

Meerrettich

Armoracia rusticana

Die Jury des NHV Theophrastus hat für den Verein den MEERRETTICH
zur HEILPFLANZE DES JAHRES 2021 gekürt.



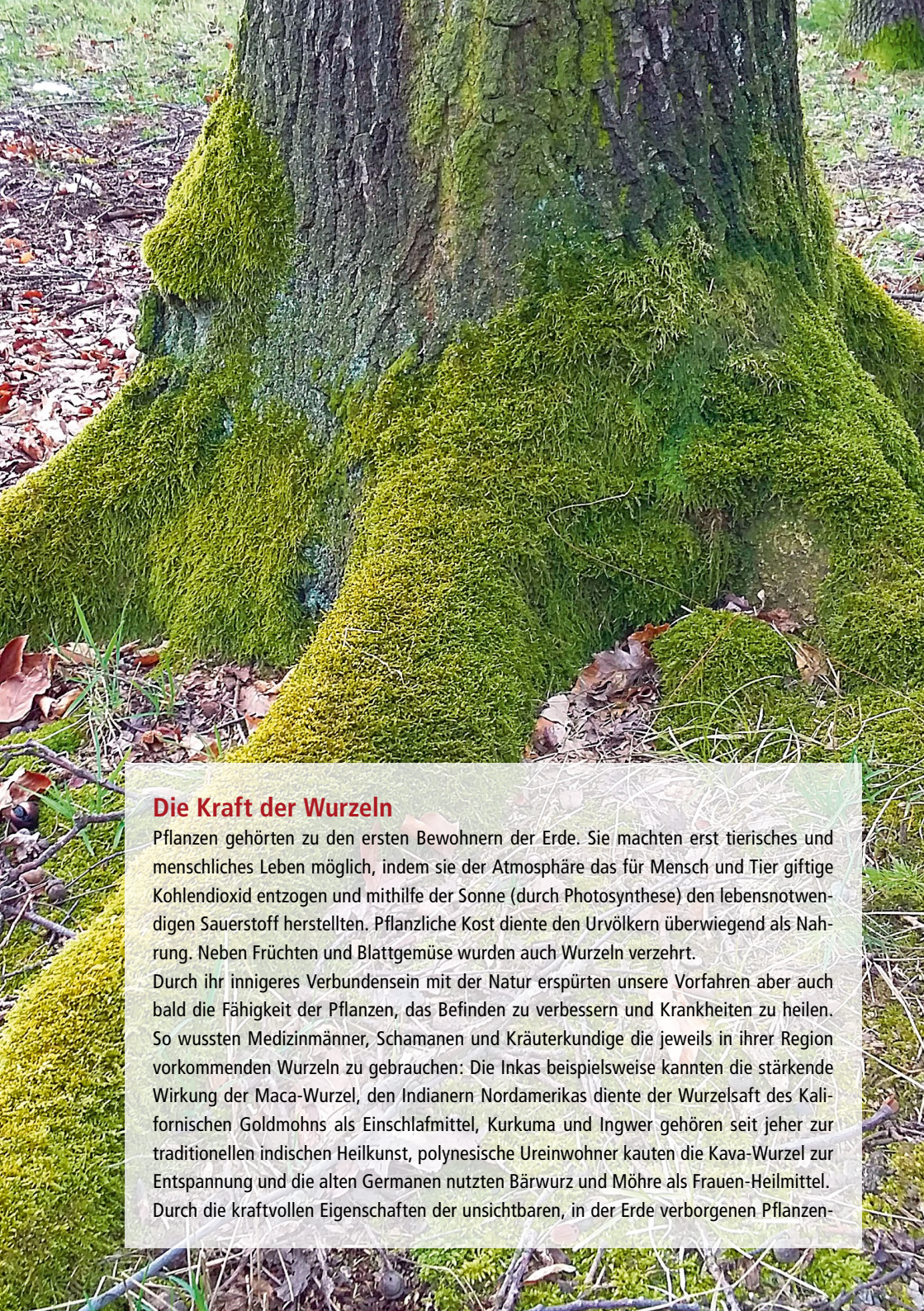
NHV Theophrastus

– Organisationsbüro –

Reichenhainer Straße 175 · 09125 Chemnitz

Telefon 03 71 6 66 58 12 · Telefax 03 71 6 66 58 13

www.nhv-theophrastus.de · orgbuero@nhv-theophrastus.de



Die Kraft der Wurzeln

Pflanzen gehörten zu den ersten Bewohnern der Erde. Sie machten erst tierisches und menschliches Leben möglich, indem sie der Atmosphäre das für Mensch und Tier giftige Kohlendioxid entzogen und mithilfe der Sonne (durch Photosynthese) den lebensnotwendigen Sauerstoff herstellten. Pflanzliche Kost diente den Urvölkern überwiegend als Nahrung. Neben Früchten und Blattgemüse wurden auch Wurzeln verzehrt.

Durch ihr innigeres Verbundensein mit der Natur erspürten unsere Vorfahren aber auch bald die Fähigkeit der Pflanzen, das Befinden zu verbessern und Krankheiten zu heilen. So wussten Medizinmänner, Schamanen und Kräuterkundige die jeweils in ihrer Region vorkommenden Wurzeln zu gebrauchen: Die Inkas beispielsweise kannten die stärkende Wirkung der Maca-Wurzel, den Indianern Nordamerikas diente der Wurzelsaft des Kalifornischen Goldmohns als Einschlafmittel, Kurkuma und Ingwer gehören seit jeher zur traditionellen indischen Heilkunst, polynesischer Ureinwohner kauten die Kava-Wurzel zur Entspannung und die alten Germanen nutzten Bärwurz und Möhre als Frauen-Heilmittel. Durch die kraftvollen Eigenschaften der unsichtbaren, in der Erde verborgenen Pflanzen-

teile ist der Begriff „Wurzel“ in symbolischer Bedeutung in den Sprachgebrauch übergegangen: Die gesunde Wurzel steht für Herkunft, Basis, Ursprung, Bodenständigkeit und Standhaftigkeit. Beschädigte Wurzeln bedeuten jedoch Verlust, drohendes Unheil, Ziellosigkeit und Sterben.

Bereits die Heilige Schrift kennt dieses Sinnbild: „Den Herrn fürchten (= ehren, *Anm. d. Autorin*) ist die Wurzel der Weisheit, ...“.¹ Als „Wurzel des ewigen Lebens“ wird das Wissen um die Macht Gottes bezeichnet.² Sie dient jedoch auch als Symbol für Negatives: „Denn Geiz ist eine Wurzel alles Übels“.³ Man spricht von den „geschichtlichen Wurzeln“ eines Volkes, einer Firma oder einer Religion. Die „familiären Wurzeln“ zu ergründen, ist oft für Menschen wichtig, die nicht bei ihren leiblichen Eltern aufgewachsen sind. Sie fühlen sich „entwurzelt“ – ebenso wie manche Menschen, die von einem Schicksalsschlag getroffen wurden und deren Lebenssituation sich damit entscheidend geändert hat.

Sprichwörter beschreiben zumeist Erkenntnisse in prägnanter Kürze: „Wo Treue Wurzeln schlägt, macht Gott einen Baum daraus.“ oder „Tugend hat eine tiefe Wurzel.“ „Das Übel bei der Wurzel packen“ kann man vom technischen Bereich über das soziale Gebiet bis hin zur Heilkunst. Auch Böses muss „mit der Wurzel ausgerottet“ werden. In diesem Sinne wird im christlich-katholischen Glauben vor den sieben „Wurzelsünden“ (früher = Todsünden) gewarnt, da diese oft Auslöser für weitere Sünden sind.

In den Mythologien vieler Kulturen sind Bäume die Versinnbildlichung eines Zusammenwirkens von sichtbarer und unsichtbarer Welt. Die Wurzeln dieser Weltenbäume ankern tief in der „Unterwelt“, der geistigen Welt, und haben so großen Einfluss auf Wohl und Wehe der Völker – so beispielsweise die Weltenesche

Yggdrasil der germanischen Sage, der heilige Baum von Eridu der Mesopotamier oder der Tuba-Baum in den Kulturen des Islam.



Der Dummling findet die goldene Gans

Auch im Märchen stellen Wurzeln die Basis dar, aus welcher Gedeihen und Lebendigkeit hervorgehen: Der Dummling findet die goldene Gans unter einer Baumwurzel, was ihm letztendlich zu Anerkennung und Reichtum verhilft. Hingegen ist eine an der Wurzel nagende Maus im Märchen vom „Teufel mit den drei goldenen Haaren“ die Ursache, dass der einst goldene Früchte tragende Apfelbaum jetzt nicht einmal mehr Blätter hat und eingehen will.

Wurzeln versorgen die Pflanze mit Wasser und lebensnotwendigen Nährstoffen. Sie lagern Reserven ein, um der Pflanze das Überleben im Winter und das Wiedererwachen im nächsten Frühjahr zu sichern. Und nicht zuletzt geben Wurzeln den Pflanzen festen Halt im Boden. So sorgen sie für Stabilität und Ausdauer. Im Gegensatz dazu sind Blätter, Blüten und Pflanzenstängel beweglicher, sie geben dem Wind nach, drehen sich der Sonne zu, wachsen in Höhe und Breite. Sie sind also flexibel. Diese unterschiedlichen Eigenschaften können sich auch in der heilkundlichen Anwendung

ausdrücken. Während oberirdische Pflanzenteile eher unsere Anpassungsfähigkeit und Beweglichkeit verbessern, wie z.B. Rosmarinblätter, die aktivierend auf Wärme, Bewegung und Rhythmus in uns wirken, sind bei Wurzeln

eher kräftigende, stärkende Wirkungen zu beobachten. In diesem Sinne hat auch Meerrettichwurzel einen haltgebenden, kräftigenden Effekt – hier auf unser Immunsystem.

/16/, /23/

Unverwüchtlich und standorttreu – die Botanik des Meerrettichs

Meerrettich ist eine ausdauernde, kräftige, krautige Pflanze, die zur Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae) gehört.

Typisches Merkmal für Meerrettich sind unterschiedliche an derselben Pflanze befindliche Blattformen: Die großen langstieligen Blätter, in Form einer Rosette angeordnet, sind länglich-elliptisch und leicht gewellt mit gekerbten Blatträndern und an der unteren Blattseite deutlich hervortretenden Mittelrippen. Diese Rosettenblätter gehören zu den größten Blättern der mitteleuropäischen Vegetation, sie können bis 60 cm lang



und 20 cm breit werden. Die unteren Stängelblätter am Blütentrieb, der ab dem zweiten Standjahr bis zu 1,50 m hochtreiben kann, sind kurzgestielt mit unregelmäßig gekerbten Blatträndern, die oberen sind ungestielt und fast glatt.

Der Meerrettich blüht von Ende Mai bis Mitte Juli. Anfänglich in Kugelform stehende Knospen strecken später die Blüten zu einer lockeren Doppeltraube. Alle Pflanzenteile sind unbehaart. Aus den herrlich duftenden weißen Blüten entsteht nach Befruchtung jedoch nur in seltenen Fällen eine kleine elliptische Schote. Die darin befindlichen Samenanlagen sind meist steril. Die Ursache dafür ist unbekannt. Eine Vermehrung erfolgt daher fast ausschließlich über die Wurzel.

Die Pfahlwurzel des kultivierten Meerrettichs ist bis zu 60 cm lang, etwa 6 cm dick, spindelförmig, außen hellbraun und innen weißlich und saftig. Die dünneren Nebenwurzeln werden als „Fechser“ bezeichnet. Wilder Meerrettich bildet meist mehrköpfige Wurzeln, die eher holzig sind.

Wegen seines hohen sommerlichen Feuchtigkeitsbedarfs ist er auf feuchten Wiesen oder an Flussufern zu finden. Er ist frostunempfindlich, denn er verträgt Temperaturen bis weit unter den Gefrierpunkt (bis -40 °C). Allerdings benötigt er auch mindestens 4 Monate frostfreien Boden.

Im Gegensatz zu anderen Wurzelsprosspflanzen verbreitet sich Meerrettich unverletzt nicht über größere Strecken. Die Pflanze steht über viele Jahre unverändert an ihrem Wuchsort. Jedoch aus jedem noch so kleinen abgetrennten Wurzelstück entsteht eine neue Pflanze. Auf diese Weise wird Meerrettich oft unabsichtlich vermehrt, wenn beim Ausgraben Wurzelteile an andere Stellen wandern. Zur Heimat des Meerrettichs gibt es keine sicheren Erkenntnisse. Angenommen wird meist Südosteuropa, insbesondere Südrussland und Ostukraine. Meerrettich ist in fast ganz Europa anzutreffen, in Asien bis nach Sibirien hinein. Nach Nordamerika kam er durch die ersten Siedler.

/11/, /16/, /15/

Viele Namen – viele Erklärungsversuche

Für den deutschen Sprachraum sind die Namen Meerrettich, Kren, Bauernsenf, Pferderettich, Pfeffer- oder Beißwurzel üblich.

Warum das „Meer“ im Meerrettich steckt, ist unbekannt. Es existieren mehrere Erklärungs-

modelle: Teils wird angenommen, dass er „über das Meer zu uns kam“ (d.h. fremdländischer Abstammung), bzw. könnte ein am Meer wachsender Rettich gemeint sein. Eine andere Theorie führt das Wort auf „Mähre“ zurück, was zur englischen Bezeichnung „horseradish“ (Pferderettich) passt. Dabei steht „horse“ in manchen englischen Pflanzennamen für groß oder stark. Auch wird die Ableitung vom alt-hochdeutschen „mêr“ in Betracht gezogen, was „mehr/größer als Rettich“ ausdrücken sollte.

„Kren“ ist eine Entlehnung aus dem Slawischen, denn im Russischen beispielsweise wird er „chren“ genannt.

Der anfänglich vergebene wissenschaftliche Name Cochlearia armoracia wurde später abgeändert in Armoracia rusticana, wobei der heutige Gattungsname Armoracia zwar schon seit dem 1. Jh. n. Chr. belegt ist, aber sein Ursprung nicht gedeutet werden kann. Der botanische Arname „rusticanus“ bedeutet ländlich und soll sich auf die Verbreitung beziehen.

/9/, /13/



„Ein Acker mit Kren will seinen Herrn jeden Tag seh'n!“

Bekannte Anbauorte im deutschsprachigen Raum sind Franken, der Spreewald, die Region Baden und die Steiermark in Österreich. Ansonsten wird der Meerrettich innerhalb von Europa beispielsweise in Ungarn und Serbien angebaut, außerhalb von Europa in den USA, Südafrika und China.

Unterscheidungen nach Unterarten wie bei Gemüse gibt es beim Meerrettich nicht. Es wird lediglich nach den in den Anbaugebieten entstandenen Selektionen differenziert.

Im April werden die etwa 30 cm langen Seitenwurzeln des Meerrettichs, die sogenannten Fehser, waagrecht oder schräg in die Erde gelegt. Manche Bauern pflanzen auch die bereits

im zeitigen Frühjahr vorgetriebenen Wurzeln. Mit der Redensart „Ein Acker mit Kren will seinen Herrn jeden Tag seh'n!“ wird der hohe jährliche Arbeitsaufwand mit etwa 1000 Stunden pro Hektar ausgedrückt, denn noch zweimal im Laufe der Wachstumszeit wird das Pflanzgut händisch freigelegt („Kren heben“) und Fehser abgeschnitten. Im Herbst, wenn sich die Blätter zurückziehen – etwa ab November – kann geerntet werden. Heute wird der Boden mit Maschinen gelockert. Die Krenstangen werden aufgesammelt. Nach Entfernen der Folie, Abtrennen der Fehser und Säubern werden die kräftigsten Seitenwurzeln für die nächste Pflanzung kühl gelagert. Der nicht benötigte Meerrettich kann in der Erde bleiben und später bei frostfreiem Boden geerntet werden.

121/

„In Klein Klessow vor den Toren der Spreewaldstadt Lübbenau wird der Spreewälder Meerrettich angebaut. Wir sind der einzige Landwirtschaftsbetrieb, der diese traditionelle Sorte noch kultiviert und der Erhalt liegt uns sehr am Herzen. 2018 wurde der Spreewälder Meerrettich von der UNESCO als aussterbende Pflanzenart bewertet. Die Setzlinge für die neue Saison werden im Spreewald „Schwiegatze“ genannt.“

Dirk Richter, Gemüseanbauer



„Zur Pflanzenstärkung und Vorbeugung gegen Krankheiten beim Meerrettichanbau setze ich natürliche Präparate wie den Ackerschachtelhalm in flüssiger Form ein. Dieser stärkt die Blattmasse gegen Pilzkrankheiten. Zur Aufbewahrung des Meerrettichs setzen wir auf die natürliche und umweltschonende Art, denn bei uns wird der Meerrettich in Erdmieten gelagert, um so seine Frische und Würze bis ins späte Frühjahr zu erhalten. Der Umweltaspekt: Wir brauchen keinerlei Energie zur Kühlung.“

Gerhard Kerschbaum, Bio-Landwirt

„Die im November bei der Ernte abgetrennten Fehser, die für die Pflanzung im nächsten Jahr verwendet werden, können im Freien gelagert werden, da Kren gut mit Frost klar kommt. Am besten schlägt man sie in Sand ein – nicht im Komposthaufen, da er zu warm wird.“

Gerhard Roß, Nebenerwerbs-Landwirt



„In unserem Anbauggebiet hat sich die schräge Pflanzweise über Jahre hin bewährt. Zum einen stellt das bei dem Entfernen der Kopffechser eine Erleichterung dar, da der obere Teil nur unter einer geringen Erdüberdeckung liegt. Des Weiteren erreicht man dadurch, dass das untere Ende der Pflanze, wo diese die Fehser treiben soll, besser mit Feuchtigkeit versorgt und vor Austrocknung geschützt ist. Auch werden am unteren Teil durch die tiefere Lage unerwünschte Blatttriebe vermieden. Diese Pflanzweise unterstützt aus den o.g. Gründen das Wachstum des Kopfes einer schönen Meerrettichstange.“

Seit einigen Jahren wird beim Pflanzen des Meerrettichs oftmals eine Folienmanschette verwendet, die im oberen Bereich der Pflanze angebracht wird. Diese soll verhindern, dass die Pflanze die nicht gewünschten Kopffechser treibt. Vor Verwendung der Manschette musste in einem zusätzlichen Arbeitsschritt durch Anheben jeder einzelnen Pflanze das Abtrennen der Kopffechser per Hand erfolgen. Da dieser Arbeitsschritt i. d. R. im Juli stattfand, war dies eine anstrengende und schweißtreibende Arbeit.“

Norbert Kröner, Landwirt



Die Ernte erfolgt in der Regel von Oktober bis Januar mit Spezialmaschinen, das Aufladen im Anschluss von Hand.



Historische Aufnahme von der Verarbeitung der Meerrettichstangen.



Auch heute noch viel Handarbeit, hier bei der Firma Koal im Spreewald.

„Ein rechter Teutscher Ingber“ – zur Geschichte

Künstlerisch wurde Meerrettich bereits auf einem pompejischen Wandgemälde aus der ersten Hälfte des 1. Jahrhunderts festgehalten. La Primavera (ital. = Frühling), die Frühlingsgöttin, sammelt weiß blühende Blüten in ein Füllhorn. Diese Pflanze wird als Meerrettich gedeutet. Das Gemälde befindet sich heute im Archäologischen Museum in Neapel. Der Anbau von Meerrettich in Europa ist erst

ab dem Mittelalter nachzuverfolgen. Hildegard von Bingen (12. Jh.) erwähnt in ihrem Werk „Physika“ getrocknete Meerrettichblätter oder frische geriebene Meerrettichwurzel gemischt mit Galgant bei hartnäckigem Husten oder Herzschmerzen. Im „Gart der Gesundheit“ (15. Jh.), dem 1. großen, bebilderten Kräuterbuch, sind die Wirkungen des Meerrettichs unter dem Namen Raffanus sehr umfassend beschrieben. So wird er z. B. zur Wundbehandlung empfohlen, bei

„Der Sage nach brachte der Markgraf Johannes Alchemista den Meerrettich im 15. Jahrhundert nach Baiersdorf. Bald darauf boten die „Krenweibla“ den beliebten bayerischen Meerrettich in ganz Deutschland an und spielten somit eine wichtige Rolle für dessen Bekanntheit. Mit über 500 Jahren ist die Gegend in und um Baiersdorf das traditionsreichste Anbauggebiet der scharfen Wurzel. Die Firma Schamel ist ein 175-jähriges Familienunternehmen in 6. Generation.“

Matthias Schamel, Geschäftsführer der Firma Schamel



Ohrenschmerzen oder als Schutz vor Vergiftungen. Der Arzt Adam Lonitzer (1528 – 1586) pries ihn als „ein rechter Teutscher grüner Ingber (= Ingwer – *Anm. d. Autorin*) für alle kalte Fäll und Gebrechen zu gebrauchen“⁴, wobei er durch Kälte begünstigte Krankheiten meinte, wie z. B. Erkältungen oder Blasenentzündungen.

Im Zeitalter der Entdeckungen (15. bis 18. Jahrhundert) war Skorbut durch fehlende Vitamine, vor allem Vitamin C, eine Haupt-Todesursache bei Seeleuten. Als man dies erkannte, wurden neben Zitrusfrüchten und Sauerkraut auch Meerrettichstangen auf längere Seereisen mitgenommen.

Im England des 17. Jahrhunderts soll horse-radish zunächst nur von der ärmeren Bevölkerung verwendet worden sein. Einer Überliefe-

rung nach pflanzten die englischen Gastwirte Meerrettich neben ihre Schenke, um ihn erschöpften Reisenden als Stärkung zu verabreichen.

Der Arzt Christoph Wilhelm Hufeland (1762 – 1836) erwähnt in einem seiner Werke den Meerrettich als Bestandteil eines Senfpflasters, welches „... bei heftigen Kopf- und Zahnschmerzen, Schwindel, Ohrenbrausen, Betäubung, Brust- und Magenkrämpfen, Engbrüstigkeit, Erstickung, Leib- und Rückenschmerzen, eines der geschwindesten Erleichterungsmittel ist ...“. Dieses sollte nur so lange liegen bleiben, bis ein „beträchtliches Brennen zu empfinden ist“⁵. Danach sollte der Teig abgewaschen werden und gegebenenfalls bei zu heftiger Entzündung süßer Milchrahm oder frisch geschlagene Butter aufgetragen werden.



Baiersdorfer Krenweiber

In den „Vierlanden“ angebauter Meerrettich wurde in Hamburg von Verkäufern mit dem charakteristischen Ausruf „Marreek, Marreek“ angepriesen.

„Kren ist in der Steiermark und Kärnten eng mit der Passionszeit verbunden. Traditionell wird er am Karsamstag zusammen mit Fleisch und anderen Lebensmitteln in Körben in die Kirche gebracht und dort gesegnet. Die sogenannte „Fleischweihe“ ist Ausdruck der Dankbarkeit gegenüber der Natur und des Gedenkens an Leiden und Auferstehung Jesu Christi. Auch wenn diese Anschauungen heute nicht mehr bei Jedem denselben Stellenwert haben, wäre traditionell nach wie vor in jenen Regionen ein Osterschinken oder Geselchtes ohne Semmelkren kaum denkbar.“

Walter Dorfinger, Heilpraktiker



Gegen Ende des 2. Weltkrieges wurde in Bayern der freie Handel mit Meerrettich untersagt, denn aus Mangel an anderen Medikamenten diente er zur Schmerzstillung und Wundsäuberung für Verletzte.

In der fränkischen Gegend um die „Meerrettichstadt“ Baiersdorf wird seit 2003 alle zwei Jahre die Bayerische Meerrettichkönigin gewählt. Die Bedeutung des Gewächses für die Region zeigt sich auch in der Tradition der „Scharfen Wochen“, die jährlich im Oktober stattfinden. Viele Gastwirte kreieren in dieser Zeit mindestens 3 Hauptgerichte mit Kren.

191, 1171, 1201, 1221

Mehr als zu Tränen rührend – ein bisschen Pharmakologie

Meerrettich kann mit einem beachtlichen Gehalt an Vitaminen C, B1, B2 und B6 aufwarten. Außerdem sind Mineralien wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen enthalten, sowie Flavonoide und Cumarine.

Von großer Bedeutung sind die Senfölglykoside (auch Glukosinolate). Diese Stoffgruppe wird neben Meerrettich auch von vielen weiteren Pflanzen der Kreuzblütler-Familie (z. B. Senf, Kohl) und von Kapuzinerkresse sowie vom Japanischen Meerrettich, dem Wasabi, zur Selbstverteidigung gebildet, um sich gegen Fraßfeinde und krankmachende Mikroorganismen zu schützen. Das Enzym Myrosinase, wel-

ches die Aufspaltung der Senfölglykoside bewerkstelligt, liegt räumlich getrennt von diesen in den Zellen vor, denn sonst würde der Zellstoffwechsel der Pflanze geschädigt.

Erst durch Verletzung der Zellen treffen diese beiden Stoffe aufeinander und bilden daraus die aktiv wirkenden Senföle (Isothiocyanate). Der scharfe Geschmack der Senföle auf der Zunge bewirkt eine reflektorische Stimulation der Magen- und Gallensaft-Produktion und fördert somit Appetit und Verdauung.

Senföle sind fettlöslich, werden bereits vom oberen Dünndarm resorbiert und schonen dadurch die in den tieferen Darmregionen liegenden, für Verdauung und Immunsystem wichtigen Darmbakterien. Über diesen Weg ins Blut aufgenommen, gelangen die Senföle zu den Ausscheidungsorganen Lunge und Harnblase, reichern sich dort an und entfalten hier ihre Wirkungen. Sie haben die Fähigkeit, die Anhaftung von Bakterien an die Zellwände zu verhindern, deren Wachstum zu hemmen und sie abzutöten.

Senföle wirken nachweislich gegen Viren, welche Atemwegsinfektionen auslösen, indem sie die Virussynthese hemmen und den Stoffwechsel der infizierten Wirtszelle stören. Neuere Untersuchungen an der Universität Gießen ergaben, dass Senföle aus Meerrettich und Kapuzinerkresse nahezu 100-prozentig die Vermehrung des Grippevirus H1N1 in menschl-



„Bedeutend ist auch die Wirkung der Isothiocyanate gegen sogenannte bakterielle Biofilme. Einen solchen „Schutzschild“ bilden manche Bakterien aus, um sich vor äußeren Einflüssen, wie zum Beispiel Antibiotika oder dem Immunsystem, zu schützen. Im Hinblick auf die zunehmende Ausbreitung von Antibiotikaresistenzen ist zudem von besonderer Relevanz, dass bei Bakterien die Entwicklung möglicher Resistenzmechanismen gegen die Isothiocyanate auf Grund der vielfältigen Wirkansätze dieser Pflanzenstoffe deutlich erschwert wird.“

Dr. Dr. Erwin Häringer,
Arzt für Naturheilkunde und Allgemeinmedizin

chen Lungenzellkulturen sowie auch die häufigsten Erkältungsviren hemmen konnten. Daneben ist der entzündungshemmende Effekt

von Bedeutung, denn meist sind es die Entzündungsreaktionen, die unangenehme Beschwerden auslösen. /51, /91, /111, /121, /131

Feurige Arznei – die Anwendung

Aufgrund der vorstehend genannten Wirkungsweise ist Meerrettich nützlich bei:

- Infektionen der Harnwege
- Erkrankungen der Atemwege
- Nasennebenhöhlenentzündungen
- Mandelentzündungen
- grippalen Infekten

Eine Einnahmемenge von täglich 20 Gramm der frischen Meerrettichwurzel zeigt bereits therapeutische Wirkung. Da diese Dosis jedoch auch Magen- und Darmschleimhäute reizen kann, ist es sinnvoll, erst mit geringeren Mengen zu testen, wieviel man verträgt. Die Einnahme soll nicht länger als 4 bis 6 Wochen erfolgen.

Ob man Meerrettich zu prophylaktischen und therapeutischen Zwecken genießbar macht, indem man ihn zusammen mit Äpfeln reibt, mit

Quark mischt oder gemeinsam mit Roter Rübe, Möhre und Apfel entsaftet, bleibt dem persönlichen Geschmack vorbehalten.

Vielfältige Möglichkeiten selbst hergestellter Medizin sind jedenfalls aus der Erfahrungsheilkunde bekannt:

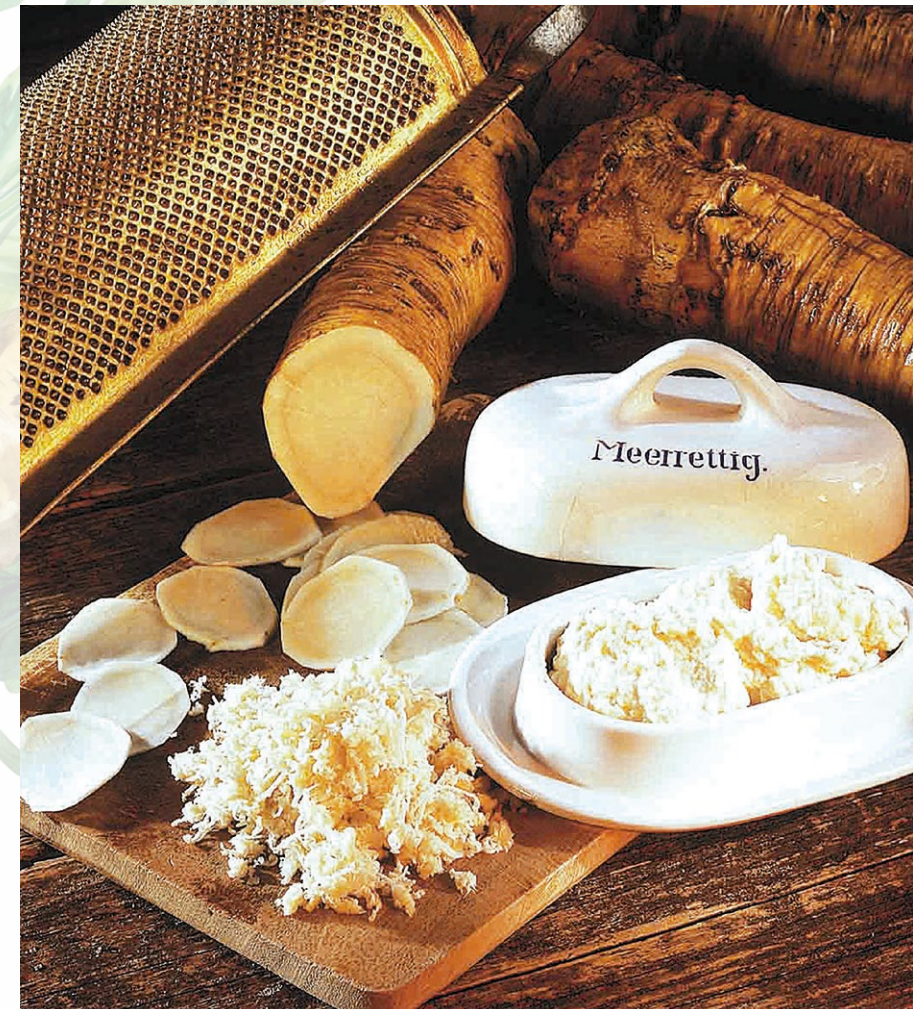
Bei Erkältungskrankheiten empfahl der Klosterheilkundige Dr. Johannes Gottfried Mayer Meerrettichhonig: Dafür eine Wurzel fein reiben (bei stärkeren Beschwerden noch 3 zerkleinerte Knoblauchzehen dazugeben), ein Glas Honig darüber gießen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Davon mehrmals am Tag 2 Teelöffel voll in einem Kräutertee auflösen und trinken. Dabei sollte der Tee auf 40 °C abgekühlt sein, damit die Vitalstoffe im Honig erhalten bleiben. Die Heilpflanzen-Experten Helga und Rudi Ell-Beiser raten bei der Herstellung einer Erkältungs- bzw. Harnwegstinktur zur Kombina-

tion von 60 g Meerrettichwurzel, 30 g Kapuzinerkresse und 30 g Thymiankraut (alles frisch). Zerkleinert und mit 270 ml 60-prozentigem Ethanol übergossen, muss diese Mischung an einem warmen Ort (kein Sonnenlicht) mindestens 14 Tage extrahiert werden. Dabei mehrmals am Tag umschütteln, dann abseihen und in eine Tropfflasche füllen. Davon 3- bis 5-mal täglich 20–30 Tropfen nach den Mahlzeiten nehmen.

Laut Heilpraktikerin und Phytotherapie-Dozentin Ursel Bühring wirkt ein Meerrettich-

wein harntreibend, verdauungs- und kreislaufanregend und auswurfördernd bei Husten: Dafür 60 g Wurzel reiben, mit einem Liter Weißwein ansetzen und 5 Tage ziehen lassen. Davon kann man mehrmals am Tag ein Likörglas voll trinken.

Die Autorin Christin Wassely, die ihre Erfahrungen mit Meerrettich bei ihrem als Heilpraktiker tätigen Vater machte, beschreibt einen „Wundbrei“, der innerlich eingenommen bei Blasenentzündungen und anderen Infektionen hilft, aber auch äußerlich bei Geschwüren und





Die Möglichkeiten selbst hergestellter Medizin mit Meerrettich

Verletzungen aufgelegt werden kann: Meerrettichwurzel wird frisch geraspelt, mit der gleichen Menge geriebenem Apfel und 20 ml Kornbrand gemischt und schaumig gerührt. Wer sich die Arbeit sparen und lieber eine standardisierte Dosis zu sich nehmen will, kann sich ein Fertigarzneimittel besorgen. Aus einer Kombination von Meerrettichwurzel und Kapuzinerkresse entwickelte die Firma Repha das Arzneimittel Angocin® Anti-Infekt N. Dieses wirkt laut wissenschaftlichen Studien bei Infekten der ableitenden Harnwege (Harnleiter, Harnblase und Harnröhre) und bei Erkältungskrankheiten ebenso gut wie herkömmliche Antibiotika, überdies noch mit einer wesentlich besseren Verträglichkeit. Das frei verkäufliche Arzneimittel ist einsetzbar für Erwachsene und für Kinder ab 6 Jahre. Die Kosten werden jedoch nicht von Krankenkassen übernommen. Als Nahrungsergänzungsmittel ist in Drogerien das Kombinationspräparat Alpenkraft® Kapuzi-

nerkresse-Meerrettich der Firma Salus erhältlich, das ebenfalls aus den beiden Pflanzen besteht plus Camu-Camu-Fruchtpulver. Dieses Mittel unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte. Die Schweizer Firma E. Kern AG stellt das Präparat Kernosan Meerrettich Elixir® her, welches Hustenreiz lindert, Verschleimung löst und den Auswurf erleichtert. Hier wird für Erwachsene die Einnahme von 3- bis 4-mal täglich 15 ml pur empfohlen, oder verdünnt mit einer halbvollen Tasse heißen Wassers oder Tee. Als Kontraindikationen für die innerliche Einnahme werden beim Meerrettich Magen- und Darmgeschwüre und Nierenentzündungen angegeben.

Aufgrund seiner durchblutungsfördernden und desinfizierenden Wirkung kann Meerrettich auch äußerlich angewendet gute Dienste leisten. Der Autor und Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Homöopathie Siegfried



„Am Meerrettich zeigt sich die Spannung zwischen Verhärtungstendenz (Wurzel) und Stoffwechselanregung („Schärfe“). So bietet sich eine äußerliche Anwendung im Kopfbereich mittels Nackenkompressen an, um Stagnationen bei Kopfschmerzen oder Stirn- bzw. Kieferhöhlenentzündungen zu lösen und einen raschen Schleimabgang zu bewirken.“

Anke Herrmann, Heilpraktikerin



Meerrettichwickel und Gemüsesaft aus Meerrettich, Roter Rübe und Apfel

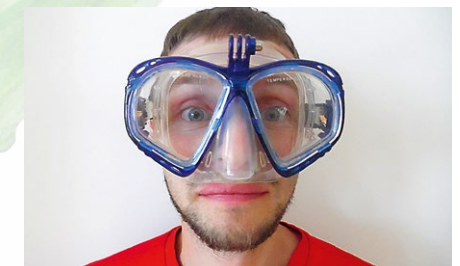
Bäumler empfiehlt eine Auflage von Meerrettich-Kompressen bei Muskelschmerzen, Weichteilrheumatismus, Schnupfen, Kopfschmerzen und bei Blasenentzündungen: Auf ein dünnes Tuch fingerdick geraspelt Meerrettich auftragen, Ränder einschlagen, auf die betreffende Stelle auflegen und mit einem Frotteetuch abdecken. Anfangs 3 Minuten, später bis zu 10 Minuten einwirken lassen. Danach die gerötete Hautstelle mit Olivenöl einreiben. Bei Anwendung im Gesicht aufpassen, dass die Kompressen nicht mit den Augen in Kontakt kommen! Ein Meerrettich-Quark-Brei (3 gehäufte Esslöffel frisch geriebene Meerrettichwurzel gemischt mit 250 g Quark) kann laut Christin Wassely bei rheumatischen Gelenksbeschwerden und Sehnenentzündungen helfen. Dieser Brei wird in einem Baumwolltuch leicht angewärmt verwendet, sollte bis zu 20 Minuten liegen bleiben und die Hautstelle dann abgewaschen werden.

Ein Fertigarzneimittel der Firma Weleda, die Salbe Cochlearia armoracia 10%, wird bei Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis, Lungenentzündung mit Beteiligung der Bronchien und Brustfellentzündung 2- bis 3-mal täglich auf die betreffenden Stellen eingerieben.

121, 131, 141, 191, 1121, 1141

Schärfe – ein Geschmackssinn?

„Meerrettich schmeckt scharf.“ So sagt man üblicherweise. Aber stimmt das? Unsere Geschmacksrezeptoren im Mund nehmen fünf Geschmacksrichtungen wahr: süß, bitter, salzig, sauer und umami (würzig, herzhaft-intensiv). Schärfe wirkt jedoch nicht auf Geschmacks-, sondern auf Schmerz- und Wärmerezeptoren. Das löst Gefäßerweiterung und vermehrte Schweißbildung aus. Dabei entsteht ein kühlender Effekt auf den Körper. Das ist möglicherweise ein Grund, warum gerade in heißen Ländern häufig scharf gegessen wird. Weitere Folgen sind vermehrter Speichelfluss, tränende Augen, eine laufende Nase, und aufgrund der intensiveren Durchblutung auch ein geschmacksverstärkender Effekt. Besser müsste es also heißen: „Meerrettich ist scharf“ oder „Meerrettich wirkt scharf“.



... eine Möglichkeit, damit das Reiben von Meerrettich nicht zu tränenreich wird.

Für Liebhaber der feurigen Küche folgen nun einige

Rezepte:

Weil Tafelspitz mit Semmelkren angeblich die Leibspeise von Kaiser Franz Josef war, soll sich dieses Gericht in Österreich so großer Beliebtheit erfreuen. Semmelkren schmeckt überdies auch zu anderen Fleischsorten. In Rinderbrühe werden so viele altbackene, eventuell entrindete Semmeln eingeweicht, dass eine dickflüssige Masse entsteht. Diese wird aufgekocht und glattgerührt, mit einem Eigelb und etwas Sahne vermischt, mit Salz, Pfeffer und Muskat gewürzt. Zum Schluss wird je nach gewünschtem Schärfegrad frisch geriebener Meerrettich zugegeben.

Für eine Meerrettichsuppe zwei Zwiebeln und drei Kartoffeln schälen, schneiden und im Topf dünsten. Mit einem Liter Gemüsebrühe ablöschen, 20 Minuten köcheln lassen und pürieren. Dann 3 Esslöffel geriebenen Meerrettich und 150 ml Sahne dazugeben, mit Salz und Muskat abschmecken und gehackte Petersilie aufstreuen. Der steirische Koch Johann Reisinger



hat Verwendung für die gesamte Pflanze. Er mischt die jungen kleingeschnittenen Triebe der Pflanze gemeinsam mit Salz und einem Eigelb unter geriebene gekochte Kartoffeln. Aus dieser Masse werden kleine Bällchen geformt und in der Pfanne mit Fett gebraten. Die dünnen Fehser können in Butter gedünstet als Gemüse zu Fisch gereicht werden oder dienen für einen Tee oder Krenchips.

Für Meerrettichbutter werden unter 150 g weiche Butter 50 g frisch geriebener Meerrettich gerührt und ein Teelöffel Dill. Die Butter kann man mit Hilfe von Alufolie zu einer Rolle wickeln und 15 Minuten in das Gefrierfach legen. Danach aus der Folie nehmen, in Dill wälzen und in Scheiben geschnitten anrichten. Meerrettichbutter passt aufs Brot, aber auch zu Folienkartoffeln. Lassen Sie einfach Ihre Phantasie walten und probieren Sie weitere Meerrettich-Rezepte. Auch wenn etwas mal nicht so gut gelingen sollte – der Gesundheit ist es auf jeden Fall dienlich.

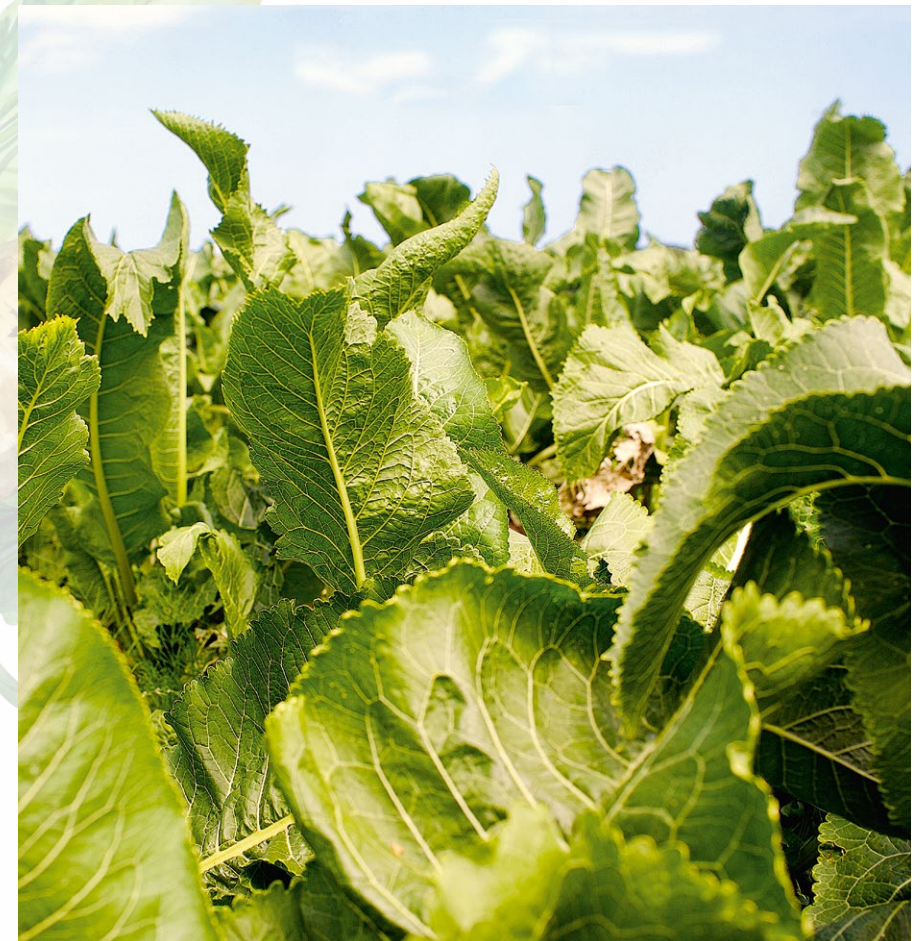
/17/,/18/, /19/

„Alles Große und Edle ist einfacher Art.“⁶

Gesellschaftlich fehlt oft der feste Halt, den uns unsere Wurzeln eigentlich geben sollen. Die Besinnung auf einen einfachen Lebensstil könnte helfen, diesem Trend entgegenzuwirken. Dazu gehört ausgewogene, bewusste Ernährung ebenso, wie der dosierte Umgang mit neuen Medien. Einfachheit im besten Sinne kann auch darin bestehen, Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit wahrzunehmen.

Meerrettich ist nicht nur schlicht in seiner Wuchsform, er ist auch einfach anzuwenden.

Die Freude durch Beschäftigen mit der Pflanze und die sorgfältige Verarbeitung schafft eine besondere Bindung zum „eigenen“ Heilmittel. Das kann die Seele beflügeln, das Selbstvertrauen stärken, die bekannten physiologischen Wirkungen unterstützen und lähmende, krankmachende Angst gewinnt keinen Raum in uns. Das Vertrauen, der Glaube an die Natur, die eigenen Selbstheilungskräfte oder an Gott ist eine starke Kraft, die „Berge versetzen“ kann (vgl. 1. Kor. 13, 2). Nutzen wir sie gepaart mit Demut und Dankbarkeit in dem Bewusstsein, Teil einer großartigen Schöpfung sein zu dürfen!



„Geschälte, geraspelte oder in Stücke geschnittene Wurzel mit Zitronensaft beträufelt, ist gut geeignet zum Einfrieren, hält sich 6–8 Monate, verliert aber etwas an Aroma. In feuchtes Küchenpapier gewickelt, hält er sich einige Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks. Die Wurzel nur soweit abschälen wie gerade nötig, denn die wertvollen antibakteriellen ätherischen Öle verflüchtigen sich. Auch beim Erhitzen gehen ca. 40 % der wichtigen Inhaltsstoffe verloren. Der scharfe Duft beim Reiben regt die Schleimhäute an und hilft Bakterien und Viren aus Ihrer Nase zu vertreiben.“

Meerrettich passt nicht nur zu Bratwürsten und auf belegtes Brot, sondern kann eine würzige Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten sein. Fein gerieben verfeinert er Gemüse, egal ob roh oder gekocht, natürlich auch Salate.“

Kerstin Mickan, Gourmet-Vollwertköchin und Fachberaterin für Kinder- und Säuglingsernährung

Zitate

- 1 Lutherbibel 1912 mit Apogryphen, Sir. 1, 25
- 2 Lutherbibel 1912 mit Apogryphen, Weish. 15, 3
- 3 Lutherbibel 1912 mit Apogryphen, 1. Tim. 6, 10
- 4 Lonitzer, Adam: Kunstliche Conterfeytunge der Bäume, Stauden, Kräuter, Getreyd, Gewürze, Reprint des Kräuterbuches von 1679, Verlag Konrad Kölbl, Grünwald bei München 1962, S. 364
- 5 Hufeland, Christoph W.: Makrobiotik oder die Kunst das menschliche Leben zu verlängern, Verlag Georg Reimer, Berlin 1860, Hrsg.: Düber, J. (Independently published), Hildesheim 2020
- 6 Keller, Gottfried: aus dem Bettagsmandat 1863, <https://weia-chereschichten.blogspot.com/2018/08/identitatspolitik-vermittelt-via.html>, abgerufen: 09.12.2020

Literatur

- /1/ Barniske, Anna-Magdalena et al.: Wuchsform und Biologie von *Armoracia rusticana* (Meerrettich) aus *Hercynia* N. F. 49 (2016): 1 – 25, Hrsg.: Universitäts- und Landesbibliothek Sachsen-Anhalt, Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
- /2/ Bäumler, Siegfried: Heilpflanzenpraxis heute, Sonderausgabe der 1. Auflage, Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, München 2007
- /3/ Beiser, Rudi und Helga: Heilpflanzen-Tinkturen, Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart 2017
- /4/ Bühring, Ursel: Scharfe Wurzel aus Natürlich 11–2006, Herausgeber TERRITORY Content to Results GmbH, Gütersloh
- /5/ Häringer, Erwin (Dr. Dr.): Meerrettich (lat.: *Armoracia rusticana*) – Heilpflanze des Jahres 2021, NHV Theophrastus, München
- /6/ Heyland, Klaus-Ulrich (Hrsg.): Ölfrüchte, Faserpflanzen, Arzneipflanzen und Sonderkulturen, Eugen Ulmer KG, Stuttgart (Hohenheim) 2006
- /7/ Hufeland, Christoph W.: Makrobiotik oder die Kunst das menschliche Leben zu verlängern, Verlag Georg Reimer, Berlin 1860, Hrsg.: Düber, J. (Independently published), Hildesheim 2020
- /8/ Jäger, Eckehard J. u. a.: Exkursionsflora von Deutschland: Krautige Zier- und Nutzpflanzen, Springer-Verlag, Berlin/Heidelberg 2007
- /9/ Mayer, Johannes G.: Würzig kochen mit der Heilpflanze Meerrettich, Schamel Meerrettich GmbH & Co. KG, Baiersdorf 2017
- /10/ Messing, Norbert: Naturapotheke – Die heilenden Wurzeln, aus N&H, Februar 2004, Verlag Natur & Heilen, München
- /11/ Nieber, Karen: Meerrettich (*Armoracia rusticana*), Zeitschrift für Komplementärmedizin; 09(06): 44 – 45, Haug Verlag, Thieme Gruppe, Stuttgart 2017
- /12/ Repha GmbH Biologische Arzneimittel: Broschüre „Medizin der Mönche“, Juli 2018
- /13/ Schiedemair, Wolfgang: Meerrettich – *Armoracia rusticana*, Porträt einer Arzneipflanze, Zeitschrift für Phytotherapie, 299–306, Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart 2008
- /14/ Schilcher, Heinz (Hrsg.): Leitfaden Phytotherapie, 5. Aufl., Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, München 2016
- /15/ Teuscher, Eberhard: Gewürzdrogen, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2003
- /16/ Walden, Traudel: Die Kräfte der heilsamen Wurzeln, aus Naturheilpraxis 05/2005, Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG, München 2005

- /17/ Wassely, Christin: Gesund mit Meerrettich, 2. Auflage, F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München 2015
- /18/ www.bauernladen.at/artikel/produkte/scharfe-wurzel/, abgerufen: 08.12.2020
- /19/ www.ptahute.de/news/artikel/scharf-auf-schaerfe/, abgerufen: 08.12.2020
- /20/ www.horseradish.org/horseradish-facts/horseradish-history/, abgerufen: 08.12.2020
- /21/ www.schamel.de/alles-ueber-meerrettich/ernte/, abgerufen: 09.12.2020
- /22/ www.st-hildegard.com/de/hildegard-mezizin/heilmittel/135-meerrettich-galgant-mischung.html, abgerufen: 09.12.2020
- /23/ Zittlau, Jörg: Ingwer, Lüchow Verlag in der Verlag Kreuz GmbH, Stuttgart 2009

Verfasserin:

Maria Vogel, Dipl.-Ing. (Pharmazie), Neukirchen, 2021

Titelzeichnung/Hintergrundbild Innenseiten: Claudia Matthes
Layout/Bildbearbeitung: IMAGIC DTP Dresden GmbH

Herausgeber: NHV Theophrastus, Sitz München, VR-Nr. 16437,
Steuer-Nr.: 143/223/81205
Vorstand: Prof. Dr. Christian Güldner (Erster Vorsitzender)
Medien-Nummer: 01-21-0724
Stand: Januar 2021

Die Autorin sowie der Herausgeber übernehmen keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der hier vorgestellten Behandlungsmöglichkeiten entstehen können.

© Bildnachweise:

Seite 2: (Baum-Wurzel) NHV-Theophrastus; Seite 3: (Dumpling) Illustration von Leonard Leslie Brooke, 1905, wikimedia commons, <http://www.gutenberg.org>; Seite 4: (Geerntete Krenstangen, blühender Meerrettich), Seite 5: (Krenfeld Mailach), Seite 8: (Krenweiber, Foto Matthias Schamel), Seite 10: (Krenwurzeln im Korb), Seite 11: (Krenstillleben), Seite 14: (Krenstangen), Seite 15: (Krenfeld) alle: Schamel Meerrettich GmbH & Co. KG; Seite 6: (Foto Dirk Richter), Seite 7: (Meerrettich-Ernte) Thomas Uhlemann, <http://pressefoto-uhlemann.de>; Seite 8: (Foto Gerhard Kerschbaum) privat; Seite 7: (Foto Norbert Kröner) Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Fürth (AELF); Seite 7: (Historische Aufnahme, Aufnahme Verarbeitung heute) Meerrettichreibeiri Karl Koal; Seite 8: (historischer Meerrettich-Verkäufer) wikimedia commons, Hamburger Kunsthalle, Kupferstichkabinett, CC BY 4.0-70B21B0F; Seite 9: (Foto Walter Dorfinger) privat; Seite 10: (Foto Erwin Häringer) privat; Seite 12: (Foto Anke Herrmann) privat; Seite 12: (Medizin mit Meerrettich), Seite 13: (Meerrettichzubereitungen), Seite 13: (Bild Taucher) alle: NHV-Theophrastus; Seite 14: (Foto Kerstin Mickan) privat.

