

Der Meerrettich als würziges Nahrungs- und diätetisches Heilmittel

Von G. H. S c h n e i d e r, Bamberg

Unsere einheimischen Nahrungspflanzen haben neben der rein kalorisch wirksamen Ernährung manchmal eine bedeutungsvolle vorbeugende, krankheitsverhindernde Funktion und dadurch eine große ernährungspolitische und heilende Aufgabe im täglichen Küchenzettel. Wir möchten hier auf eine Gemüsesorte hinweisen, die in ihrer Wichtigkeit fast allüberall noch sehr verkannt und mißachtet wird.

Das ist der Meerrettich, in oberdeutschen Dialekten auch Kren genannt. Ihm kommt für den Speisezettel neben seiner Nahrkraft und seinem würzigen, guten Geschmack noch eine besondere krankheitsvorbeugende und auch heilende Eigenschaft zu, mit der wir uns ob ihrer Wichtigkeit unbedingt auseinandersetzen müssen. Er gehört zu der Pflanzengattung der Löffelkräuter, *Cochlearia*, die in etwa 15 Arten in der Pflanzenkunde bekannt ist. Der Meerrettich, *Cochlearia armoracia*, der „über das Meer gekommene Rettich“ hat eine Pfahlwurzel, die sich durch einen hohen Gehalt an in ihr synthetisiertem Vitamin C und einem, den Senfälen ganz ähnlichen, würzig schmeckenden pflanzlichen, ätherischen Öl auszeichnet.

Die Wirkung dieser pflanzlichen ätherischen Öle wurde besonders früher im alten Arzneischatz zur Erzielung von starken Hauterythemen und Reizungen zur Ableitung angewandt, während die nicht sichtbare Wirkung auf die Schleimhäute des Magen-Darmkanals und die Verdauungsdrüse der Leber zwar auch bekannt war, aber nur in der Volksheilkunde angewandt, während sie in den Bereich der zünftigen Schulmedizin kaum beachtlichen Eingang gefunden hat. Diese ätherischen Öle enthalten auch alle das wichtige Rhodan, das nicht allein molekular, sondern nur in Verbindungen als Salz vorkommt. Ihnen verwandt ist auch das ätherische Öl, das im Knoblauch enthalten ist (*Allium sativum*). Der charakteristische würzige Geschmack des Meerrettich infolge seines Gehaltes an seinem ätherischen Öl wirkt zweifellos schon beim Kauen im Munde speichellockend, verdauungsfördernd und appetitanregend auch auf die Verdauungssaftdrüsen des Magens nach dem Hinabschlucken, dessen verdauungsfördernde Zellabsonderungen besonders des Pepsins und der Salzsäure-Produktion in den Drüsenzellen erregt oder verstärkt wird. Einem sonst vorhandenen Darniederliegen der Verdauungsfunktion des Magens wird durch den Genuß des Meerrettichs erheblich aufgeholfen, entweder sie wird in Gang gebracht oder wesentlich verbessert. Das geschieht einmal auf dem direkten Wege der Erregung der Schleimhautdrüsenzellen und weiter ferner durch Einwirkung auf die Zellen des autonomen, vegetativen Nervensystems, das dem Willen und den

Impulsen der Großhirnrinde nicht unterworfen ist, sondern spontan reflektorisch seine ihm angehörigen Plexus Auerbach (myentericus) und Meißner (submukosus) auf die Muskelschichten arbeiten läßt, wenn die entsprechenden mechanischen oder chemischen Reize vorhanden sind. So wird auf zweifachem Wege die Nahrungsbegierde gehoben, die Verarbeitung der Nahrung gefördert und die Nahrungsaufnahme verbessert.

Insbesondere ist aber noch darauf hinzuweisen, daß die Absonderung der Galle befördert wird durch intensive Anregung der Tätigkeit der die Galle bildenden und ausscheidenden Leberzellen. Die Galle ist für die Erzielung der normalen Verdauung aller Fette unersetzlich, indem sie die in der Nahrung aufgenommenen und im Magen feiner verteilten, physikalisch zerkleinerten und emulgierten Fette durch Verseifung in die Schleimhautzellen des Dünndarmes übergangs- und aufsaugfähig aufspaltet und resorptionsfähig macht. Damit wird auch abnorme Fettgärung verhindert und Fäulnis hintangehalten, die sich an Stelle der Aufnahme durch die resorptiven Dünndarmzellen mit der Aufnahme in das Blutwasser sehr störend bemerkbar machen würden.

Dieser bedeutenden Anregung der Funktion oder Reizverstärkung der Tätigkeit der Zellen der Leber ist es mit zuzuschreiben und zu verdanken, daß wir in dem Meerrettich ein naturgemäßes, unschädliches, galletreibendes Mittel, ein Cholericum, zu sehen haben, dessen Wirkung besonders verdauungsfördernd heilkräftig ist, und das moderne Diätetiker, wie **Kneipp**, **Bircher-Benner** und **Ragnar-Berg** als wichtig und erfolgreich erkannt haben.

Dabei kommt dem Meerrettich ähnlich wie den Kapern der Kapuzinerkresse (*Tropaeolum*, verwandt werden die noch nicht völlig ausgereiften, grünen Früchte durch Konservieren in Essig) eine bakterienfeindliche Kraft, eine deutlich objektive antibiotische Wirkung zu, ähnlich und vergleichbar der des Penicillins, die auf natürlichem Wege entfaltet wird.

Wir haben also in dem Meerrettich nicht nur ein, den Bestand des Körpers erhaltendes, ernährendes Gemüse von außerordentlich würzigem Wohlgeschmack, sondern auch ein Mittel heilkräftiger Wirkung der Förderung der Gesundheit, der Vorbeugung von deren Störungen durch Förderung der normalen Verdauung und dazu noch eine heilende Krankheitshilfe im Falle des Vorliegens einer Störung und Erkrankung der Verdauung im Magen-Darmkanal und in der wichtigsten Verdauungsdrüse der Leber mit ihrem Speicherorgan des Saftes der Galle in der Gallenblase. Dabei handelt es sich um eine heilende Arzneiwirkung bedeutenden Ausmaßes durch natürliche Anwendung als diätetische Behandlung mit der einfachen Verabreichung in der normalen Nahrungszufuhr. Diese verdient zuvörderst den Vorzug vor anderen, oft giftigen, chemisch erzeugten Industrieprodukten.

Zusammenfassendes Ergebnis:

Der Meerrettich ist zu würdigen und hat große Bedeutung

1. als wohlschmeckendes, würziges Gemüse für die alltägliche Ernährung,
2. als Vitamin C Träger hohen Gehaltes wie auch etwa in den importierten Citrusfrüchten, die das fettlösliche Vitamin C auch enthalten (heilend bei Skorbut, Möller-, Barlow- und ähnlichen Bluterkrankungen und anderen hämorrhagischen Diäthesen, wichtig für alle ansteckenden Erkrankungen,

Schwangerschaft, für die Stillung der Kinder und besonders bei künstlicher Ernährung der Säuglinge),

3. als appetitanregendes, die Verdauung regelndes, den Stoffwechsel förderndes, natürliches Heilmittel und Erkrankungszuständen vorbeugendes Diätetikum von hoher Wirkung,

4. als naturgemäßes antibiotisches Arzneimittel.

Er kann **roh als Salat** mit Rahm (Sahne), geriebenen Früchten (wie etwa Äpfeln) der jeweiligen Jahreszeit zubereitet oder auch mit Einbrenne **als Gemüse oder Sauce warm** gegeben und zur Mahlzeit gereicht werden, entweder als Hauptgericht oder als Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten, besonders fettreicher Art, wie etwa zu Karpfen als Süßwasser- oder Goldbarsch als Seefisch, genossen werden.

Er kann angelegentlich angeraten und wärmstens empfohlen werden.

Röntgenfacharzt Dr. G. H. S c h n e i d e r , Bamberg, Oberer Stephansberg 3.

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Bericht der naturforschenden Gesellschaft Bamberg](#)

Jahr/Year: 1958

Band/Volume: [36](#)

Autor(en)/Author(s): Schneider Georg Heinrich

Artikel/Article: [Der Meerrettich als würziges Nahrungs- und diätetisches Heilmittel 66-68](#)