Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 55 (1998)

Heft: 11: Jetzt ist Saison für Sonnenhüte!

Rubrik: Die praktische Seite

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Meerrettich

Der Stoff, der einem beim Meerrettich-Reiben die Tränen in die Augen treibt, macht auch die Heilwirkung der Kreuzblütler-Wurzel aus: das Sinigrin, ein besonders scharfes Senfölglycosid. Der Meerrettich, Stolperstein für alle Schreibanfänger, hiess früher Mehr-Rettich, was soviel wie grösserer Rettich bedeutete. Das Gewürz hat noch viele andere Namen, u.a. Englische Wurzel, Kren oder Skorbutkraut; die botanische Bezeichnung ist Armoracia rusticana. Die kräftige, stangenförmige Pfahlwurzel, die von dünnen Seitenwurzeln, sogenannten Fechsern, begleitet ist, gehört zu einer winterharten Staude mit grossen, bis zu einem Meter langen Blättern. Der ursprünglich aus der Ukraine stammende Meerrettich lässt sich einfach ziehen, wenn man einen grösseren Garten hat: man vergräbt an einer Stelle mit gleichmässiger Feuchtigkeit und tiefgründigem Boden einige Fechser oder Wurzelstücke, die sich dann jahrelang vermehren. Doch Vorsicht: die Pflanze braucht viel Platz und lässt sich dort, wo sie einmal gewurzelt hat, nur schwer wieder ausrotten. Am würzigsten und intensivsten schmeckt die Wurzel im Herbst. Ausgegrabene Stücke lassen sich, in Sand oder in ein feuchtes Tuch eingeschlagen, bis zu sechs Monaten an einem kühlen Ort aufbewahren. Frisch gerieben schmeckt er am besten, man sollte ihn nicht kochen und warmen Gerichten erst zum Schluss beifügen. Der Meerrettich – neben seinem Gehalt an Senföl sind vor allem antibiotisch wirkende Substanzen, reichlich Vitamin C und Mineralstoffe zu nennen – wird schon seit jeher auch als Heilmittel geschätzt. Kleine Mengen von frischgeriebenem Meerrettich regen die Tätigkeit von Nieren, Magen und Darm an. Das Gewürz wirkt, ähnlich wie Senf, stark erwärmend und durchblutungsfördernd, aber auch hautreizend. Vorsichtig angewendet, lindern Breiumschläge Nervenschmerzen und Rheumabeschwerden. Eine Mischung zu gleichen Teilen aus frisch geriebenem Meerrettich und Honig lindert, teelöffelweise eingenommen, Husten.

A.Vogel-Tipp

Meerrettich sollte man wie Knoblauch regelmässig geniessen, damit er seine günstige Wirkung entfalten kann. Seine antibiotischen Stoffe wirken stärker als die der Kressearten, der Zwiebel und des Knoblauchs. Man darf allerdings nicht den Fehler begehen, grosse Mengen einzunehmen. Dies wäre völlig falsch, weil man dadurch die Niere zu stark reizen würde.

Fügen wir unserer Salatsauce (oder dem Quark) geraffelten Meerrettich bei, dann bereichern wir nicht nur den Geschmack, sondern verbessern auch die Abwehrfähigkeit.

(Aus: Die Natur als biologischer Wegweiser)

Um den Singvogel so nah vor das Objektiv bzw. das Tarnzelt zu locken, hat der Fotograf Tobias Roth in dem Birkenstamm eine Erdnuss versteckt. Die grösste unserer Meisen mit schwarzem Kopf, weissen Backen, grünem Rücken und gelber Unterseite mit schwarzem Mittelstreifen zeigt eine Besonderheit beim Fressen, die nur sehr wenige Vogelarten praktizieren: grössere Nahrungsstücke, z.B. Sonnenblumenkerne, hält sie mit den Füssen fest, um das Futter mit dem Schnabel zu bearbeiten.

Kohlmeise

(Parus major)