

Pflanze des Monats September: Meerrettich



Eine Knolle mit vielen Eigenschaften

Meerrettich ist vor allem als kulinarische Zutat beliebt. Aufgrund seines scharfes Geschmacks wird er gerne als Ergänzung verschiedenster Speisen eingesetzt. Doch wussten Sie auch, welche vielfältige Rolle der Meerrettich als Heilpflanze spielt?

Wann wird Meerrettich geerntet und wie schmeckt er?

Ab September bis in den Februar hinein werden die Wurzeln des Meerrettich, auch Fleischkraut, Kren, Pferderettich oder Waldrettich genannt, geerntet. Er ist, v.a. im bayerischen Raum, ein beliebtes Nahrungsmittel. Er eignet sich als Beigabe zu verschiedenen Gerichten, wie Fleisch und Fisch, oder auch als Konservierungsmittel, wie es bereits Hildegard von Bingen machte. Sein Geruch ist beim Zerreiben stechend, der Geschmack beim Kauen extrem stechend scharf. Die mit wissenschaftlichem Namen *Amoracia rusticana* genannte Pflanze zählt zur Familie der Kreuzblütler (*Brassicaceae*).

Über die Pflanze

Bevorzugt wächst sie auf sandigen feuchten Böden, wo sie sich mit ihrer starken Wurzelbildung weiträumig waagrecht ausbreitet. Die kräftige, bis 0,5-1,5 m hohe, mehrjährige Pflanze ist ursprünglich in Südeuropa beheimatet, wird aber nahezu weltweit angebaut. Aus einer walzen- und rübenförmigen, holzigen, langen, hell gelblichweißen Wurzel wachsen große, lang gestielte, längliche, gekerbte Blätter mit dunkelgrüner Färbung. Aus deren Mitte schießt später der Blütenschaft hervor. Die vierzähligen, weißen, wohlriechenden Blüten sind in einer Rispe angeordnet. Blütezeit ist Mai bis Juli.

Ein natürliches Heilmittel seit der Antike

Meerrettich wurde bereits in der Antike als Heilpflanze verwendet – als wassertreibendes Mittel und bei Steinleiden. Der Saft wurde bei Lendenleiden eingesetzt. Meerrettich spielte

vom Mittelalter bis in die Neuzeit als Heilmittel und Nahrungsmittel eine wichtige Rolle. Hildegard von Bingen (ca. 1098-1197) setzt die „Merrich“ genannte Pflanze bei Brust- und Bauchschmerzen ein. Beschwerden der Verdauung, Blähungen, hartnäckiger Husten, auch Natternbisse und Pilzvergiftungen waren weitere gängige Einsatzgebiete in alten Zeiten. Für Entzündungen des Mund- und Rachenraumes wurden Gurgellösungen, für die Mundfäule auch gepulverter Meerrettich eingesetzt. Mit Meerrettichsaft wurde in Form einer mehrtägigen Kur versucht die „versehrte Lung“ zu heilen. Der größte Teil der tradierten Anwendungsgebiete haben sich in der Volksheilkunde bis in die heutige Zeit erhalten. Meerrettich wurde auch im Aberglauben eingesetzt. Wollte man vor der Niederkunft das Geschlecht des Kindes bestimmen, legten sich beide Ehepartner ein Stück Wurzel unter die Kopfkissen. Wessen Stück zuerst schwarz wurde, dessen Geschlecht sollte das Kind haben.

Inhaltsstoffe des Meerrettichs und deren Effekte

Die wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe des Meerrettichs sind Senfölglykoside, die Glucosinolate. Diese sind geruchlos und nur in frischer Zubereitung wirksam, im getrockneten Zustand werden sie durch pflanzeneigene Enzyme in flüchtige, scharf schmeckende Senföle – gespalten, was mit einer Wirkungsabschwächung einhergeht. Weiterhin sind Ascorbinsäure (Vitamin C, ca. 0,6%), Vitamin B1 (ca. 500 μ g/100g), Flavonoide (pflanzliche Farbstoffe mit gesundheitsfördernder Wirkung), und Kaliumsalze enthalten. Aufgrund des scharfen Geschmackes kommt es zu einer Anregung von Magensaft und Gallensäure und einer appetitanregenden Wirkung. Nachgewiesen wurde ferner eine direkt krampflösende Wirkung auf glatte Muskulatur der inneren Organe. Die Senföle wirken auf Bakterien und bestimmte Pilze (*Candida albicans*) keimhemmend. Ein Effekt ist auch bei Viren gegeben. Hinweise liegen auf eine immunstimulierende Wirkung vor. Äußerlich angewendet wirkt Meerrettich durchblutungsfördernd. Der Meerrettich eignet sich zur Behandlung bakterieller Harnwegsinfekte. Die Aufnahme von 10–25 g zerriebener Meerrettichwurzel führt innerhalb von 1–3 Std. zur Ausscheidung wachstumshemmender Substanzen auf Bakterien. Als weitere Indikation kann aufgrund der antibiotischen und antiviralen Wirkung noch der Katarrh der Luftwege genannt werden. Ein bewährtes Hausmittel dabei ist Meerrettichsirup (frischen Meerrettich feingerieben und lagenweise mit Honig in eine Glasfüllen, nach 24 Std. abpressen und in kleines Fläschchen füllen; kühl aufbewahren; innerhalb einer Woche aufbrauchen). Äußerlich verwendet kann Meerrettich aufgrund seiner durchblutungsfördernden Wirkung bei Muskelschmerzen, Gicht und rheumatischen Beschwerden eingesetzt werden. In Form eines Breiumschlags wird Meerrettich bei Kopfschmerzen in den Nacken, bei Sinusitiden auf die Nasennebenhöhlen sowie bei Zahnschmerzen auf die Wange gelegt. Wegen der schleimhautreizenden Wirkung sollte die Anwendung nicht länger als 4–6 Wochen dauern. Es kann zu Magen- und Darmbeschwerden kommen.

In welcher Form wird Meerrettich medizinisch angewandt?

Dosierung als Presssaft: 1 Eßlöffel frisch zerkleinerte Droge auspressen, 2–3 x tgl. einnehmen. Bewährte Fertigarzneimittel sind florabio naturreines Heilpflanzendestillat Meerrettich sowie Angocin Anti-Infekt N Tabletten (Kapuzinerkresse). Für Meerrettich-Auflagen werden 2 EL frisch gespelter Meerrettich ca. 1–2 cm dick auf eine Kompresse auftragen und mit umgeschlagenen Rändern als Päckchen auf die Blasenregion legen. Mit Leinen- oder Frotteetuch abdecken. Nach Entfernen der Kompresse das gerötete Hautareal mit Olivenöl

einreiben. Anwendungshäufigkeit und -dauer: Einmal täglich für ca. 3–5 Min., bei weiterer Anwendung bis maximal 10 Min.

Rezept: Apfel-Meerrettich-Sauce

Sehr bekannt ist Rettich als würzende Zutat in Saucen, die zu Fisch, kaltem Braten oder Würstchen gereicht werden können. Versuchen Sie das folgende Rezept: 1 Apfel 40 g Meerrettich 1/2 Bio-Zitrone 1 TL Zucker 200 g Sahne Salz Den Apfel vierteln, das Gehäuse entfernen und mit Zitronensaft beträufeln. Dann fein reiben und in eine Schüssel geben. Meerrettich schälen, fein reiben und mit dem Apfel vermischen. Den Saft einer halben Zitrone untermischen, mit Zucker und Salz würzen. Die Sahne steif schlagen und unter die Apfel-Meerrettich-Mischung heben.

Cajeput

Eine Pflanze die äußerlich angewendet sich sehr bewährt ist Cajeput, auch Myrtenheide genannt. Genaugenommen wird das durch Wasserdampfdestillation aus den frischen Blättern und jungen Zweigen von *Melaleuca cajeputi*, *M. leucadendra* und *M. quinquenervia* gewonnene Cajeputöl verwendet. Es handelt sich dabei um hohe Bäume, die in feuchten Gebieten Südostasiens und Australiens anzutreffen sind. In der traditionellen Medizin der einheimischen Bevölkerung werden alle Bestandteile des Cajeputbaums eingesetzt, sowohl innerlich wie äußerlich oder auch in Form von Räucherungen. Cajeputöl gilt im indischen und indonesischen Raum als eine Art universales Heilmittel. Das ätherische Öl wird seit 1726 auch in Europa medizinisch genutzt. Cajeputöl wird als Moskito- vertreibendes Mittel in Indonesien eingesetzt. Es dient zum Konservieren von Kleidern und Sammlungen sowie als Aufheller in der Mikroskopie. Cajeputöl ist eine meist grünliche bis bläulich gefärbte Flüssigkeit mit campherartigen Geruch. Der Geschmack ist aromatisch, zuerst brennend, später kühl. Cajeputöl zeigt antimikrobielle und durchblutungsfördernde Eigenschaften. Zudem wirkt es krampflindernd, schweißtreibend und stimulierend. Ein auswurffördernder Effekt wird diskutiert. Cajeputöl wird bei Schmerzzuständen in Muskeln und Gelenken, rheumatischen Erkrankungen, akuter Lumbago sowie bei Arthrose und Neuralgien eingesetzt. Auch bei traumatischen Ereignissen, wie Prellungen und Zerrungen, ist eine Anwendung möglich. Cajeputöl wird bei Atemwegserkrankungen verwendet, und zwar innerlich bei Husten sowie äußerlich in Form von Wickeln, Salbenzubereitungen oder als Bestandteil von Nasentropfen. Zudem wirkt es bei Wunden und Verbrennungen lindernd. In der Volksmedizin wird das Öl als Antiseptikum sowie zur Schmerzstillung bei Zahnschmerzen und Ohrenscherzen eingesetzt. Selten kann es zu Kontaktdermatitiden kommen.