

# Meerrettich – wundersame Wurzel

**KRAUT** Genau das Richtige für den Winter: Meerrettich heizt so richtig ein. Er gibt in der Küche das gewisse Etwas und hat auch grosse Heilkraft.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR  
wissen@luzernerzeitung.ch

Man muss nicht einmal hineinbeissen in diese Meerrettich-Wurzel. Es reicht völlig, sie zu raspeln. Schon werden beissende Inhaltsstoffe freigesetzt: Die Augen tränen, die Nase fliesst. Die Senföle sind verantwortlich für diese Wirkung. Und sie haben es wirklich in sich: Sie regen die Magensäfte und die Gallensäure an, fördern die Durchblutung der Schleimhäute und entspannen die Muskulatur der inneren Organe, zum Beispiel des Magen-Darm-Trakts, der Gefässe und der Bronchien.

Diese Wirkungen nutzt die Volksmedizin schon seit der Antike. Die Meerrettich-Wurzel, etwa 30 bis 40 cm lang, wird gerieben für Wickel, Bäder und Speisen eingesetzt. Indikationen sind Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Erkrankungen von Leber und Galle, grippale Infekte, hartnäckiger Husten, Erkrankungen der Atemwege, ja sogar Schlangenbisse und Pilzvergiftungen.



Als Meerrettichwasser wird es gegurgelt bei Entzündungen in Mund und Rachen. Bei Mundfäule wird es als Meerrettich-Pulver aufgetragen. In der Homöopathie werden Meerrettich-Verdünnungen bei Entzündungen der Augen und der oberen Luftwege sowie bei Koliken des Oberbauchs eingesetzt.

## Schärfe schützt vor Feinden

Dass die Senföle erst beim Zerreiben oder Kauen entstehen, also dann, wenn die Zellwände aufgebrochen werden, hat seinen Grund: Die Schärfe soll die Pflanze vor Fressfeinden schützen, doch diese Schärfe ist flüchtig. Die clevere Lösung der Natur: Die Glucosinolate, aus denen diese scharfen Senföle entstehen, und das Enzym, das diese Glucosinolate in ebendiese Senföle umwandelt, befinden sich in unterschiedlichen Zellen des Meerrettichs. Werden die Zellwände zerstört, vermischen sie sich. Es wird richtig scharf und ungemütlich. Die Pflanze wehrt sich mit Erfolg. Von Fressfeinden wie Insekten wird sie gemieden.

## Ungeklärter Name

Daher kommt wohl auch der wissenschaftliche Name *Armoracia rusticana*: die ländliche Rüstung. Sein deutscher Name übrigens ist völlig ungeklärt. Die einen meinen, er bedeute, «der Rettich, der übers Meer gekommen sei». Andere interpretieren ihn als «mehr Rettich»:



Der Meerrettich hat es in sich: Die brennende Schärfe entwickelt sich erst beim Raffeln oder Kauen.

Getty

also derjenige Rettich, der grösser ist als der normale Rettich.

Wie dem auch sei, nicht nur Fressfeinde, auch Bakterien mögen den Meerrettich nicht: Die Senföle sind eine Art natürliches Antibiotikum. In Süddeutschland wird er sogar als das «bayerische Penicillin» bezeichnet. Neben den Senfölen sind auch Flavonoide, also Farbstoffe, enthalten, und diese scheinen ebenfalls antibiotisch zu wirken. Auch auf Viren und bestimmte Pilze, etwa auf den Pilz *Candida albicans*, scheinen die Senföle des Meerrettichs eindämmend zu wirken. Und in Tierversuchen konnte sogar eine Wirkung gegen Krebsgeschwülste in der Speiseröhre, in Magen, Brust, Leber sowie der Lunge festgestellt werden. Das scheint auf einem antioxidativen Effekt der Senföle und der Flavonoide zu beruhen. Vor allem die Senföle scheinen eine Art Programm in den Tumorzellen auszulösen, das im besten Fall zu ihrem Absterben führt, zur sogenannten Apoptose.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht die Hauptwirkungen des Meerrettichs darin, dass er erstens das «Innere/Li wärmt» und zweitens gleichzeitig sowohl «Nässe auflöst» wie auch das «Yang wärmt». Westliche Indikationen dazu sind unter anderem Verdau-

## In Süddeutschland sagt man Meerrettich auch «bayerisches Penicillin».

ungsschwäche, Appetitlosigkeit, Magensäuremangel, Darmentzündungen, Müdigkeit, Energiemangel und Erschöpfung. Dazu kommen noch weitere Wirkungen, zum Beispiel Schleim in der Lunge, Blasenentzündung und Rheuma. Eine TCM-Therapeutin wird feststellen, ob in

einem bestimmten Fall Meerrettich zu empfehlen ist und in welcher Form.

Verwendet sowohl als Nahrungsmittel wie auch als Heilkraut wird vom Meerrettich ausschliesslich die Wurzel. Es ist eine Pfahlwurzel mit weissem, leicht faserigem Inneren. Die Pflanze erreicht Höhen von 50 bis zu 120 cm und blüht von Mai bis Juli. Geerntet wird sie, sobald die Blätter absterben, meistens also ab Ende September. Jedoch kann man die Wurzel bis Frühlingsbeginn in der Erde lassen. Ist sie geerntet, lagert man sie am besten im Kühlschrank (ideal wäre eine noch etwas tiefere Temperatur, bis minus 5 Grad), und zwar so, dass sie nicht austrocknet: entweder vakuumiert oder komplett umgeben von feuchtem Sand. Durch das Lagern verliert der Meerrettich an Schärfe.

## Bewährte Hausrezepte

Bei **Verstopfung** kann man dreimal täglich einen halben Teelöffel fein geriebenen Meerrettich in warme Milch

geben und diese Emulsion trinken. In meiner Praxis habe ich mit diesem Rezept zwar noch keine Erfahrungen gemacht, doch mag es sich lohnen, es auszuprobieren, bevor man zu stärkeren Mitteln greift.

Bei **Bronchitis, grippalen Infekten** und Erkrankungen: Die frische Wurzel fein reiben, mit gleich viel Honig versetzen und davon dreimal täglich einen Teelöffel zu sich nehmen. Oder der Meerrettichsirup: lagenweise fein geriebenen frischen Meerrettich und Honig in ein Glas füllen, 24 Stunden kühl – am besten im Keller – stehen lassen; abpressen und in ein Fläschchen füllen. Dreimal täglich einen Esslöffel davon einnehmen, im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einer Woche aufbrauchen. Das hilft erwiesenermassen bei leichten Entzündungen der Atemwege und der Blase. Das hat auch die Pharmazie entdeckt: Es sind diverse Präparate in der Apotheke erhältlich.

Bei **leichten Muskelschmerzen** helfen Umschläge: Man legt ein Leinentuch auf die schmerzende Stelle, bereitet darauf frisch geriebenen Meerrettich aus und deckt es ab; solche Umschläge nur einmal täglich und nicht länger als fünf bis zehn Minuten wirken lassen. Direkter Hautkontakt soll vermieden werden, da Meerrettich die Haut reizt. Auch durch das Leinentuch hindurch wird es zu leichten Rötungen kommen. Ist dies der Fall: Die geröteten Stellen mit Olivenöl einreiben.

**Nicht geeignet** ist Meerrettich für Personen mit **Magen- oder Darmgeschwüren** und bei Fehlfunktionen der Schilddrüse. Und weil Meerrettich auch die Magenschleimhaut reizt, sollten nicht mehr als 20 bis 25 Gramm Meerrettich pro Tag verzehrt werden.

Diese reizende Wirkung wiederum hat zu einer ganz **speziellen Anwendung** des Meerrettichs geführt, und zwar als sogenanntes Counterirritans bei **Rheumatischen Schmerzen**: Meerrettich als Gegenreiz führt zu Schmerzlinderungen und manchmal sogar zu einer Reduktion der lokalen Entzündung. Um «Wind-Kälte/Hitze-Nässe», wie Rheuma in der TCM genannt wird, zu eliminieren, nimmt man täglich drei bis vier Suppenlöffel einer Mischung aus geraffeltem Meerrettich, Apfelessig und Honig.

## Kulinarische Tipps

Wer kulinarisch mal etwas anderes als Meerrettich-Schaum geniessen möchte, probiere einen **Randensalat mit Meerrettich**: Gekochte Randen klein schneiden oder raffeln und in die Schüssel geben. Eine Zwiebel, eine Knoblauchzehe, etwas Salz, Apfelessig, Kürbiskernöl, etwas Ahornsirup und eine gute Menge fein geriebenen Meerrettich vermengen, zu den Randen geben und gut mischen. Das ist nicht nur ein Genuss, der wahre Wärme bringt. Vielmehr tut man sich mit all den Vitaminen und Nährstoffen von Meerrettich und Randen zusammen wirklich Gutes.

## HINWEIS

Ulrike von Blarer Zalokar leitet zusammen mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin unter anderem des 5-Elemente-Kochbuches «EssenZ aus der Küche». [www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)

## ANZEIGE

# Leuchten schon bald alle Bäume von selber?

**EXPERIMENT** Forscher tüfteln daran, wie sie Bäume dazu bringen könnten, selber Licht zu spenden. Und das nicht nur zur Weihnachtszeit.

Wir wissen alle, wie er aussehen sollte, der perfekte Weihnachtsbaum: Gerade gewachsen, weihnächtlich duftend, mit nicht abfallenden und weichen Nadeln versehen, sollte er auch schweren Schmuck sicher tragen können. Und zu teuer darf er natürlich auch nicht sein. Klar, eine grüne eierlegende Wollmilchsau eben.

Eine ganze Reihe von Wissenschaftlern arbeitet seit einiger Zeit daran, diesen Baum Wirklichkeit werden zu lassen. Britische und taiwanische Forscher legen aber sogar noch eins drauf:

Ihr Ziel ist es, einen Weihnachtsbaum zu entwickeln, der im Dunkeln biolumineszent von selbst leuchtet. Bereits 1999 war sich Katy Presland von der britischen University of Hertfordshire sicher, dass «lediglich die Kostenfrage dabei das einzige echte Problem» sei, das es zu überwinden gelte.

## Goldene Nanopartikel

Heute, fast fünfzehn Jahre später, meint der taiwanische Wissenschaftler Yen-Hsun Wu, leuchtende Bäume könnten ganz im Gegenteil sogar helfen, Kosten zu sparen. Er und sein Team möchten nämlich nicht nur Tannenbäume zum Leuchten bringen, sondern alle Baumarten. Die Forscher experimentieren mit goldenen Nanopartikeln, die sie einer Wasserpflanze mit dem Namen Grosses Fettblatt (*Bacopa caroliniana*) injizieren, um dort dem umgebenden Chlorophyll ein rotes Leuchten zu entlocken. «In der Zukunft könn-

## Wie viele Nadeln hat ein Christbaum?

**FAKTEN** csat. Ganz allgemein lässt sich diese Frage nicht beantworten, schliesslich gibt es Tannen unterschiedlichster Arten und Grössen. Aber zumindest eine Art Richtwert haben wir gefunden. Für die «Sendung mit der Maus» haben nämlich Schüler sich einmal die Mühe gemacht und die Nadeln einer Nordmanntanne Stück für Stück durchgezählt. Ergebnis: Eine 1,63 Meter grosse Nordmanntanne hat ganze 178 333 Nadeln. Wer das nicht glauben will, kann ja gerne mal selber nachzählen. Aber nicht erst dann, wenn fast schon alle Nadeln abgefallen sind ...

ten solche Bio-LEDs alle die Bäume zum Leuchten bringen, die unmittelbar an einer Strasse stehen», meint Yen-Hsun Wu zuversichtlich.

## Strassenbeleuchtung ersetzen

Sinn der Sache soll sein, die Strassen auf diese Weise nicht nur nachts mit leuchtenden Bäumen effektiv zu erhellen und so sicherer zu machen, sondern mit dieser Art moderner Strassenbeleuchtung obendrein auch noch Energie einzusparen und CO<sub>2</sub> zu binden. Ob das Ganze wirklich so eine tolle Idee ist, wie die Forscher glauben, sei einmal dahingestellt. Sicher aber ist, dass es noch eine ganze Weile dauern wird, bis wir den ersten selbstleuchtenden Tannenbaum in unser Wohnzimmer stellen können, geschweige denn, bis Bäume Strassenlampen ersetzen werden.

CHRISTIAN SATORIUS  
wissen@luzernerzeitung.ch

## Sicherheit



Zentrum für Rehabilitation und Erholung

Rehaklinik  
Hasliberg

CH-6083 Hasliberg Hohfluh, Telefon +41 33 972 55 55  
[www.rehaklinik-hasliberg.ch](http://www.rehaklinik-hasliberg.ch)