

## **Meerrettich** **(*Amoracia rusticana*)**

Hildegard schreibt: „Meerrettich ist warm, und wenn im März alle Kräuter grünen, wird er weich. Nur in dieser kurzen (Frühlings-) Zeit ist er gesund für gesunde und kräftige Menschen, da er jetzt die Heilkraft guter Säfte in sich hat. Nach dem er hart geworden ist und stark in seiner Wurzel, ist er gefährlich, weil er dann keine Heilkraft mehr hat... daher soll man ihn danach nicht mehr essen, sondern höchstens einen Saft auspressen. Wenn ein magerer, schwacher Mensch Meerrettich essen will, soll er nur wenig essen, bis er gestärkt ist, damit er nicht Schmerzen leide. Wenn der Meerrettich grün ist, trockne ihn in der Sonne und mische genau so viel Galgantpulver dazu. Wer Halsschmerzen hat, esse dieses Pulver (Meerrettich-mischpulver) auf Brot vor und nach dem Essen, und es wird ihm besser gehen.“

Anwendung: Meerrettich in Maßen essen; er dynamisiert den Körper, besonders Lunge und Herz sowie Verdauung. Bei schwachen Menschen ist er so stark wie Dynamit. Meerrettich hat auf Grund seiner Inhaltsstoffe (insbesondere Sinigrin) und starker ätherischer Öle eine starke Reizwirkung auf die Schleimhäute der Atmungsorgane und Verdauungsorgane. Er wirkt daher schleimverflüssigend, reizstillend und verdauungsfördernd.

Die frische Wurzel (nur im Frühling) durch richtige Lagerung im Keller im feuchten Sand eingeschlagen, bleibt er vollwertig für die Monate, wo er nicht geerntet werden soll. Trocknen kann man nur die Meerrettichblätter, die zu gleichen teilen mit Galgantpulver ein hervorragendes Heilmittel für die Lunge und Hilfsmittel für das Herz bei Atemnot und Kurzatmigkeit sind.