



*„Wer bemüht ist,  
sein eigenes Glück zu suchen,  
der ist auch den anderen  
gern behilflich dazu.“*

Sebastian Kneipp

Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247.30 02-102  
Fax 08247.30 02-199  
info@kneippbund.de

www.kneippbund.de  
www.kneippvisite.de  
www.kneippakademie.de  
www.kneippschule.de  
www.kneippverlag.de

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Der Schwarze Rettich, auch bekannt als Schwarzer Winter-Rettich, Kriebel- oder Ackerrettich oder Langer schwarzer Pariser Rettich gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Die scharfe Wurzel stammt mutmaßlich aus dem Mittelmeerraum und war schon bei den Ägyptern um etwa 2000 v. Chr. ein beliebtes Wintergemüse – es gibt ihn in länglicher und Kugelform. Der Schwarze Rettich wurde lange Zeit auch hierzulande angebaut – insbesondere auch wegen seiner robusten Beschaffenheit und der Möglichkeit zur Einlagerung. Mitte des 20. Jahrhunderts wurde jedoch der weiße Rettich beliebter, weshalb sein schwarzes Pendant nahezu in Vergessenheit geriet. Aufgrund der aktuell vermehrten Rückbesinnung auf alte, natürliche Gemüsesorten und der Beliebtheit von Bio-Lebensmitteln erlebt der Schwarze Rettich aktuell ein Comeback.

*„Die verschiedenen Arten der Wurzeln sind im ungekochten Zustande am nahrhaftesten und gesündesten. Hätte man sich nicht so entwöhnt, sie roh zu verzehren, so würden sie in größerer Geltung stehen.“ Sebastian Kneipp*

Schwarzer Rettich besitzt – wie alle Kreuzblütler (z.B. Brokkoli, Kohl) – antibiotische Eigenschaften. Die keimabtötende Wirkung basiert auf den vielfältigen Inhaltsstoffen wie Senfölen, Bitter- und Gerbstoffen. Und eben dieser „Cocktail“ aus Inhaltsstoffen macht diese phytotherapeutischen Alternativen so wirksam: Es ist das Zusammenspiel vieler, zumeist auch noch nicht erforschter Substanzen, weshalb die genaue und umfassende Wirkung einer Heil- und/oder Arzneipflanze nicht immer empirisch nachgewiesen werden kann. Pflanzliche Antibiotika werden u.a. bei Atemwegs- und Harnwegsinfekten, Magen-Darm-Beschwerden, Haut- und Pilzkrankungen sowie zur Steigerung der Immunabwehr angewandt. Außerdem ist das aromatische Wurzelgemüse reich an Mineralstoffen und an den Vitaminen A, C und E. Übrigens: Auch bei Problemen mit der Verdauung kann er helfen, da seine Inhaltsstoffe die Darmbewegungen anregen und die Bildung von Magensaft und den Gallenfluss fördern.

Rezeptidee: Hustensirup aus Schwarzem Rettich

Der Rettich-Hustensirup ist eher kein pflanzliches Antibiotikum, sondern wirkt vorwiegend direkt auf die Schleimhäute; der Honig als schleimhautschützender Belag wirkt dadurch reiz- und hustenlindernd.

1 schwarzer Rettich  
ca. 4 EL brauner Kandiszucker  
ca. 2 TL Honig

Kappe/Deckel des Rettichs oben abschneiden. Ungefähr 1/3 des Fruchtfleisches herausschneiden und ein ca. stricknadelgroßes Loch in den Boden des Rettichs bohren. Rettich nun auf ein Gefäß setzen, mit Kandiszucker und Honig befüllen und Kappe/Deckel wieder aufsetzen. Nach einigen Stunden wird der Hustensirup in das Gefäß abgelaufen sein und kann in ein sauberes und verschleißbares Gefäß abgefüllt werden.

Anwendung: Dreimal täglich 1 EL