

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 10

Artikel: Meerrettich und Gallensteine
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553384>

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: 21.02.2026

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

ich mich sehr freute. Normalerweise stillt mir ein solcher immer Hunger und Durst, aber diesmal verspürte ich kurze Zeit nach diesem Essen heftige Bauchschmerzen und wurde von Darmgasen und Störungen, die ich als geübter Fruchtesser sonst wirklich nicht kenne, geplagt. Die Gastgeberin erklärte mir, sie habe für den Fruchtsalat statt Zucker einen künstlichen Süßstoff verwendet. Sie war der Meinung, ein solcher Ersatzstoff sei besser als Zucker, auch sei er sehr praktisch, da er die Linie bewahre. Weil dieses Produkt aus dem Reformhaus stammt, war sie ihrer Sache doppelt gewiss, denn sie war davon überzeugt, dass, was das Reformhaus führe, empfehlenswert sei. Natürlich sollte jedes Erzeugnis, das wir vom Reformhaus beziehen, als vollwertiges Gesundheitsprodukt für die Gesundheit nutzbringend sein. Aber dieses Ziel ist noch nicht erreicht.

Dienst am Zuckerkranken

Künstliche Süßstoffe sollten bekanntlich dem Diabetiker einen Dienst erweisen, aber auch bei ihm stellt sich nicht immer der beste Erfolg ein. Um so unbegreiflicher ist es, dass ein solches Produkt auch für die Allgemeinheit Verwendung finden soll. Wenn auch die Reaktion, die es hervorrufen kann, nicht

so stark sein mag wie bei anderen Vergiftungserscheinungen, liegt doch kein Grund vor, es als regelmässigen Zuckersatz einzusetzen. Es besteht überhaupt keine Notwendigkeit, alles zu süßen. Besonders, wenn wir unseren Fruchtsalat mit vollreifem Obst aus dem eigenen Garten zubereiten können, sind die Früchte meist an sich schon süß genug. Sollte dies nicht der Fall sein, dann kann man mit naturreinen Sultaninen nachhelfen oder auch mit Honig, den man, wenn nötig, im Wasserbad auflöst, um ihn beim Mischen des Salates beizumengen. Vorzüglich süsst auch naturreiner Fruchtnektar, der zugleich die Speisen gehaltlich bereichert. Man kann jedoch auch versuchen, den Kaffee, Tee sowie die verschiedenen Fruchspeisen ungezuckert zu geniessen, da man sich mit der Zeit ebensogut an wenig Zucker und Salz gewöhnen kann wie zuvor an viel oder zuviel. Man schont dadurch seine Organe wesentlich. Gute Gewohnheiten sind auf allen Gebieten günstig und nutzbringend. Auch dem Zuckerkranken kommt es zugute, wenn er sich nach diesen Ratschlägen richtet, denn auch er kann, wie jeder andere von uns, ohne künstliche Süßstoffe auskommen. Er wird dadurch nichts ermangeln; der Gaumen ändert und gewöhnt sich daran, und der Körper fühlt sich wohl dabei.

Meerrettich und Gallensteine

Der Meerrettich, der aus dem Osten stammt ist eine solch interessante Pflanze für uns, dass wir sie etwas näher betrachten sollten. Armoracia ist sein lateinischer Name, und es gibt zweierlei Arten dieses Rettichs, nämlich erstens die Armoracia macrocara, die ungeteilte Blätter hat und etwas weniger scharf ist als ihre Schwester, die Armoracia lapathifolia, deren Wurzeln in der Würzkraft viel kräftiger sind. Die wichtigsten Stickstoffsubstanzen sind die Senfolglykoside. Diese liefern ein scharfes, schwefelhaltiges, farbloses Öl, das Allylsen- oder Meerrettichöl, das auf der Haut Blasen zieht. Es besitzt durch seine Schärfe

eine heilende Wirkung bei äusserlichen Anwendungen in Form einer leichteren aber wirksamen Ableitungskur. Bei Rheuma, Ischias, ja sogar bei Gicht können sich Auflagen von geriebenem Meerrettich ausgezeichnet auswirken. Man muss bei der Anwendung allerdings darauf achten, dass man die Auflage entfernt, sobald sich eine ganz starke Rötung oder Hyperämie eingestellt hat, so dass sich daraus eine leichte Blasenbildung ergibt. Bis der Schmerz verschwunden ist, kann diese Anwendung alle drei Tage wiederholt werden. Wer schlecht heilenden, faulenden Wunden nicht beikommen kann, versuche es

einmal mit einer Auflage von geraffeltem Meerrettich oder er wende Meerrettichtinktur an, indem er einen Wattebausch damit durchtränkt und auf die Wunde legt. Das wird eine erstaunliche Wirkung auslösen, denn oft verzieht sich der hartnäckige, unangenehme Schmerz schlagartig. Schon im 12. Jahrhundert berichtete die heilkräuterkundige Äbtissin Hildegard in ihrem Werk «Physica» über die Heilwirkungen des Meerrettichs. Man wandte ihn damals schon gegen Rheuma und Gicht äusserlich und innerlich mit Erfolg an. Seiner hilfreichen Wirksamkeit war es zuzuschreiben, dass man ihn in Klostergärten anpflanzte. Er diente bereits damals als sehr erfolgreiches Mittel gegen Katarrhe, Verschleimung und Angina. Man wusste allerdings noch nicht, dass er antibiotische Stoffe enthält, denn diese waren zu jener Zeit natürlich noch unbekannt. In alten Büchern kann man auch die Empfehlung des Meerrettichs gegen Steinleiden finden, weil er gegen diese wirksam sein soll. Ich schenkte allerdings diesem Hinweis bis vor kurzem keine besondere Beachtung, bis ich von Patienten erfuhr, dass ihre Gallensteine durch eine Meerrettichkur verschwunden seien, und zwar gewissermassen als Nebenerscheinung, da man die Kur gar nicht dieser Erkrankung wegen durchgeführt hatte. Die Heilung stellte sich somit unerwartet gewissermassen auf gut Glück ein.

Hilfe bei Steinleiden

Bis jetzt kannte man zur Lösung von Gallensteinen kein pflanzliches noch chemisches Mittel. Es ist demnach erfreulich, dass sich der Meerrettich auf diese Art als wirksam erwies. Die erwähnte Äbtissin Hildegard schrieb zwar über die Hilfe, die der Meerrettich gegen Steinbeschwerden darstelle, aber sie führte dabei die Gallensteine nicht besonders an, was allerdings nicht sagen will, dass man ihre Hilfeleistung auf diesem Gebiet nicht schon damals oder noch früher beobachtet hätte. Erst kürzlich bestätigte mir ein Patient aus Belgien, der mich in der Schweiz besuchte,

dass seine Gallensteine durch eine Meerrettichkur verschwunden seien. Eine spätere Röntgenaufnahme bewies, dass diese tatsächlich nicht mehr vorhanden waren. Zur Folge litt der Patient auch nicht mehr an Koliken. Solche Beobachtungen verdienen eine genaue Nachprüfung. Man darf allerdings nicht den Fehler begehen und grosse Mengen von Meerrettichsaft einzunehmen, denn dies wäre verkehrt, da man dadurch die Niere so stark reizen würde, dass Nierenblutungen entstehen könnten. Gegründet auf die erwiesene Regel, dass starke Reize zerstören, schwache Reize aber heilen können, sollte man dessen stets eingedenken, dass selbst die besten Heilmittel Störungen auszulösen vermögen wie im erwähnten Falle der gewöhnliche Rettichsaft, wenn man zu grosse Mengen einnimmt.

Heilwirkender Nahrungszusatz

Da unsere Ernährung eigentlich die natürlichen Heilmöglichkeiten der Pflanzen darbieten sollte, kann uns die Verwendung von Meerrettich in vorbeugendem Sinne bei der Zubereitung unserer Nahrung sehr zugute kommen. Wir fügen unserem Quarkbrei jeweils soviel geraffelten Meerrettich bei, dass er diesen angenehm würzt. Auch rohgeraffelter Karottensalat gewinnt durch Beifügung von geraffeltem Meerrettich, wobei besonders der männliche Gaumen, dem die Karotten oftmals zu süß sind, auf seine Rechnung kommt. Man muss dabei nur bedenken, dass es sich um einen starken Würzstoff handelt, weshalb man den Geschmack verderben kann, wenn man zuviel davon verwendet. Bekanntlich finden wir auch im Chinesenrestaurant unter den dargebotenen Gewürzen einen gutzubereiteten Meerrettichbrei vor. Wehe aber, wenn jemand dessen beissende Schärfe vergisst und zu viel davon einnimmt. Die Würzstoffe verursachen dann im Kopf vorübergehend den hellsten Aufruhr. Es ist, als ob der Meerrettich die Gehirnkammern gründlich reinigen möchte. Schädigen kann die Prozedur zwar nicht, aber sie genügt uns

für das eine Mal, denn sie ist so unangenehm, dass wir dieser zwar gesunden Würze in Zukunft nur noch sparsam zu sprechen werden. Wunderbar schmeckt der erwähnte Meerrettichquark, wenn man ihn zusammen mit Pelkartoffeln geniesst. Besonders für einen unverdorbenen Schweizergaumen bedeutet dies einen Leckerbissen. Wer möglichst oft,

vielleicht sogar täglich, etwas Meerrettich einnimmt, wird bestimmt keine Gallensteine bekommen. Auch gegen gichtartige Leiden wirkt sich diese Gewohnheit günstig aus, denn wenn man im übrigen einigermassen vernünftig lebt, kann man sich auf diese einfache Weise vor dieser unangenehmen Erkrankung bewahren.

Raphanus sativus, Rettich

Wann diese aus Asien stammende Kulturpflanze ihren Weg nach Europa gefunden hat, wissen wir nicht. Da jedoch bereits die alten Griechen und Römer in ihren Schriften den Rettich erwähnten, geht daraus hervor, dass er bei uns schon früh bekannt war. Besonders Plinius berichtet über seine Verwendbarkeit als Nahrungs- und Heilmittel, was erkennen lässt, dass er in Europa bereits damals schon volle Wertschätzung genoss. Alle alten Schriften empfehlen den Rettich und den aus ihm gewonnenen Saft gegen Gallen- und teils auch gegen Lebererkrankungen. In neuerer Zeit haben sich viele Forscher für die Heilwirkung des Rettichs interessiert. Der eine von ihnen findet den Provitamin-A-Gehalt in Verbindung mit leicht assimilierbarem Eisen und Kalk wichtig, der andere glaubt, dass die schwefelhaltigen Öle in Verbindung mit Vitamin C die besonderen Wirkleistungen ermöglichen. Für uns ist bekanntlich bei allen Pflanzen die praktische Erfahrung massgebend. In der Regel beruhen die Heileffekte auf einer Gesamtwirkung der Pflanze, indem der Hauptgehaltstoff mit den anderen Gehaltstoffen zu einem harmonischen Ganzen zusammenarbeiten. Die Praxis hat gezeigt, dass Rettichsaft tonisierend auf den Darm wirkt, dass er die Galle treibt, dass sich die Gallenblase nach der Einnahme von Rettichsaft zusammenzieht und einen grossen Teil ihres Inhalts in den Zwölffingerdarm entleert. Dies wurde röntgenologisch nachgewiesen, und vor allem bei Gallenblasenentzündung und den damit zusammenhängenden Gallenstauungen ist

diese Feststellung von grosser Bedeutung. Wenn man den Rettichsaft mit dem entzündungswidrigen Echinaforce zusammen einnimmt, dann kann man sogar eine chronische Gallenblasenentzündung überraschend schnell beseitigen. Nimmt man den Rettich mit Leinsamenschleim oder Linoforce ein, dann vermag er die Peristaltik des Darms leicht anzuregen und eine starke, chronische Verstopfung beheben.

Einnahmeverordnung

Es ist notwendig, sich bei der Einnahme von Rettichsaft nach den Vorschriften der Kur zu richten. Dies verbürgt eine volle Wirkung. Durch Erfahrung stellt man fest, dass man den besten Erfolg erzielt, wenn man eine Woche lang zweibis dreimal täglich 30 bis 50 g Rettichsaft einnimmt. Daraufhin setzt man drei Tage aus und beginnt dann erneut mit der wöchentlichen Kur. Diese soll zusammen mit der dreitägigen Unterbrechung jeweils mindestens viermal hintereinander durchgeführt werden. Der Zweck der Kur ist, die Gallenblase zu reinigen und ihre Tätigkeit zu normalisieren. Es empfiehlt sich deshalb, diese Kur jedes Jahr einmal vorzunehmen, denn die Gallenblase sowie die Gangengehänge haben jährlich eine solch gründliche Reinigung nötig, damit sie wieder funktionstüchtig sind. Das Normalquantum wird jenen, die sehr sensibel sind, nicht bekömmlich sein, weshalb sie mit einem schwachen Teelöffel voll beginnen und langsam steigern sollen, bis sie das normale Quantum ohne Störung einnehmen können.