

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 8

Artikel: Meerrettich
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552641>

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: 11.01.2026

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

wenn möglich in einem Park, einem Wald oder in den Ferien am Meer, einfach da, wo man eine möglichst reine, sauerstoffreiche und frische Luft einatmen kann. Probieren Sie vor dem Zubettgehen einen Apfel zu essen. In England gibt es einen Spruch: «An Apple a day, keeps the doctor away». Das will sagen, man solle jeden Tag, vorzugsweise abends, einen Apfel essen, und somit würde der Doktor überflüssig. Der Apfel führt dem Körper viele wichtige Vitalstoffe, vor allem Phosphor, zu.

Ruhige Gemütsschwingungen anstreben

Lesen Sie vor dem Einschlafen vielleicht noch ein nettes Gedichtchen oder sonst eine beruhigende Bettlektüre, auf keinen Fall aber sollte man sich eine aufregende FernsehSendung ansehen. Dadurch wird das Unterbewusstsein aufgewühlt, und es ist nachher schwierig, wieder ruhige Schwingungen herzustellen. Aufregende Ereignisse, von denen man in Presse, Radio oder Fernsehen erfährt, schwingen auch wenn man schläft im Unterbewusstsein weiter, und so können unruhige Träume eine echte Erholung verhindern. Es ist kaum verwunderlich, wenn man daraufhin am Morgen statt erholt in Schweiß gebadet erwacht, weil man einen furchtbaren Traum hatte.

Der entscheidende Tagesbeginn

Eine warme Dusche am Morgen, und, wenn man es erträgt, anschliessend die Füsse kalt abduschen, dies kann enorm helfen, innerlich wieder ins Gleichgewicht und zu ruhigen Schwingungen im Körper zu gelangen. Oft ist ein Spaziergang von fünf bis zehn Minuten in möglichst frischer Luft mit ruhigem, tiefem Atmen eine gute Voraussetzung dafür, dass man mit Appetit ans Morgenessen gehen kann. Diese Mahl-

zeit soll ein Auftanken von Vitalstoffen sein. Das gewöhnliche Kaffee complet genügt nicht, um dem Körper die notwendigen Energien für den Tag zu spenden. Wenn man in den Ferien ist, tut man gut daran, ein Vollkornmuesli mitzunehmen. Vielleicht kann man Joghurt oder Buttermilch bekommen, um es mit einer Portion Muesli zu vermischen. Frischgepresster Grapefruit-Saft, eine halbe Banane oder eine halbe Kiwi wären ausgezeichnete Zutaten. Zuhause stehen ja all diese Möglichkeiten zu Verfügung. Es ist also wichtig, dass man morgens eine vitalstoffreiche Nahrung zu sich nimmt. Mit heissem Wasser lässt sich schnell und leicht eine Tasse Bambu-Kaffee bereiten. So erhalten wir ein leichtverdauliches Frühstück, das keinesfalls schwer belastet und uns trotzdem die notwendigen Vitalstoffe verschafft.

Mässiger Kaffeegenuss regt den Körper an

Wer sich morgens nicht ausgeruht und noch müde fühlt, kann mit einem guten Bohnenkaffee seine Lebensgeister etwas anregen. Der Genuss einer Tasse Bohnenkaffee am Morgen kann uns aufmuntern und den notwendigen Schwung verleihen. Abends jedoch ist man mit Bambu besser bedient, weil er nicht nervös macht, sondern beruhigt.

Ausserdem wirken die Bitterstoffe vorteilhaft auf die Leber. So wird ein ruhiger Schlaf garantiert. Eine Tasse Melissentee mit einigen Tropfen Avena sativa (Hafer-Saft), gesüßt mit etwas Honig, könnte zum besseren Einschlafen verhelfen.

Dies sind so kleine Dinge, die man trotz ihrer Unscheinbarkeit beachten sollte, da sie dem Wohlbefinden dienlich sein können, wenn man sie geschickt und zur richtigen Zeit anwendet.

Meerrettich

Im Meerrettich haben wir ein leider viel zu wenig erkanntes und gebrauchtes Heilmittel, das glücklicherweise trotz seiner hervorragenden Wirkung von keiner Ge-

sundheitsbehörde verboten werden kann! Innerlich und äusserlich verwendet ist Meerrettich eines der harmlosesten und doch zuverlässigsten Antibiotika, welches

wir im Pflanzenreich zur Verfügung haben. Es ist eigenartig, dass in der gleichen Pflanze zwei verschiedene Sorten, dem Senföl verwandte, Öle enthalten sind, wobei das eine antibakterielle Wirkung auf die sogenannten gramnegativen Bakterien ausübt, und das andere auf die grampositiven Keime. Neuerdings wurde sogar von Forschern festgestellt, dass Meerrettich gegen die so gefährliche Hepatitis epidemicā einen ganz hervorragenden Einfluss ausübt. Japanische Forscher haben festgestellt, dass Meerrettich sehr wahrscheinlich infolge des Germaniumgehaltes eine carcinostatische Wirkung erzeugt, das heisst in der Krebstherapie als gute Unterstützung mit Erfolg eingesetzt werden kann. Nebenbei enthält Meerrettich noch sehr reichlich Vitamin C, so dass er als Heilmittel gegen Skorbut ausgezeichnet wirkt.

Auch Vitamin B₁ ist im Meerrettich noch reichlich vorhanden. Bei Harnweginfectionen ist die antibiotische Wirkung des Meerrettichs eine hervorragende Hilfe, wenn er über längere Zeit und regelmässig verwendet wird.

Wie wird Meerrettich zubereitet?

Wie wird Meerrettich am besten verwendet, wird sich die Hausfrau fragen. Wer einen eigenen Garten hat, pflanzt am besten in irgend eine Ecke in tiefgründigem, gutem Boden, ein paar Meerrettichwurzeln. Die Stöckchen können bei jedem Gärtner bezogen werden. Wer keinen eigenen Garten hat, kauft sich einen Meerrettich, ein Wurzelstück von 25 bis 30 Zentimeter Länge und 4 bis 5 Zentimeter Dicke. Mit einem scharfen Messer kratzt man die gelbliche Rinde weg und raffelt für je zwei Personen ein gestrichenes Teelöffelchen. Nun mischt man den Meerrettich in eine Salatsauce, die mit Molken und ein wenig Kaffeerahm oder Joghurt, mit Petersilie und anderen Gewürzkräutern angereichert wird.

Eine andere Methode ist, Meerrettich fein zu raffeln und mit 2 bis 3 Esslöffeln Rahmquark gut zu vermengen. Diese Masse wird zusammen mit Gemüse, Kartoffeln oder

Naturreis gegessen. Nachher wird die Meerrettichwurzel wieder in ein feuchtes Baumwolltüchlein gewickelt und in den Kühlschrank gelegt.

So hat man immer wieder frischen und aromatischen Meerrettich zur Verfügung. Man sollte ihn nicht einfach in der Küche liegenlassen, sonst trocknet er aus. Dann wird er zäh und ist schwer zu raffeln. Interessant ist, dass Meerrettich genau wie Knoblauch auch als Geriatrikum wirkt, also gegen das Altwerden, vor allem gegen das Nachlassen der Elastizität der arteriellen Gefäße. Knoblauch hat auch eine ähnliche, aber nicht so starke Wirkung wie Meerrettich und kann ebenfalls abwechslungsweise in ähnlicher Form verwendet werden. Nur sind viele Leute eben sensibel und allergisch gegen den Geschmack und Geruch des Knoblauchs, was dazu führte, die Heilwirkung des Knoblauchs in Kapseln einzufangen. Diese Belästigung fällt dann aus.

Äusserliche Anwendung

Meerrettich wirkt auch äusserlich. Schlecht heilende, ja sogar faulende Wunden mit wildem Fleisch, belegt man mit einer Mischung aus Quark und frisch geraffeltem Meerrettich (4 Teile Quark und 1 Teil Meerrettich). Der Erfolg wird uns überraschen. Man kann auch eine Meerrettich-Tinktur herstellen, die äusserlich hervorragend wirkt, indem man ihn raffelt, etwas Alkohol zugibt und auspresst. Dann wird Watte mit dieser Tinktur getränkt und auf die betroffene Stelle aufgelegt.

Wer seinen eigenen Meerrettich über den Winter konservieren will, der kann die Wurzel in die Erde in der Nähe des Hauses eingraben oder im Keller in feuchten Sand legen.

Auch Gicht und Rheuma können ausgezeichnet beeinflusst werden durch die regelmässige Einnahme von Meerrettich.

Versäumen wir also nicht, diese heilwirkende, würzige Wurzel das ganze Jahr hindurch in unserer Küche zu verwenden. Unser Körper wird uns dafür sicherlich sehr dankbar sein.