

Heilpflanzen

Liebe Leserinnen und Leser,

der Garten-Rettich – *Raphanus sativus*

fördert die Gesundheit an die Wurzel gehend, mit einem fertigen Arzneimittel.

Historie

Der Gelehrte *Gaius Plinius der Ältere* schrieb in „*Naturalis historia*“, seiner Enzyklopädie zur antiken Naturforschung und Naturgeschichte: „In Ägypten steht der Rettich wegen des vielen Öls, das seine Samen geben, in hohem Ansehen. Er wird zu verschiedenen Zeiten gesät, Salz ist für ihn ein guter Dünger. In Ägypten werden die Rettiche mit Salzwasser begossen und mit Soda bestreut, wobei der Rettich einen vortrefflichen Geschmack erhält. Gekocht wird er milder und kann wie Kohlrüben gegessen werden“. Der griechisch-römische Arzt *Pedanius Dioskurides* hat den Rettich in sein Gesamtwerk zu den Heilpflanzen seiner Arzneimittellehre „*De materia medica*“ aufgenommen. Der wissenschaftliche Name „*Raphanus*“ und der deutsche für den Rettich, ist vom griechischen „*raphys*“, entsprechend zu dem lateinischen Wort „*radix*“, Rübe, Wurzel, abgeleitet. Aus der Zeit des klassischen Altertums in Griechenland und Italien gibt es genauere Angaben zu Rettichen. Der griechische Philosoph und Naturforscher *Theophrastos*, nennt Sorten von Rettich (*Raphanis*) aus unterschiedlichen Landstrichen. Er



Pl. 20. *Radix cultioe. Raphanus sativus L.*

stellte fest: „Je glatter die Blätter, desto lieblicher ist der Geschmack, je rauer die Blätter, desto schärfer der Geschmack“.

In den mittelalterlichen Burg- und Klostergärten waren Rettiche ein fester Bestandteil. Die Äbtissin *Hildegard von Bingen* schrieb, dass der Rettich das Gehirn reinigt und die Eingeweide von schädlichen Säften befreit. Sie empfahl nach Genuss von rohem Rettich eine Prise Galgant, zur Verminderung der Geruchsbelästigung in der Umgebung. Traditionell gilt der Rettich in Süddeutschland als „**Antibiotikum der Bauern**“.

Rettiche wurden erstmals in der chinesischen Medizin im 14. Jahrhundert erwähnt. Die Rettiche mit orientalischer Herkunft besitzen größere Wurzeln, die etwa ein bis vier, in seltenen Fällen 20 Kilogramm auf die Waage bringen. Darunter findet sich eine beliebte Hybrid-Sorte, wie der japanische Winterrettich „*Daikon*“. Diese Rettich-Sorte wird nicht nur roh, sondern auch gegart und fermentiert wie Sauerkraut zubereitet. Der englische Apotheker und Arzt *Nicholas Culpeper* empfahl 1653 den Rettich in Verbindung mit Beschwerden beim Harnlassen, da er das antibiotisch wirkende **Raphanin** enthält. Der dunkelschalige Winter-Rettich findet in der Homöopathie Verwendung, er zeichnet sich durch eine Förderung der Leberfunktionen aus.

Der slowenische Mönch und Prior *Pater Simon Asić* (1906 bis 1992) der Zisterzienserabtei Stična (Sittich), verfügte über ein tiefgehendes Heilpflanzen-Wissen und mehr als ein halbes Jahrhundert Erfahrung bei ihrer Anwendung. Er half Tausenden von hilfeschuchenden Kranken, die zu ihm kamen. Zum Rettich schrieb *Pater Simon* in seinem Handbuch „*Hausapothek*“, der Rettich-Saft mit Zucker vermischt, reinigt und heilt die Atmungsorgane bei Bronchialkatarrh und Keuchhusten. Des Weiteren heilt der Rettich die Gallenwege, hemmt die Entstehung von Gallengries und -steinen, regt den Gallenfluss an und heilt die Gallenblasenentzündung. Rettich-Salat hilft bei Nieren- und Blasenkrankheiten sowie bei Wassersucht. Der zerdrückte Rettich-Samen wirkt gegen Mikroben und Pilze. Er heilt Hautpilzkrankungen – zu diesem Zweck wird der Same pulverisiert und auf die erkrankte Stelle gestreut. Personen mit empfindlichem Magen sollten Rettich nicht auf nüchternen Magen einnehmen. Bei einer

akuten Entzündung der Magenschleimhaut sollte auf Rettich verzichtet werden, aufgrund der reizenden Senföle.

Im größten Radieschen- und Rettich-Anbaugebiet Deutschlands, im pfälzischen Schifferstadt, wird alljährlich ab dem ersten Juni-Wochenende fünf Tage das traditionelle Rettich-Fest gefeiert.

Botanik

Raphanus sativus ist eine Pflanzenart der Gattung der Rettiche innerhalb der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). Zu dieser Pflanzenfamilie zählen viele nützliche Kulturpflanzen wie Gemüsekohl, Steckrüben, Senf und Raps. Der Ursprung des Rettichs liegt im östlichen Mittelmeergebiet und umfasst heute eine Gruppe von Varietäten, die sich in der Form und Farbe der Wurzel unterscheiden. In Altägypten waren bereits zwei Zuchtformen bekannt, der Öl-Rettich, auch Schotenrettich (*R. sativus var. oleiformis*), der gehaltvolle Ölsaaten ausbildet und zur Ölgewinnung genutzt wurde. Gleichzeitig wurde das Wurzelgemüse angebaut.

Die Pflanze wächst aufrecht und verzweigt, mit violetten, dunkelgeäderten vierzähligen Blüten. Diese entwickeln sich im zweiten Jahr in lockeren Trauben am Stängelende aus ihnen reift eine Schotenfrucht. Die rosettenartigen Blätter, werden bis zu 40 Zentimeter lang sind fiederteilig-gelappt, am Rand gezähnt und auf der Unterseite rau behaart.

Gemeinsame Merkmale der Rettich-Sorten bestehen in der fleischigen und mehr oder minder scharfen Wurzel. Sie ist wissenschaftlich gesehen eine Knolle, ein fleischiger, verdickter Wurzelhals, der zur Speicherung von Nährstoffen dient. Die Früchte entwickeln sich in einer Gliederschote. Diese ist perlschnurartig eingeschnürt und durch quer verlaufende Kammerwände unterteilt. Im Innern besteht sie aus einem schwammigen Mark. In den Kammern befindet sich jeweils ein eiförmiger hellbrauner Same.

Die Unterschiede der Rettich-Zuchtformen deuten auf die je eigene Entwicklungsgeschichte hin. Ab dem Mittelalter ist das scharfe Wurzelgemüse in Mitteleuropa in Hausgärten mit regional bevorzugten Rettich-Sorten vertreten. Dazu gehören, der im Frühsommer geerntete Eiszapfen-Rettich und rote Sommerrettich so wie der kugelförmige schwarze Winterrettich.



Im 16. Jahrhundert kamen die kleinsten Geschwister, die Radieschen, hinzu. Beliebte ist das ganzjährige Anzichten von Rettich- und Radieschen-Sprossen ohne Erde in Gefäßen auf der Fensterbank, sie bereichern auch den winterlichen Speiseplan. Bereits wenige Tage nach der Aussaat der Samen erscheinen die grünen Keimblätter und schmecken würzig. Garten-Rettiche benötigen einen leichten durchlässigen und nährstoffreichen, sandig-lehmigen Boden. Während Trockenperioden verlangen die Pflanzen gleichmäßige Wassergaben. Ansonsten sind Rettiche genügsam, sie benötigen keinen Dünger und können innerhalb der Saison mehrmals ausgesät und geerntet werden. Die Gemüsepflanzen sind in wenigen Wochen erntereif, zu aller erst die Radieschen. Sie werden nach Bedarf geerntet und frisch verwendet.

Inhalts-/Wirkstoffe

Schwefelhaltiges Öl, Senfölglykoside, Bitterstoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Enzyme

Medizin

Von *Raphanus sativus* werden die Blätter, Knollen und Samen verwendet. Es ist ein süßes, leicht scharfes Kraut, das die Verdauung verbessert, schleimlösend und bei vielen durch Bakterien oder Pilze verursachten Infektionen wirkt. Rettiche können einen günstigen Beitrag bei chronischen Entzündungsprozessen leisten. Etwa 100 Gramm enthalten ein Viertel des Tagesbedarfs an Vitamin C für das körpereigene System zur Neutralisierung von schädlichen Stoffwechsel-Endprodukten. In getrennten Zellen sind **Senfölglykoside**

(Isothiocyanate) und das Enzym **Myrosinase** im Rettich eingelagert. Kommen diese Substanzen zusammen wie beim Zerschneiden oder Kauen, setzen sie Senföl frei.

Bei einer Kostform, reich an Rettich und anderen Kreuzblütlern, verringerten sich nachweislich die Konzentrationen von mehreren Botenstoffen der Entzündung, speziell TNF-Alpha und Interleukin 6. In allen Rettich-Sorten sind antioxidative Inhaltsstoffe wie Zimtsäuren und Flavonoide vorhanden. Die rote Hülle bei Rettichen zeigt an, dass der Pflanzenfarbstoff mit seinen **Anthocyanen** eine zusätzliche antioxidative Eigenwirkung innehat.

Das Wurzelgemüse unterstützt die Abwehr gegen Keime allgemein. Der Gehalt an Senfölen desinfiziert im Magen-Darm-Trakt. Eine **hemmende Wirkung auf das Wachstum von Bakterien** wie Staphylokokken, Salmonellen, Enterobakterien und Coli-Bakterien wurde nachgewiesen. So ist der Genuss von Rettich nützlich für ein ausgewogenes und vielfältiges Mikrobiom im Darm.

Die enthaltenen Senfölglykoside helfen in der Vorbeugung stärkerer Blutzuckerschwankungen bei *Diabetes mellitus*. In Langzeitbeobachtungen über einen Zeitraum von 17 Jahren ergaben sich deutliche Hinweise, dass Radieschen und Rettiche hilfreich in der Vorbeugung von chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen waren und bei einer Erkrankung einen günstigen Einfluss auf die Gesundheit nahmen. Hierbei ist der Gehalt an **Kalium und Kaempferol** aus der Stoffgruppe der Flavonoide von Bedeutung, welche beide dem Erhalt eines normalen Blutdrucks dienen. Der Rettich-Saft wirkt schleimlösend bei Husten, ebenso galletreibend und bringt Entzündungen in den Gallenwegen zum Abklingen. Die würzigen Rettich-Samen können ausgekocht als Teegetränk bei Bronchitis verwendet werden.

In erster Linie wirken Rettiche und Radieschen stärkend und anregend: sie steigern die Magen- und Darmtätigkeit, regen den Gallenfluss an und fördern die Durchblutung der Leber, wirken harn-treibend, antibakteriell, antiviral und krampflösend. Die zur Anwendung eingesetzten zubereiteten Arzneimittel und Auszüge aus *Raphanus sativus* werden in Form von Presssaft, Sirup und Fertigarzneimittel, in Reformhaus und Apotheke angeboten.

Küche

Radieschen wie auch Rettiche sollten möglichst in Bio-Qualität besorgt oder selbst angebaut werden. Dies rät die Verbraucherzentrale Niedersachsen, da die Speiseknollen im konventionellen Anbau zu den am meisten mit Pestiziden belasteten Lebensmitteln gehören. Beim Einkauf sollten die Blätter noch schön prall sein. Wenn es sich um biologisch produzierte Ware handelt, können die Blätter für einen grünen Smoothie oder kleingehackt, als Zutat für einen Frühling-Kräuterquark verwendet werden. Sie sind ebenfalls reich an Vitamin C und Senfölen. Geraspelte Rettiche, ebenso die jungen frischen Blätter werden zu Fisch gereicht und Salaten beige-fügt. Das Wurzelgemüse ist mit Quark oder Frischkäse und Schnittlauch ver-mengt als Brotaufstrich eine belebende Köstlichkeit. Ebenso ist es bei einem Rettich-Salat, nach Belieben mit einem Öl-, alternativ Sahnedressing und Petersilie. Das Schöne mit dem Nützlichen verbunden sind die auf festlichen kalten Platten platzierten, kunstvoll gestalteten rotweißen Radieschen-Rosen auf grünem Blattgemüse.



Gleich ob in Scheiben, Stiften oder gerieben, traditionell wird der Rettich roh verzehrt, damit das volle Aroma zur Geltung kommt und für den Erhalt seiner heilkräftigen Schärfe.

Ihre *Sonja-Maria Czérkus-Yavuz*, Berlin



Foto: ©DW Weinstock

Abbildungen: Blüten und Blätter (*Masclaf A:* Atlas des plantes de France (Paris 1981), Schwarzer Rettich (cc0 bicansci/pixnio.com), Radieschen (cc0 Petr Kratochvil/freestockphotos.biz), Radi gehobelt (CC0 xocolatl/wikimedia.org)