

Die praktische Seite

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 11: **Jetzt ist Saison für Sonnenhüte!**

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 Fehsern, 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 Fehser 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 Füessen fest, um das Futter mit dem Schnabel zu bearbeiten.

Kohlmeise

(*Parus major*)

