

Armoracia rusticana

Cochlearia armoracia



Deutscher/Englischer/Französischer Arzneiname

Bauernsenf , Beißwurz, Fleischkraut, Heidenrettig, Mährrettig, Märek, **Meerrettich**, **Kren**, Krien, Merch, Mirch, Pfefferwurz, Pferderabies, Pferderettig, Rachenputzer, Waldrettich

Horse-radish

radis de cheval

Pflanzenfamilie

Kreuzblütengewächse (Brassicaceae)

Zubereitungsformen

Homöopathisch

Phytotherapeutisch

Spagyrisch

Inhaltsstoffe der Arznei – Botanik

Vitamin C (doppelt so viel wie in Zitrusfrüchten), Vitamine B1, B2 und B6, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Phosphor sowie die schwefelhaltigen Senfölglykoside Sini-grin und Gluconasturtiin, Allicin, Flavone, ätherische Öle

Thermische Eigenschaften TCM

erhitzend

Wirkrichtung TCM

Wirkung TCM

antibakteriell, aphrodisierend, blutkreislaufanregend, erhitzend, harntreibend, hustenlösend, fördert das Erbrechen, reizend, schleimlösend, schweisstreibend, virostatisch, wurmtreibend

Muster nach der TCM

Leber-Qi-Stau, Feuer in der Gallenblase, feuchte Hitze in der Gallenblase, Gallenblase-Qi-Mangel, Gallenblasen-Schleim

Geschmackseigenschaften

scharf

Organwirkungen TCM

Gallenblase, Leber, Magen, Lunge

Botanik

Der Meerrettich wächst als ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 50 bis 120 (selten bis 200) Zentimeter. Diese winterharte Pflanze hält Temperaturen bis -50 °C aus. Als Überdauerungsorgan wird eine senkrechte, walzenförmige Pfahlwurzel gebildet, die eine Länge von 30 bis 40 Zentimeter und einen Durchmesser von 4 bis 6 Zentimeter erreicht. Unter guten Bedingungen mit leicht durchwurzelbarem Boden (Moor, Sand) wird die Pfahlwurzel bis zu 60 Zentimeter lang. Zum Stängel hin ist die Wurzel vielköpfig und am Wurzelende ästig mit vielen Seitenwurzeln und Wurzelfasern. Die unregelmäßig gerillte Wurzel ist außen schmutzig gelb-braun, aber das Innere ist weiß und etwas faserig. Die breiten und langstieligen Blätter wachsen direkt aus der Wurzel und erreichen in der Regel einen halben Meter Wuchshöhe. Es heißt: Ein Acker mit Kren (Meerrettich) will jeden Tag seinen Eigner sehn, also er macht viel Arbeit im Anbau.

Geschichte der Arznei

Seine ursprüngliche Heimat liegt in Ost- und Südeuropa, wo er **Kren** genannt wird, wie z.B. in Bayern, Österreich, Schweiz, Slowakei, Südtirol, Tschechien, Usbekistan u.a. Die fränkische Variante wird entsprechend der Aussprache auch „Kree“ geschrieben.

Zur Herkunft des Wortes Meerrettich gibt es unterschiedliche Auffassungen. Der Pflanzennamen lässt sich in seiner althochdeutschen Form erstmals im 10.

Jahrhundert nachweisen. Ein Hinweis ist, dass das indogermanische Wort *meer* von *reiben* stammen soll, so wie der Meerrettich ja auch für die Zubereitung stets gerieben wird. Nach Heinrich Marzell bedeutet der Name „der über das Meer zu uns gekommene Rettich“. Ein Hinweis auf diese Deutung sei auch die Tatsache, dass Meerrettich an Meeresküsten wachse (*armoracia* – am Meer wachsend), auch gibt es eine interessante Ähnlichkeit mit dem Wort *armare* = mit Waffen ausrüsten, was wunderbar zu der therapeutischen Erfahrung der Wirkung des Meerrettichs passen würde, denn er lässt unterdrückte Aggressionen nach außen treten und rüstet einen somit zum Waffengang. Die Meinung, dass Meerrettich aus Mährrettich (von Mähre = altes Pferd) entstanden sei (so in Adelung) und so dem englischen *horse-radish* bzw. dem französischen *radis de cheval* entspreche ist sogar relativ wahrscheinlich, also dass das Pferd bzw. das dem Pferd entsprechende Jupiter-Prinzip in seiner Signatur hier durch den Namen zum Vorschein kommt. Der etymologische Duden vertritt dagegen die Meinung, dass die eigentliche Wortbedeutung wahrscheinlich lediglich einen „größeren Rettich“ bezeichnet - im Sinne von „mehr“, „stärker“ oder „größer“, was wiederum die Signatur des Jupiters im Sinne von Expansion, Erweiterung, Erhöhung, etc. entspricht. Im Volksglauben soll ein Stückchen in der Tasche oder Geldbörse getragen dazu führen, dass man vor schützt vor Hexen und wütenden Hunden geschützt ist und daß der Geldbeutel das ganze Jahr nicht leer wird. Insbesondere in den Meerrettichanbaugebieten gehören Gerichte mit Meerrettich zum Alltag. Die Meerrettichwurzel ist in unverarbeitetem Zustand

geruchlos. Wird die Wurzel geschnitten oder gerieben, verströmt sie einen stechenden und zu Tränen reizenden Geruch. Verantwortlich für diesen ist Allylthiocyanat, das sich bei Zellverletzung enzymatisch aus Sinigrin bildet. Vor der leichten Erhältlichkeit von Pfeffer waren Meerrettich und Senf die einzigen scharfen Gewürze der deutschen Küche und fanden entsprechend viel Anwendung. Wird die Wurzel getrocknet oder gekocht, verliert sie ihr flüchtiges Öl größtenteils und damit auch ihren scharfen Geschmack. Geschätzt wird der konservierende Effekt von in Essig eingemachtem Konservengemüse. Japanischer Meerrettich (Wasabi) dagegen ist im Aroma von europäischem Meerrettich kaum zu unterscheiden, aber von grüner Farbe und im Geschmack etwas stärker. Er macht einen „frischeren“ Eindruck.

Der Engländer John Gerard berichtete 1597, dass sich „der gestampfte und mit etwas Essig verrührte Meerrettich bei den Deutschen für Saucen zu Fischgerichten und bei Speisen, die wir mit Senf essen“, allgemeiner Beliebtheit erfreue. Meerrettich wird heute unter anderem zu Räucherfisch, Tafelspitz, Sauerfleisch, Roastbeef, zu Schinken und Frankfurter oder Wiener Würstchen serviert. Mit Meerrettich gewürzter Quark oder Frischkäse ist ein beliebter Brotaufstrich. Oft wird Meerrettich mit Sahne als Sahnemeerrettich zubereitet.

Die antimikrobielle und antivirale Wirkung der im Meerrettich enthaltenen, scharfen Senföle (Wurzel) ist wissenschaftlich belegt, weswegen er manchmal auch als das bayrische Penicillin bezeichnet wird. Die größten Anbaugelände befinden sich nämlich im bayrischen Franken. Er wird auch als die bayrische Zitrone bezeichnet

und soll auf der Scharfenburg in Baiersdorf erstmals angebaut worden sein. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass er im süddeutschen und österreichischen Sprachraum als Kren mit rollendem R bezeichnet wird, und das rollende R meist der psychologische Ausdruck einer gewissen Aggressions- und Verteidigungsfähigkeit beim Menschen darstellt, was auch signaturenmäßig gut zu seiner Schärfe passt: So spricht man doch auch davon, dass jemand ein scharfer Hund sei, wo man aufpassen müsse, etc. Interessant ist da noch, dass man den Meerrettich in den Monaten mit „r“ ernten soll, also den Wintermonaten.

Vorsicht beim Graben von Meerrettich-Wurzeln: Es besteht leicht die Verwechslungsgefahr mit den sehr giftigen Eisenhut-Wurzeln (*Aconitum napellus*), bei denen 1 Gramm bereits eine tödliche Wirkung haben kann. Solange die Pflanze sichtbar ist, sollte keine Verwechslungsgefahr bestehen. Der blaue Eisenhut hat eine andere Wuchshöhe, violette Blüten und anderes Blattwerk.

Der Meerrettich scheint primär auf die Meridiane der Leber und der Gallenblase zu wirken, hier insbesondere auf den Gallenblasenmeridian, der um die Ohren am Kopf verläuft, den er regelrecht „befeuern“ kann.

Astrologische Konstellation

MA/MO/PL/JU/SA/NE

Ätiologie

Beschwerden durch Erregung

Beschwerden durch unterdrückten Ärger

Beschwerden durch Zorn

Essenz der Erlebensform

Es kommt einem die Galle hoch und man spuckt aus, was

einem schon lange wie eine Laus über die Leber gelaufen ist

mit der Faust auf den Tisch hauen und reinen Tisch machen

Essenz der Erleidensform

Ärger wird zurückgehalten, um Auseinandersetzungen zu vermeiden und um geliebt zu werden und fällt komplett auf die körperliche Ebene

gute Miene zum bösen Spiel machen und sich nicht wehren und die Form wahren

Akzeptanz dass es aus dem Feststecken und der Behinderung keinen Ausweg gibt

Empirisch-homöopathische Essenz

Spirituelle Symptomebene [C4]

Aktiv

Anpassung, zu starke

Auswegslosigkeit

Direkt

Hitzigkeit

Maske von heiler Welt

Mitleid lässt die Tränen versiegen

Sofort

Geistige Symptomebene [C3]

Aggression

Ärger

Auseinandersetzungen, vermeidet

Gedanken, kann G. nicht sortieren

Hitzigkeit

Klagen

Klarheit, geistige

Konfliktscheu

Ohnmacht
Sarkasmus
Stumpfheit
Unentschlossenheit
Ungeduld
Zorn

Seelische Symptomeebene [C2]

Aggression
Ärger
Angst
Betäubung
Bitterkeit
Erregung
Ruhelosigkeit
Unterdrückung von Gefühlen
Verdruß
Verzweiflung
Zurückhaltung von Ärger

Körperliche Symptomeebene [C1]

Appetitlosigkeit
Asthma
Atemstillstand
Augenentzündung
Blähungen
Blasensteine
Blasen- und Nierenbeckenentzündung
Bluthochdruck
Brennschmerzen
Bronchitis
Ekzeme
Erbrechen

Erkältungen
Erysipel
Fieber
Frostbeulen
Gelbsucht
Gicht
Grippe
Harnsteine
Heiserkeit
Hepatitis
Hexenschuß
Husten
Infektionen
Insektenstiche
Ischias-Beschwerden
Kopfschmerzen
Krebs
Magenschmerzen
Menstruation, fehlende
Muskelschmerzen
Nebenhöhlenentzündung
Nervenschmerzen
Ohnmacht
Ohrenschmerzen
Penis, brennender
Puls, beschleunigter
Rektumschmerz
Rotlauf
Rückenschmerz
Rheuma
Schwindsucht

Seitenstechen
Skorbut
Stimmverlust
Stirnhöhlenentzündung
Tuberkulose
Verdauungsbeschwerden
Verstopfung
Wassersucht
Wechselfieber
Wunden
Wundrose
Zahnfleischblutungen
Zahnschmerzen

Symptomatische Vergleichsmittel

Argentum nitricum

Inhaltliche Vergleichsmittel

Cantharis

Capsicum

Rhus toxicodendron

Sinapis nigra

Quellen

Heilkräuterkalender 1991

Murphy Materia Medica

Sankaran: Einblicke ins Pflanzenreich Band 3

Scholten: Wonderful plants

Vonarburg Homöotanik Band 2

Wikipedia