er nicht gut". Tatsächlich treibt ein frisch geriebenes Stück Meerrettich einem das "Augenwasser" hervor.

Im Mittelalter gab es eine ganze Liste von Krankheiten, gegen die der Meerrettich verabreicht wurde. Hauptsächlich wurde er als reizendes, hautrötendes Mittel verwendet und gegen Skorbut eingesetzt.

Meerrettich ist eine bis zu 1,20 Metern hoch wachsende Staude. Die Meerrettich-Wurzel besteht aus einer kräftigen, fleischigen Wurzel, wird 60 cm lang und vier bis sechs cm dick. Sie dringt tief in den Boden ein und bildet Ausläufer. Aus ihr sprießen an langen Stielen gewellte und gekerbte, bis 1m lange Blätter. Meerrettichstangen sollen gerade gewachsen, frisch und ganz sein und weißes Fleisch haben.

Als bei uns Gewürze, wie Pfeffer, Paprika, Chilischoten und Safran zu den Luxusgütern zählten, wurde Meerrettich häufig als Würzmittel eingesetzt. Heute ist er vorwiegend als Küchenkraut bekannt.

Wegen seines hohen Gehalts an Vitamin C war der Meerrettich insbesondere bei Seefahrern beliebt, da er ihnen Schutz vor Skorbut (einer Erkrankung, die durch einen Vitamin C Mangel bedingt ist) bot.

Meerrettich ist ein frostfestes Gemüse und wird von Ende September bis April frisch im Handel angeboten.

Anbau im Garten und Lagerung:

Am besten gedeiht der Meerrettich auf Lehmboden. Da Meerrettich nur unzureichend Samen bildet, ist die Vermehrung mittels Aussaat nicht üblich. Zur Vermehrung steckt man Ende März bis Anfang April 25-30 cm lange Wurzelteile schräg in den Boden, so daß sie 7-8 cm hoch mit Erde bedeckt sind. Im Sommer nimmt man die Wurzeln 2-3-mal heraus und reibt mit einem Tuch die feinen Seitenwurzeln ab. Meerrettich hält als natürliches Insektizid auch Ungeziefer im Garten fern.



Heilwirksam sind die Wurzeln, die von September bis Februar ausgegraben werden. Bei der Ernte sollte man die Wurzel vollständig entfernen, sonst beginnt sie im nächsten Frühjahr wie Unkraut wild zu wuchern.

Die ungewaschenen Wurzelstücke werden in Bündeln den Winter über kühl in feuchtem Sand gelagert und im April gepflanzt. Im Boden, im Freien oder im Keller (in feuchten Sand oder Erde eingehüllt) behält er sein Aroma bis zum Frühjahr. Im Kühlschrank (Gemüsefach) hingegen hält er sich bis zu vier Wochen.

Inhaltsstoffe

Der scharfe Geschmack des Meerrettichs rührt von Senfölen her. Diese ätherischen Öle sind leicht flüchtig, so dass Meerrettich frisch am besten wirkt und schmeckt. Die Senföle sind fettlöslich und werden gut vom Körper aufgenommen. Sie sind sehr reaktiv und können an Proteine binden (kovalente Bindungen). Auf diese Weise wird die Aktivität der Enzyme von angreifenden Bakterien gehemmt. Das heißt, die Senföle sind für die antibiotische Wirkung von Meerrettich mitverantwortlich. Außer den Senfölen haben auch die Flavonoide (Flavon, Quercetin) antibiotische Wirkung.

Die Senföle bestehen zu etwa 85% aus Allylsenfölen, die restlichen 15% sind B-Phenyletylsenföle, das eine antibiotische Wirkung besitzt. Ein großer Anteil davon ist das Glykosid Sinigrin.

Meerrettich enthält Provitamin A, B1, B2 und B6. Mit ca. 170 mg/100g Frischware liegt der Vitamin-C-Gehalt höher als bei Zitrusfrüchten. Meerrettich ist auch reich an Mineralstoffen wie Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor.

Heilwirkung

Kaum einer denkt beim Anblick der dicken braunen Wurzeln des Meerrettichs an eine Medizin. Dabei wohnen der scharfen Meerrettich-Wurzel starke Heilkräfte inne. Meerrettich isst man am besten frisch gerieben, täglich 1-2x einen Teelöffel. Die enthaltenen Senföle werden fast komplett über den Dünndarm aufgenommen und über die Harnwege ausgeschieden. Daher eignet sich Meerrettich für die Behandlung von Blasenentzündungen. Es genügen 15-20 Gramm Meerrettich. Mit seiner starken Kraft treibt der Meerrettich selbst hartnäckige Nebenhöhlenentzündungen aus dem Körper.

Meerrettich regt wie viele scharfe Gewürze den Appetit an, fördert den Kreislauf, die Durchblutung der Schleimhäute sowie die Produktion von Verdauungssäften, und wirkt blutdrucksenkend.

Die Senfölglykoside wirken antimikrobiell, so dass die Pflanze auch als pflanzliches Antibiotikum bei Infektionen der Atemwege und der ableitenden Harnwege eingesetzt wird. Äußerlich nutzt man die hautreizende und durchblutungsfördernde Wirkung bei infizierten Wunden. Die Homöopathie kennt ihre Verwendung bei Bauchkrämpfen und Augenentzündungen. Neuere Untersuchungen ergaben, dass Meerrettich-Extrakte freie Radikale binden und Tumorzellen absterben lassen. Hierzu müssen jedoch noch weitere Erkenntnisse gesammelt werden.

Auch bei Kopfschmerzen soll er helfen. Dazu muss man ein wenig vom Duft des geriebenen Meerrettichs einatmen, wodurch leichte Verspannungen gelöst werden.

Anwendung

VORSICHT: Meerrettich darf nur in Maßen angewandt werden, weil sonst Durchfall oder starke Schweißausbrüche in der Nacht auftreten können.

In der Volksheilkunde gilt der Meerrettich als „Antibiotikum der Bauern“, und in der Tat töten die Senföle nachgewiesenermaßen Bakterien ab.

Man sollte nur so viel Meerrettich waschen, schälen und reiben, wie man unmittelbar für den Verzehr benötigt, da sich die ätherischen Öle innerhalb von ¼ Stunde verflüchtigen. Bereits das Reiben der Wurzel ist eine Art Therapie für die Nasennebenhöhlen, denn die scharfen ätherischen Öle steigen auf und rufen Tränen und eine Sekretion der Nasenschleimhäute hervor. Nach dem Reiben kann man den Meerrettich einfach essen oder fügen ihn Gerichten, wie beispielsweise Soßen oder Meerrettich-Quark, zu.

Gegen Insektenstiche kann man den geriebenen Meerrettich auf die betroffene Hautstelle legen und leicht einreiben.

Meerrettich-Breiauflagen

Meerrettich-Auflagen helfen bei hartnäckigem Husten, Kopfschmerzen und neuralgischen Schmerzen, z.B. Hexenschuss oder Ischias.

- Die betroffene Stelle sollte man einfetten, mit Öl, Salbe, Melkfett oder Vaseline (bei Husten nimmt man den Brustbereich, bei Kopfschmerzen den Nacken).
- Den frisch geriebenen Meerrettich auf ein Baumwolltuch geben und auf die Körperstelle legen
- Die Breiaufgabe bleibt solange auf der Haut, bis es anfängt zu brennen.
- Dann entfernt man die Auflage wieder, reinigt die Haut und fettet bei Bedarf nochmal nach.

Meerrettich wirkt mild auf die Lunge. Zu diesem Zweck wird er mit Honig gemischt, damit sich der Schleim verdünnt, der Katarrh zurückgeht. Weil der Meerrettich das Ausscheiden des Schleims beschleunigt, hilft er bei der Heilung von Asthma-beschwerden. Er wird in „Lassels Kräutergold“ sogar bei Lungenentzündung empfohlen: Eine Wurzel aufgerieben mit Milch zu einem Brei gemischt und auf die schmerzende Stelle bei Kindern 2 Minuten bei Erwachsenen 5 Minuten aufgelegt, wird noch am gleichen Tag ein Verschwinden der Entzündung bewirken. Es muss der Patient aber noch 2 Tage im Bett bleiben. Aufgeriebenem Meerrettich kann man etwas Weinessig zufügen und mit Traubenzucker süßen. 3 bis 4 Esslöffel täglich. Bald wird der Harn klar und ohne Krankheitsstoffe sein. Reibt man sich damit ein, werden die Sommersprossen vertrieben. Geriebenen Meerrettich auf den Nacken gegen Kopfschmerzen legen und auf die Wangen gegen Zahnweh.

VORSICHT: Den Umschlag nur 20 Sekunden auf der Stelle lassen, sonst kann die Haut verätzt werden.

Wegen des hohen Vitamin-C Gehalts ist Meerrettich ein ausgezeichnetes Mittel gegen Mundfäulnis und Zahnfleischentzündungen.

Meerrettich sollten Diabetiker, Rheumakranke und Gichtgefährdete essen.

Meerrettich-Wein

50gr. Meerrettich in 1 Liter Weißwein schaben und 10 Tage stehen lassen: morgens nüchtern und abends je 1/8 Liter gegen Magengeschwür einnehmen.

Der Meerrettich-Wickel befreit Ihre Nasennebenhöhlen

Reiben Sie eine frische Meerrettich-Wurzel sehr fein und streichen Sie die Masse 1 cm dick auf die Mitte eines Baumwolltuchs. Schlagen Sie die Ränder des Tuchs über dem Meerrettich ein und befestigen Sie sie mit einem Pflaster. Legen Sie nun den Wickel über die verschleimte Nasennebenhöhle und lassen Sie ihn höchstens 5 Minuten liegen, da die Senföle die Haut stark reizen. Achten Sie bitte darauf, dass die Kompresse nicht zu nahe an die Augen kommt. Bei Bronchitis wirkt er am besten, wenn er auf dem Rücken in Lungenhöhe platziert wird. Dabei sollten Sie sich von einer zweiten Person helfen lassen. Wenden Sie den Wickel erst wieder an, nachdem die Hautrötung abgeklungen ist.

Wirkung bei Rheuma und Entzündungen

Meerrettich wird bei Rheuma und Entzündungen eingesetzt. Das bedeutet, dass man durch die reizende Wirkung einen Gegenreiz zu den vorhandenen Schmerzen setzt. Das kann ähnlich wie bei der Akupunktur zu Schmerzlinderung und Reduktion der lokalen Entzündung führen.

Alte Hausrezepte:

- Bei Verstopfung nimmt man 1/2 TL geriebenen Meerrettich in warmer Milch ein.
- Bei Blasenentzündung und Husten die frische Wurzel fein reiben und mit der gleichen Menge Honig versetzen (man kann auch Zucker verwenden). Davon nimmt man 3 x täglich einen Teelöffel.
- Bei leichten Muskelschmerzen werden Meerrettich-Umschläge empfohlen: Leintuch auf die schmerzende Stelle legen und den frisch geriebenen Meerrettich darauf ausbreiten. Die Auflage abdecken. Nicht länger als 5 - 10 Min einwirken lassen. Der Brei soll dabei keinen Hautkontakt haben, da Hautrötungen auftreten können.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen

- 14.01.2012 19⁰⁰ Uhr Praxis Dr. Höfer Überlingen-Bamberg, Dorfstr. 22
- Vortrag: **Irisdiagnose, Deine Augen – das Tor zur Seele.**
Anhand von Lichtbildern wird die Bedeutung der Iris (Regenbogenhaut) für Diagnose und Therapie besprochen. Am Irimikroskop kann jeder die Zusammenhänge selbst betrachten.
Unkostenbeitrag 10.-

Hinweis: Dieser Infobriefe kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.

Literaturhinweis:

Haus-Apotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus Natur und Klostergarten, Pater Simons, Kosmos-Verlag
Kölbl's Kräuterfibel, Konrad Kölbl, Reprint-Verlag Konrad Kölbl
Natur-Apotheke, Gesundheit durch altbewährte Kräuterrezepte, Gerhard Leibold
Heilkräuter-Hausapotheke, die wichtigsten Heilpflanzen, Eva Marbach, Eva Marbach Verlag
Kräuterkunde, Wolf-Dieter Storl, Aurum-Verlag
Essbare Wildpflanzen, 200 Arten bestimmen und verwenden, Steffen Guido Fleischhauer, AT-Verlag
Lassels Kräutergold, Michael Lassel, Rückgewinnung der blühenden Gesundheit durch naturgemäße Lebensführung
<http://www.phytodoc.de/heilpflanze/meerrettich/dosierung/>
<http://www.heilkraeuter.de/herbs/meerrettich.htm>
<http://de.wikipedia.org/wiki/Meerrettich>