Meerrettich - das Penicillin der Bauern

Als PDF downloaden • 8. November um 19:36

Als Heilmittel wurde es in Europa bereits seit dem 12. Jhd. verwendet und war aufgrund seiner Anwendung gegen Infektionen auch unter dem Namen 'Penicillin der Bauern' bekannt. Im Zuge des überall sichtbaren Wiedererwachens des Interesses an der Naturheilkunde, findet auch Meerrettich zunehmend Beachtung und hat dabei durchaus auch mit einigen Kontroversen aufzuwarten.

Zeitreise:

Die Verwendung von Meerrettich als Heilmittel reicht bis in die Antike zurück. Bereits die alten Griechen und Römer kannten die scharfe Wurzel und verwendeten sie sowohl als Gewürz als auch als Heilmittel. Plinius der Ältere erwähnte Meerrettich in seiner „Naturalis Historia“ als bedeutende medizinische Pflanze.

Im Mittelalter wurde Meerrettich in Europa als Heilpflanze gegen Atemwegs- und Harnwegsinfektionen bekannt und fand in Klostergärten seinen festen Platz. Daher ist es auch wenig verwunderlich, dass ebenso Hildegard von Bingen über die heilende Wirkung des Meerrettichs zu berichten wusste. So konnte ihr zufolge Meerrettich gut bei der Bekämpfung von Infektionen und zur Anregung der Verdauung eingesetzt werden.

Inhaltsstoffe & Wirkungsbereich

Was ist drin?

Senfölglycoside

Die Hauptwirkungen des Meerrettichs werden wohl den Senfölglykosiden und den darin enthaltenen Isothiocyanaten zugeschrieben. Jeder, bei dem Meerrettich, Radieschen, Rucola oder auch Senf an sich auf dem Speiseplan stehen, weiß instinktiv, womit es sich hier auf sich hat. Es ist dieser charakteristische Geschmack, an dem sich die Geister scheiden. Doch genau diese Senföle sind es, die eine ganze Reihe an positiven Wirkungen auf den menschlichen Organismus aufweisen.

Aminosäuren

Meerrettich verfügt über eine Vielzahl von bis zu 22 Aminosäuren, darunter auch einige essentielle, die der Körper selbst nicht herstellen kann und daher über die Nahrung aufnehmen muss. Aminosäuren sind die Bausteine von Proteinen und spielen eine entscheidende Rolle für viele Körperfunktionen.

1. Das Immunsystem: Einige der enthaltenen Aminosäuren, wie etwa Glutaminsäure, sind für die Produktion und Funktion von Immunzellen unerlässlich und tragen zur Abwehr von Infektionen bei.
2. Zellteilung und Regeneration: Aminosäuren fördern den Aufbau neuer Zellen und die Regeneration von Gewebe. Dies ist für Heilungsprozesse und die allgemeine Zellgesundheit von elementarer Bedeutung.
3. Muskelfunktion und Gewebestruktur: Alanin und Glycin sind wichtig für die Stabilität des Bindegewebes und der Muskeln. Sie wirken zudem unterstützend bei der Energieproduktion, die vor allem für Muskelfunktionen essentiell ist.

Vitamine und Mineralstoffe

Reich an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen, ist die Meerrettichwurzel auch hervorragend geeignet, um den Körper bei wichtigen Aufgaben des täglichen Lebens zu unterstützen und eine Grundversorgung sicherzustellen.

Vitamin C

Meerrettich enthält besonders viel Vitamin C, welches als starkes Antioxidans die Zellen vor oxidativem Stress schützt und freie Radikale bekämpft. Vitamin C unterstützt zudem die Produktion von Kollagen, welches für die Haut, das Bindegewebe und die Wundheilung essentiell ist. Es stärkt die Immunabwehr, was besonders in der Erkältungszeit hilfreich ist.

B-Vitamine

Die B-Vitamine im Meerrettich, allen voran B1 und B2, sind essentiell für die Energieproduktion und den Stoffwechsel. Vitamin B1 (Thiamin) spielt eine wichtige Rolle im Kohlenhydratstoffwechsel und für die Funktion des Nervensystems, während Vitamin B2 (Riboflavin) als Coenzym - in einer Art Unterstützerfunktion - in verschiedenen biochemischen Reaktionen mitwirkt und auch an der Bildung von roten Blutkörperchen beteiligt ist.

Mineralstoffe

Neben den Vitaminen sind ebenfalls auch eine Reihe an Mineralstoffen mit an Bord, wie etwa Kalium, Eisen, Zink, Phosphor, Schwefel, Natrium und Kalium, welche die Wirkung der Vitamine ergänzen und das Immunsystem stärken. Zink beispielsweise unterstützt Vitamin C in der Immunabwehr und fördert die Zellteilung sowie die Wundheilung.

Wirkungsbereiche

Was der Bauer schon wusste - Antimikrobielle Eigenschaften

Das Meerrettich als Penicillin der Bauern bekannt wurde und seine Anwendung bei Infektionen aller Art breite Anwendung im ländlichen Raum fand, kann heute auch

wissenschaftlich bestätigt werden. Demnach zeigen die Isothiocyanate aus Meerrettich starke antimikrobielle Aktivitäten gegen verschiedene Bakterien, darunter auch antibiotikaresistente Stämme, was Meerrettich zu einem potenziellen natürlichen antibakteriellen Mittel macht (Kim et al., 2015).

Atemwegsinfekte

Dank der antibakteriellen, antiviralen und entzündungshemmenden Effekte eignet sich Meerrettich hervorragend zur Unterstützung bei Atemwegsinfekten. Die enthaltenen Senföle werden über die Lunge ausgeschieden und entfalten dort ihre Wirkung, was Erkältungsbeschwerden lindert und vor Infektionen schützt (Herz et al., 2017).

Harnwegsinfekte

Meerrettichextrakte bieten eine pflanzliche Alternative zu Antibiotika bei unkomplizierten Harnwegsinfekten. Die Senföle, welche als solche nicht im Körper abgebaut werden, sondern ausgeschieden werden, können auf diesem Wege direkt entzündungshemmend wirken, wo es gebraucht wird. Nicht verwunderlich daher, dass speziell die Harnwegsinfektion bereits im Mittelalter vorzugsweise mit Meerrettich behandelt wurde..

Orale Gesundheit

Die Extrakte der Meerrettichwurzel können die Vermehrung von Krankheitserregern wie Streptococcus mutans unterbinden und so zu einer besseren Mundhygiene und Mundgesundheit beitragen (Yu et al., 2006).

Muskelverspannungen

Äußerlich angewendet fördert Meerrettich die Durchblutung und erzeugt eine wärmende Wirkung auf die Haut, wodurch sich verkrampfte Muskeln entspannen können.

Verdauungsbeschwerden

Bei Verdauungsproblemen wie Gallenbeschwerden kann Meerrettich die Produktion der Verdauungssäfte anregen und den Stoffwechsel fördern. Menschen mit empfindlichem Magen oder Darmgeschwüren sollten jedoch auf die Einnahme verzichten, da die scharfen Senföle empfindliches Gewebe reizen können.

Kontroverse | Meerrettich gegen Krebs?

Im alternativen Bereich hört man zu vielen Produkten nicht selten, dass dieses oder jenes Krebs heilen kann. Dabei ließe sich ja bereits über die Ursachen vortrefflich

diskutieren, ebenso welche Faktoren zu einer Heilung primär beitragen. So wird auch gern davon gesprochen, dass Meerrettichextrakt Krebs heilen könne. Zwar fehlen hierfür die Belege und doch gibt es einige Aspekte des Meerrettichs, der die etablierte Wissenschaft ihre Aufmerksamkeit geschenkt hat.

So hat es im Zusammenhang mit den sogenannte Glucosinolaten, die bei der Verstoffwechslung im Körper zu Isothiocyanaten abgebaut werden, einige interessante Entdeckungen gegeben, die dem Meerrettich zumindest eine Krebsvorbeugende und Metastasen-hemmende Wirkung attestieren. So sollen dieser Publikation zufolge genau diese Isothiocyanate starke Wechselwirkungen mit Krebszellen aufweisen (Walters, 2021).

Krebsfördernde Enzyme blockieren

Isothiocyanate hemmen demnach Enzyme, welche die krebserregenden Stoffe aktivieren. Dadurch wird der Körper unterstützt, potenziell gefährliche Stoffe schneller auszuscheiden, ohne dass es zu Aktivierung kommt und so das Krebsrisiko zu senken.

Schädliche Zellveränderungen reduzieren

Sie fördern die Apoptose - den sogenannten programmierten Zelltod - von bösartigen Zellen, die potenziell krebsartig entarten könnten und hemmen so die Metastasen Bildung.

Zellen schützen

Ein Krebstumor ist in erster Linie auch immer ein oxidativer Stress für den ganzen Organismus - der Körper im Daueralarm. Durch ihre antioxidative Wirkung mindern Isothiocyanate den oxidativen Stress, der als ein Schlüssel bei der Krebsentstehung angesehen wird.

Anwendung & Hinweise

Meerrettichelixir kann tropfenweise eingenommen werden. Es erübrigt sich wohl anzumerken, dass der Geschmack Charakter hat. Bewährt hat sich, mit wenigen Tropfen zu starten und diese mit einem Glas Wasser einzunehmen und die Dosis bei Bedarf zu erhöhen.

Hinweise

- Der Meerrettichextrakt ist ein Alkoholauszug (5:1) und daher nicht für Kinder, Schwangere oder stillende Mütter geeignet.
- Der Alkoholgehalt kann die Wirkung bestimmter Medikamente beeinflussen. Im Zweifel bitte Rücksprache mit einem Arzt halten.

- Bei akuten Magen- oder Darmgeschwüren ist die Verwendung von Meerrettich Elixir ebenfalls nicht angeraten.

Bezugsquelle

Naturu ist ein Anbieter, der eine Vielzahl an Naturprodukten anbietet, die entweder in Deutschland hergestellt werden, oder - wie bei einigen Exoten - auf eine Direktabnahme beim Erzeuger und fairen Handel setzt. Interessenten für Kolloide finden dort ebenfalls eine in deutscher Manufaktur hergestellte Palette an Protonenresonanz Kolloiden.

Alle Extrakte oder Lösungen sind zudem im MIRON-Glas abgefüllt. Mit praktischer Tropfpipette für eine genaue und gezielte Anwendung.

Vorteile MIRON-Glas

MIRON© ist ein Hersteller von spezialisierten und patentierten Lebensmittelbehältern. Diese Ultraviolettgläser sind imstande, Lichtspektren selektiv durchzulassen oder zu blockieren und tragen nachweislich zu einer Verlängerten Haltbarkeit und Revitalisierung von Naturprodukten bei.

Tipp: Das Glas ist zwar vollständig recyclebar, aber eigentlich zu schade zum Wegwerfen. Es kann wunderbar in der Küche oder aber für eigene Extrakte und Essenzen wiederverwendet werden.

Quellen:

- Herz, K. et al. (2017). Anti-inflammatory effects of horseradish root extracts on cellular COX-2 and PGE2 levels. Journal of Ethnopharmacology.
- Kim, M.J. et al. (2015). Antimicrobial activities of isothiocyanates derived from horseradish against resistant bacterial strains. Journal of Agricultural and Food Chemistry.
- Yu, H. et al. (2006). Horseradish root extract and its effect on oral pathogens. Oral Microbiology and Immunology.
- Walters, G. (2021). Glucosinolates in horseradish: Potential cancer-preventive effects. Phytochemistry Reviews.