

Heilpflanzen

Liebe Leserinnen und Leser,

der Meerrettich, Kren – *Armoracia rusticana*

ist das pflanzliche Antibiotikum aus der Küche.

Historie



Abbildung: Meerrettich war schon in der Antike bekannt. Auf einem Wandgemälde wurde *Flora*, die römische Göttin der Blüten, mit ihrem Füllhorn, in Gegenwart einer blühenden Meerrettichpflanze dargestellt. Es stammt aus einer Villa der Siedlung *Stabiae*, die zusammen mit *Pompeji* und *Herculaneum* durch den Ausbruch des Vulkans *Vesuv* im Jahr 79 verschüttet wurde. Unter der Ascheschicht blieb das Kunstwerk erhalten und ist heute im Archäologischen Nationalmuseum von Neapel zu sehen.

Der Gattungsname ist keltischen Ursprungs, latinisiert zu „*armoracius*“ und bedeutet „am Meer wachsend“. Der Beiname „*rusticana*“, weist auf das bäuerliche, den ländlichen Raum hin. Auf das althochdeutsche „*mer*“, „groß, ansehnlich“ und das lateinische „*radix*“ für „Wurzel, Rübe“, bezieht sich der deutsche Name „Meerrettich“. Die Bezeichnung „**Kren**“ ist ein Lehnwort aus dem slawischen Sprachraum von „*Krenas*“, das als „weinen“ übersetzt wird und ist vor allem in Bayern und Österreich gebräuchlich.

Seit dem 12. Jahrhundert ist die Nutzung des Meerrettichs nördlich der Alpen belegt, die Pflanze wurde damals in Kloostergärten kultiviert. Ab dem 16. Jahrhundert war der Meerrettich in den Bauerngärten angekommen, dies brachte

gleich mehrere Vorteile. Beispielsweise, wenn Meerrettich in der Nähe von Kartoffelpflanzen wuchs, blieben diese vor Krankheitserregern verschont. Etwa zehn Blätter der Meerrettichpflanze wurden mit Wasser über die Nacht angesetzt. Dieser Sud war ein probates natürliches Spritzmittel zur Verhütung von Moniliapilzen und Spitzendürre bei Obstbäumen. Die volkstümliche Bezeichnung „Pferdewurzel“, wie im Englischen „*horseradish*“, bringt die Anwendung des Meerrettichs als Tierheilmittel bei Pferden zum Ausdruck. Es wurde gegen Pferdehusten und Infektionen im Bereich der Zähne und des Kiefers eingesetzt.

Die Äbtissin *Hildegard von Bingen* hob die „Grünkraft“ des Meerrettichs hervor. Im März, wenn die Wurzel nur für kurze Zeit weich ist, sei sie eine bekömmliche Speise. Die harte Wurzel, empfahl sie luftgetrocknet als Pulver, gemischt in gleichem Gewicht mit Galgantwurzel. Von diesem Pulver sollte man etwas auf Brot streuen, andernfalls in warmem Wasser oder Wein, und oft einnehmen, wenn man Schmerzen sowohl am Herzen als auch an der Lunge hat.

Seit Mitte des 15. Jahrhunderts wurden Meerrettichpflanzen auf Schloss Scharfeneck zu Baiersdorf angebaut. Seither hat der Meerrettich-Anbau in der fränkischen Stadt Tradition, dies bezeugt ihr dort ansässiges Meerrettich-Museum. Heute ergänzen Lieferländer, darunter Österreich, Polen und die GUS den Bedarf. Die Meerrettich-Hochburg ist inzwischen Collins im US-Bundesstaat Illinois und dem Umland am Mississippi. Dort werden 85 Prozent des weltweiten Marktvolumens produziert für die Lebensmittel verarbeitende Industrie.

Lange bevor die Meerrettichwurzel als Gewürzpflanze beliebt wurde war sie ein Heilmittel. Bei den Seefahrern war sie zur Vorbeugung der Vitamin-C-Mangelkrankheit Skorbut geschätzt. Meerrettich wurde nicht nur bei Gelbsucht und Erkrankungen an den Atemwegen angewendet. Frisch zerkleinerte Meerrettichwurzel wurde äußerlich bei rheumatischen Beschwerden, bei Nervenschmerzen und Insektenstichen auf die betroffenen Körperpartien gelegt. Diese Anwendung reduzierte Schmerz und Entzündung. Das scharfe Aroma der Wurzel soll Entzündungen der

Nasennebenhöhlen während eines einzigen Atemzugs kuriert haben. Schon früh wurden die bakterien-, pilz- und virenhemmenden Eigenschaften bemerkt und genutzt. Wobei erst Forschungen im letzten Jahrhundert es ermöglicht haben, die genauen Wirkmechanismen zu verstehen. Der Naturheilverein *Theo-phrastus* hat den Meerrettich zur „Heilpflanze des Jahres 2021“ ausgewählt, um auf das Potenzial seiner Heilkraft hinzuweisen. Die antibiotischen Wirkeigenschaften des Meerrettichs sind gut verträglich und bilden keine Resistenzen.

Botanik

Meerrettich gehört wie Rettich, Senf, Kapuzinerkresse und Kohl zur Familie der Kreuzblütler (*Brassicaceae*). Seine ursprüngliche Herkunft wird im Wolga-Don-Gebiet des südlichen Russlands angenommen. Der gelegentlich in der Nähe von dörflichen Siedlungen anzutreffende Meerrettich wächst auf tiefgründigem, nährsalzreichem Sandboden wie auch auf sandigem Lehm. Die Pflanze wurde aus dem östlichen Mittelmeergebiet nach Mitteleuropa gebracht und ist hier vielfach verwildert. Die mehrjährige, winterharte Pflanze wird heute in Kultursorten auf Feldern angebaut. In den Steppengebieten Russlands und der Ukraine wächst noch eine Wildform des Meerrettichs.

Die Pflanze bildet eine walzenförmige Wurzel mit Seitenwurzeln. Diese entwickeln Knospen, aus denen sich wieder neue Blätter bilden, die sich im ersten Jahr zu einer Rosette entfalten. Ihre länglich-ovalen, glänzend grünen Laubblätter, befinden sich auf Stielen, sind am Rand gekerbt und wellig. Im zweiten Jahr, wenn im Frühjahr zusätzlich ihr Blütenstand erscheint, kann eine Meerrettichpflanze auf guten Standorten eine Höhe von 1,50 Meter erreichen. Der Blütenstand trägt von Mai bis Juli eine reichblühende rispenförmige Blütentraube. Die einzelne Blüte ist mit aufrecht abstehenden vier weißen kreuzförmig angeordneten Blütenblättchen gestaltet. Aus den stark duftenden Blüten entwickeln sich zwar Früchte, die wie winzige Schoten aussehen, jedoch häufig enthalten diese keine fruchtbaren Samen. Die Pflanze ist mit einer Pfahlwurzel von 30 bis 40 Zentimetern Länge und einer Breite von sechs Zentimetern im Boden verankert. Über Wurzelstücke wird der Meerrettich vermehrt. Die Pflanze kann sich selbst im Garten stark ausbreiten

Heilpflanzen

mithilfe ihrer Seitentriebe. Der feldmäßige Anbau erfordert einen enormen Arbeitsaufwand. Damit sich eine wenig verzweigte, gerade Wurzel bildet, müssen die Pflanzen während der Wachstumsperiode von Hand mehrmals „angehoben“ und von den kleinen Seitenwurzeln befreit werden. Geerntet wird, wenn das oberirdische Grün sich zurückzieht, in den Monaten mit „r“, von September bis Februar.

Die frische innen weißfleischige Wurzel wird geschält und gerieben als Lebensmittel, früher auch für Breiaufgaben, gepresst für Saft und Sirup, getrocknet und pulverisiert, ebenso pharmazeutisch verarbeitet zu Fertigpräparaten und Phytobiotika sowie ätherisches Öl.

Inhaltsstoffe

Die Vitamine B1, B2, B6, C, die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, das Spurenelement Eisen, Senfölglykoside, Allicin, Flavonoide, ätherische Öle.



Medizin

Meerrettich gilt als pflanzliches Antibiotikum. Nicht nur seine antibakteriellen, sondern die antiviralen und pilzhemmenden Wirkeigenschaften, machen den Meerrettich zur Heilpflanze. Zudem löst Meerrettich Bauchkrämpfe, fördert die Durchblutung sowie die Verdauung und senkt Fieber. Meerrettich erleichtert das Abhusten von Schleim und treibt den Harn, steigert allgemein die Abwehrkraft des Körpers gegen Infektionen. Die scharfe Wurzel ist wirksam bei Magen-Darm-Störungen, fördert die Absonderungen des Gallensafts und hilft somit bei der Fettverdauung.

Die besondere Heilkraft des Meerrettichs entfaltet sich durch die starken antibakteriellen Senföle, die im Dünndarm aufgenommen, über Lunge und Nieren ausgeschieden werden und dort über Stunden hinweg ihre Wirksamkeit bei Infektionen der Harn- und Atemwege zeigen. Meerrettich ist gegen 16 verschiedene Bakterienstämme wirksam. Darunter sind das Heubazillus (*Bacillus subtilis*), das *Escherichia coli*-Bakterium in verunreinigtem Trinkwasser oder multiresistente *Staphylococcus aureus*, krankmachende *Streptococcus pyogenes*, die Gattung *Pseudomonas* oder *Klebsiella*. Außerdem wirkt Meerrettich auf das Wachstum und die Vermehrung von Pilzen und Hefen, Spross- und Schimmelpilzen hemmend. **Aufgrund der antimykotischen Wirkung ist frischer Meerrettich ein Lebensmittel zur natürlichen Eindämmung von Candida-Pilzen.**

Ansonsten wird Meerrettich bei Erkältungskrankheiten, Infektionen der ableitenden Harnwege und zur Unterstützung der Verdauung wie auch zur Vorbeugung und Abwehr von Atemwegsinfekten angewendet.

Äußerlich eingesetzt mit einer Breiaufgabe wirkt Meerrettich durch seine Durchblutungsförderung mit Tiefenwirkung bei Muskelschmerzen, außerdem bei einer Reihe von Leiden wie Gicht und Rheuma, Zahn- und Kopfschmerzen, Furunkeln und Entzündungen der Stirnhöhle und Nasennebenhöhlen.

Als Gewürz verwendet ist Meerrettichwurzel unbedenklich, in hohen Dosen haut- und schleimhautreizend. Bei bestehenden Magen- und Darmgeschwüren, ebenso bei Nierenentzündung oder bei Kindern unter vier Jahren soll Meerrettich nicht angewendet werden. Die maximale Tagesdosis ist 20 Gramm geriebene Wurzel. Breiaufgaben werden zwischen zwei Tüchern auf die betroffenen Stellen nur fünf bis zehn Minuten aufgelegt. Ein direkter Hautkontakt sollte dabei vermieden werden.

Traditioneller Meerrettich-Honig:

Ein Stückchen Wurzel schälen und raspeln, anschließend mit der doppelten Menge Honig vermischen und über die Nacht hinweg ziehen lassen. Am Morgen wird das Ganze durch ein Sieb in

ein Glas umgefüllt. Davon wird dreimal am Tag ½ bis 1 Teelöffel voll Meerrettichhonig eingenommen bei Husten oder zur Vorbeugung von Grippeinfekten.

Küche

Beim Schälen des Meerrettichs entweicht das ätherische Öl und fährt wie ein Blitz in die Nase und treibt die Tränen in die Augen, sein Geschmack hingegen ist köstlich. Da sich die Senföle schnell verflüchtigen, wird von der Wurzel jeweils nur eine bedarfsgerechte Menge genutzt. Roh und kurz vor dem Servieren wird das geschälte und geriebene Wurzelstück den Speisen zugegeben. Die restliche Wurzel bleibt ungeschält und kann kühl gelagert werden. Die frische Wurzel bietet das beste Aroma. Das ganze Jahr über kann man Meerrettich auch im Glas oder in der Tube als Meerrettichsenf erstehen.

Der Meerrettich gilt außerhalb Deutschlands als typisch deutsches Küchengewürz. In der Küche ist die Verwendung von Meerrettich zum Würzen von Soßen, Quark und Frischkäse oder als Beigabe zu Fleisch- und Fischgerichten weit verbreitet. Gut passt er in den Kartoffelsalat, zu Rote Beete, Spinat und Wirsing. Der „Apfelkren“, eine Zubereitung mit geriebenen säuerlichen Äpfeln und Meerrettich mit etwas Salz und Pfeffer, ist eine Spezialität. Nicht selten wird Meerrettich darüber hinaus mit Sahne und Preiselbeeren angerichtet.

Die angenehmste Art für die Gesundheit etwas Gutes zu tun, ist der häufigere Genuss des Meerrettichs zu ansprechenden Speisen. Man wird seltener krank und im Falle einer Infektionskrankheit werden die guten Lebensgeister wieder schneller erweckt. Die Therapie beginnt bereits beim Reiben der Meerrettichwurzel.

Ihre *Sonja-Maria Czérkus-Yavuz*, Berlin



Foto: DW Weinstock

Abbildungen:



Nationalmuseum Neapel
Armoracia rusticana
(Syn. *Cochlearia armoracia* L.) in:
Kops J.: Flora Batava 4
(Amsterdam 1822)