



## Meerrettich

Gesund, lecker und auch scharf – die Wurzel der Meerrettichpflanze (*armoracia rusticana*) aus der Familie der Kreuzblütengewächse wird als Gewürz, Gemüse oder in der Pflanzenheilkunde sehr geschätzt. Da Meerrettich winterhart ist, kann ab Ende Oktober bis zum Frühjahr vor dem erneuten Austreiben der Wurzelstöcke geerntet werden.

Meerrettich wird verwendet, um die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken und um sich vor Erkältungen zu schützen. Er regt den Blutkreislauf an, wirkt hustenlösend und wird äußerlich als Umschlag bei Rheuma, Gicht, Insektenstichen, Ischias und anderen Nervenschmerzen angewandt. Die Wurzel enthält neben den Vitaminen C, B1, B2 und B6 auch Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Phosphor. Auch ätherische Öle und Senföle lassen sich im Meerrettich finden. Diese Senföle können antimikrobiell, antiviral und antibiotisch wirken und machen ihn zu einer äußerst gesunden Pflanze.

Versuchen Sie doch mal die heilsamen Eigenschaften von Meerrettich und Honig zu verknüpfen! Dazu schneiden Sie einfach ein Stück Meerrettich von der Wurzel ab, waschen und schälen es und zerkleinern das Stück mit einer Reibe. In einem Glas wird der Meerrettich dann mit Honig übergossen und vermischt. Das ganze sollte dann ein paar Stunden ziehen. Am besten nehmen Sie morgens und abends einen Löffel zu sich. Der Meerrettich-Honig hält etwa eine Woche, verliert aber von Tag zu Tag an Schärfe. Er eignet sich bei Husten, Bronchitis, einem geschwächten Immunsystem, Appetitlosigkeit und bei Verdauungsschwäche.

**Wichtiger Hinweis:** Meerrettich eignet sich in größeren Mengen nicht für Patienten mit Magen- oder Darmgeschwüren sowie Schilddrüsenfehlfunktionen!