

Pflanze des Monats Februar
Meerrettich / *Armoracia rusticana*
Kreuzblütler / Brassicaceae



Meerrettich-Wurzeln; Foto:R_by_H.D.Volz_pixelio.de

Winterzeit ist oft Erkältungszeit. Wir husten, niesen, fühlen uns matt, kurz, wir sind einfach krank! Für solche Fälle stellt uns die Natur Pflanzen zur Seite, die uns Linderung und Heilung bringen können. Ein ausgesprochen robuster Pflanzen-Helfer ist der Meerrettich. Die scharfe Wurzel hat es in sich! Auf dem Wochenmarkt, im Bioladen, selbst im Supermarkt ist die hilfreiche Wurzel zu finden. Um ihre Heilkräfte zu entfalten muss sie allerdings frisch sein. Mancher Gartenbesitzer ist in Besitz der heilkräftigen Wurzel. Einmal im Garten angekommen, werden wir sie nicht mehr so schnell los.

Die ursprüngliche Heimat des Meerrettich ist das Wolga-Don-Gebiet. Schon im frühen Mittelalter (12. Jahrhundert) gelangte die Pflanze, vermutlich mit den Slawen, nach Mitteleuropa in die hiesigen Klostergärten und hat sich von dort auf andere Kontinente ausgebreitet. Meerrettich liebt lockeren lehmig-sandigen Boden und ist häufig wild an Ruderalstandorten, also an vom Menschen beeinflussten Standorten wie Weg- und Straßenrändern sowie Böschungen, Gräben, Zäunen und Äckern zu finden. Im Garten gedeiht der heilsame Pfahlwurzler besonders üppig, wenn der Boden tiefgründig und gut mit Nährstoffen versorgt ist. Um sich zu vermehren bildet die walzenförmige Wurzel Seitenwurzeln, die sogenannten „Fechser“. Diese bilden Knospen, aus denen sich neue Blätter entwickeln. Die auffällige Pflanze entwickelt auf guten Standorten bis zu 1,50 m lange, gestielte, dunkelgrün glänzende, wellige Blätter. Im Juli beginnt die Blüte.

Meerrettich bildet einen aufrechten Blütenstand mit einer reich blühenden Blütentraube. Die einzelne Blüte ist weiß und die vier Blütenblättchen sind kreuzförmig angeordnet. Nach der Bestäubung entwickeln sich ovale Schötchen. Geerntet wird die heilkräftige Wurzel bei offenem Boden von Oktober bis Februar.

Name

Die botanische Bezeichnung des Meerrettichs lautet „Armoracia rusticana“. Der Gattungsname „Armoracia“ leitet sich vom lateinischen „armoracius“ = am Meer wachsend ab. Ursprünglich stammt diese Bezeichnung aus der keltischen Sprache und wurde dann lateinisiert. Das Artepithet „rusticanus“ entstammt ebenfalls der lateinischen Sprache und steht für „ländlich/bäuerlich“ und bezieht sich auf den kräftigen, etwas derben Geschmack der Wurzel.

Der deutsche Name Meerrettich hat seinen Ursprung vom althochdeutschen „mer“, was „groß/ansehnlich“ bezeichnete. Die lateinische Bezeichnung „radix“ für Wurzel/Rübe wurde eingedeutscht, daraus entstand das mittelhochdeutsche Wort „meeretich“, was sich zur heute gängigen Bezeichnung Meerrettich wandelte.

Die Silbe „Meer“ wird noch anders gedeutet, es gibt Quellen, die den Namen Meerrettich so deuten, dass die „große Rübe“ über das „Meer“, sprich aus einem fernen Land zu uns gekommen ist.

Andere Namen lauten: Mähr-Rettich, Englische Wurzel, Scharf-, Pfefferwurzel, Kren, Fleisch-, Löffel-, Skorbutkraut, Bauernsenf, Pferderadies, Rachenputzer, Waldrettich,...



Meerrettich-Blatt; Foto: Günter Havlena_pixelio.de

Geschichte

Meerrettich ist seit der Antike als Heil- und Gewürzpflanze bekannt. Auf einem Wandgemälde, des 79 nach Christus zerstörten Pompeji, ist Flora, die römische Göttin der Blüten, abgebildet. Sie trägt ein Füllhorn mit einer blühenden Meerrettichpflanze. Der römische Feldherr und Geschichtsschreiber Cato der Ältere, beschrieb in einer Abhandlung zum Ackerbau ausführlich den Meerrettich.

Ursprünglich kommt die scharfe Wurzel aus Süd- und Osteuropa. Durch slawische Völker gelangte sie in unsere Gefilde und wurde von Mönchen in den klösterlichen Gärten kultiviert. Vom slawischen „Krenas“ was als „weinen“ übersetzt wird, stammt die Bezeichnung „Kren“, die vor allem in Bayern/Franken gebräuchlich ist ab.

In der Volksmedizin fädelt man Kren-Wurzelstückchen auf und legt die entstandene Kette bei Husten, Schnupfen und Fieber um den Hals. Sobald die Wurzel-Stücke getrocknet waren wurden sie durch neue ersetzt. Üblich war auch, rohe Meerrettichscheiben in den Geldbeutel zu legen, denn „wer ein Stückchen Meerrettichwurzel bei sich trägt, dessen Geldbeutel wird niemals leer“.

Verwechslung

Meerrettich-Blätter können leicht mit krausem Ampfer (*Rumex crispus*) verwechselt werden. Der Krause Ampfer ist eine ausdauernde Pflanze, die bis zu 1 m hoch wächst. Er hat kantige Stängel und lang gestielte Blätter, die am Rand wellig sind. Die Blüten haben eine grüne Farbe und stehen in blattlosen, ästigen Scheintrauben. Die Blütezeit ist von Juli bis August.

Inhaltsstoffe

Schwefelhaltige ätherische Senföle, Senfölglycoside, Rhodanverbindungen, Kalium, Kalzium, viel Vitamin C, Flavone.

Heilwirkung

Antibakteriell, antibiotisch, pilzwidrig, krampflösend, schmerzlindernd, stark durchblutungs- und verdauungsfördernd, hautreizend, fiebersenkend, leicht zellgiftig. Meerrettich wird sowohl über die Lunge, als auch über die Nieren abgebaut. So kann er vor allem hier seine Heilwirkung entfalten.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Meerrettich kann zu Magen-Beschwerden, Schleimhautreizungen führen. Allergien gegen Senföle.

Nicht anwenden bei Magen- und Darmgeschwüren, Nierenentzündungen.

Nicht bei Kindern unter 4 Jahren anwenden!

Anwendung

innerlich:

Erkältungskrankheiten, Infektionen der ableitenden Harnwege und zur Unterstützung der Verdauung.

äußerlich:

Durchblutungsfördernde Behandlung bei Muskelschmerzen, Gicht, Rheuma, Zahn-, Kopf-, Ischiasschmerzen, Furunkeln und Neuralgien. Auflage von geriebener Wurzel bei Nasen-Nebenhöhlen-Entzündungen, frisch zerriebenes Blatt bei Bienenstichen.

Tagesdosis

20 g frische Wurzel, Zubereitungen entsprechend.

Verwendung

Frische Wurzel, gerieben als Lebensmittel und Breiaufgabe, gepresst für Saft, Sirup, Fertigpräparat, Phytobiotika Angocin-Kapseln (Meerrettich/Kapuzinerkresse), ätherisches Öl.



Meerrettich-Blüte; Foto:Günter Havlena_pixelio.de

Heilsames

Meerrettich-Hustensaft (nach U. Bühring)

Ein Stückchen Meerrettichwurzel grob raspeln und in ein Marmeladenglas geben. Nun die doppelte Menge Honig zufügen und das Ganze über Nacht ziehen lassen. Am folgenden Tag durch ein Sieb oder besser ein feines Tuch abfiltrieren. 3-mal täglich $\frac{1}{2}$ bis 1 Teelöffel bei Husten einnehmen, maximal 7 Tage lang.

Meerrettich-Nackenkompresse (nach U. Bühring)

1 TL frisch geriebener Meerrettichwurzel in ein Taschentuch einwickeln, so dass auf einer Seite der Meerrettich nur von einer Stofflage bedeckt ist. Mit dieser Seite die Kompresse 2-5 Minuten lang auf den Nacken legen, zwischen den 3. und 6. Halswirbel (= Reflexzone für Nasennebenhöhlen). Sobald die Stelle intensiv es Brennen hervorruft (beim ersten Mal spätestens nach 5 Minuten), die Kompresse entfernen und die gerötete Haut mit einem Pflegeöl einreiben und warm halten (Schal/Tuch). Die Auflage täglich wiederholen, maximal 2-3 Wochen lang. Eine Nackenaufgabe aus Meerrettichwurzel hilft bei Nasen-Nebenhöhlen-Entzündungen, Kopfschmerzen oder Migräne, bei Neuralgien, Arthrose, Zahnschmerzen oder Furunkeln.

Achtung! Nicht in die Augen oder auf Schleimhäute bringen!

Quellen

- <http://www.arzneipflanzenlexikon.info/meerrettich.php>, entnommen am 28.01.2019
- www.botanikus.de entnommen am: 28.01.2019
- Bühring, Ursel; „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Grundlagen-Anwendung – Therapie“; Sonntag Verlag Stuttgart, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2009 ISBN: 978-38304-9163-7
- Pahlow, M.; „Das große Buch der Heilpflanzen, Gesund durch die Heilkräfte der Natur“; Weltbild Verlag 2006 ISBN:3-8289-1839-5 19. Pieper, Volksbotanik, 1897 20.
- Puhle, Annekathrin, Trott-Tschepe, Jürgen, Möller, Birgit; „Heilpflanzen für die Gesundheit“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2013 ISBN: 978-3-440-12235-8
- Schalk, Simone: „Die Kraft der Wurzeln, verborgenen Schätze unserer Heilpflanzen“; Eugen Ulmer KG Stuttgart 2016; ISBN: 978-3-8001-0807-7
- Spohn, Margot, Aichle, Dietmar, Golte-Bechtle, Marianne; Spohn, Roland; „Was blüht denn da?“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 58. erweiterte und neubearbeitete Auflage 2008 ISBN-13: 978-3-440-11379-0
- www.uni-due.de/botanik/gattungs.html entnommen am 28.01.2019
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Meerrettich> entnommen am 28.01.2019

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisia