

Die besten Hausmittel mit Meerrettich

von Beate Rossbach

Zu medizinischen Zwecken werden die bis zu 50 cm langen und etwa 6 cm dicken Wurzeln des Meerrettichs entweder frisch gerieben oder als Aufbereitung in Form von Tabletten und Kapseln sowie als Frischsaft angewendet

Beim Zerkleinern der Wurzel bauen die in der Wurzel enthaltenen Enzyme die Glucosinolate zu flüchtigen Senfölen (Allylsenföl und Phenylethylsenföl) ab, die stark keimtötend gegen Viren und Bakterien wirken.

So wirkt Meerrettich:

- keimtötend
- entzündungshemmend
- krampflösend
- durchblutungssteigernd
- schleimlösend
- harntreibend
- immunstärkend

Meerrettich wird auch das „Penicillin der Bauern“ genannt, denn seine keimtötende Wirkung steht der eines Antibiotikums in nichts nach. Forscher der Universität Freiburg hatten bereits im Jahr 2007 herausgefunden, dass die Senföle aus der Meerrettichwurzel gegen 13 Keime wirksam sind. Später konnten sie nachweisen, dass diese Senföle sogar multiresistente Bakterien wie *Staphylococcus aureus* abtöten können.

Meerrettich hilft Ihnen bei:

Innerlich:

- Infekten der Atemwege (Bronchitis, Nebenhöhlenentzündung, Erkältungen)
- Harnwegsinfekten
- Blasensteinen
- Infektanfälligkeit

Äußerlich:

- Muskelschmerzen
- Rheuma
- Gicht
- Husten

So wenden Sie Meerrettich an:

Meerrettichwurzeln können Sie im Frühjahr und im Herbst sammeln oder auf dem Wochenmarkt kaufen. Sie bewahren die Wurzeln am besten in einem feuchten

Tuch im Gemüsefach Ihres Kühlschranks auf und wenden sie bei Bedarf frisch an. Waschen und schälen Sie die Wurzel und reiben Sie sie auf einer Küchenreibe.

Meerrettich-Honig gegen Bronchitis: Reiben Sie ein etwa 5 cm langes Stück Meerrettichwurzel in ein Schraubdeckelglas. Vermengen Sie den geriebenen Meerrettich mit 4 EL Honig und heben Sie die Mischung im Kühlschrank auf. Nehmen Sie zweimal täglich einen TL von der schleimlösenden und entzündungshemmenden Mischung ein.

Immunstärkende Meerrettich-Kur:

Um Erkältungen vorzubeugen, können Sie zwei Wochen lang morgens und abends jeweils einen TL frisch geriebene Meerrettichwurzel einnehmen.

Harntreibender Meerrettichwein: Übergießen Sie 10 dünne Scheiben geschälter Meerrettichwurzel in einem Glas mit 100 ml Weiß- oder Rotwein. Lassen Sie den Ansatz den ganzen Tag ziehen und trinken Sie bei Harnwegsinfekten oder Blasensteinen am Abend schluckweise ein halbes Glas davon.

Durchblutungsfördernde Meerrettich-Auflage:

Legen Sie bei Muskelschmerzen ein Leintuch auf die schmerzende Stelle und bestreichen Sie es mit frisch geriebenem Meerrettich. Decken Sie die Auflage mit einem Tuch ab und lassen Sie sie nicht länger als 5 – 10 Minuten einwirken. Der Meerrettich sollte keinen Hautkontakt haben, da es sonst zu Hautirritationen kommen könnte.