

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 11: Gute Laune ist ansteckend : aber goldrichtig für das Immunsystem

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: 24.02.2026

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

Meerrettich

Wer beim Meerrettich an das Meer denkt, liegt richtig und falsch zugleich. Der Meerrettich war früher der «Mähr-Rettich», der Pferderettich, der auf Englisch heute noch «Horse-radish» heisst. Einer anderen Etymologie zufolge stammt das Wörtchen «Meer» vom althochdeutschen «mer» ab, das gross, ansehnlich hiess. «Mer» wurde später zu Meer umgedeutet, und der grosse Rettich wurde zum Rettich, der über das Meer kam – vielleicht deshalb, weil er ein gutes Mittel gegen Skorbut ist?

Die Staude dieses in ganz Europa heimischen Kreuzblüters, den man auch Kren nennt, erreicht eine Grösse bis zu eineinhalb Metern, und die Wurzel des *Armoracia rusticana* wird gut und gerne fünf Zentimeter dick und 60 Zentimeter lang. Die frische Wurzel ist es auch, die den Meerrettich zu einem hervorragenden Heil- und einem pikanten, dem Senf botanisch ver-



wandten Lebensmittel macht. Zu geräucherter oder öligem Fisch schmeckt die scharf-würzige Meerrettichsauce ausgezeichnet. Ein gesunder Genuss sind z.B. zwei bis drei Teelöffel geraffelter Meerrettich in Rahmquark zusammen mit Gemüse, Kartoffeln oder Nudeln.

Gegen Gicht, Rheuma, Diabetes, Arterienverkalkung und andere Erkrankungen ist der «Horse-radish» ein wichtiges, die Immunabwehr stimulierendes Heilmittel. Auch als Salzersatz und als Vitamin C-Lieferant schätzt man ihn. Äusserlich wirkt er bei schlecht heilenden Wunden, innerlich regt er, in kleinen Mengen, die Magen- und Darmtätigkeit an und löst den Husten.

A. Vogel hebt die Zuverlässigkeit des Meerrettichs hervor. Er empfiehlt, die Wurzel das ganze Jahr hindurch in der Küche zu verwenden.

Gut zu wissen:

Kurse, Seminare, Vorträge:

4./5. 11. Luzern: Intensivseminar «Wie stärke ich mein Immunsystem», Info: Bildungsseminar für Erwachsene, Tel. CH 041/420 64 36

7. 11. Zürich: Mein Gewicht, mein Schicksal, Info: Forum am Marktplatz, Tel. CH 01/311 86 97

10.-12. 11. München: Bewusstheit durch Bewegung, die Feldenkrais-Methode, Info: ZIST München, Tel. D. 089/525 222

13. 11. Zürich: Bewährung in der Krankheit, Vortrag, Info: J&M Institut für Ernährung und Ganzheit, Tel. CH 01/241 29 73

14. 11. Brugg/AG: Neue Einsichten in die Bachblüten-Therapie, Vortrag von Mechthild Scheffer, gleicher Vortrag am **17.11. in St. Gallen** und am **28.11. in Muttenz/BL**, Info: EGK-Vortragstelefon, Tel. CH 065/23 36 31

16. 11. Laufen: Schlafstörungen, Vortrag von

Frau Dr. med. D. Kähler, Info: T. Schläppi, Tel. CH 061/761 35 36

16. und 21. 11. Genf: Natürliche Behandlung von Verdauungsproblemen, Info: R. Weibel, Tel. CH 022/753 19 05

19. 11. Genève: Introduction au traitement holistique de l'acidose (cellulite), Info: R. Weibel, Tel. CH 022/753 19 05

25. 11. Zürich: Allergie-Seminar, Info: J&M, Tel. CH 01/241 29 73

Ferien:

1.-4. 12. Teneriffa: Delphin Seminar mit Andreas Korte und Rosmarie Weibel, Info: Korte PHI Essenzen, Tel. D 077/747 004

Es riecht nach Schnee ▶
Hirsch in herbstlicher Landschaft

