

# Heilpflanze des Jahres 2021

## Der Meerrettich (lat. Armoracia rusticana)

### Merkmale/Aussehen:

Der Meerrettich ist eine Pflanzenart aus der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Sie wird 50 bis 120 Zentimeter groß, ihre senkrechte walzenförmige Pfahlwurzel kann 30 bis 40 Zentimeter und bis 6 Zentimeter dick werden. Die Blütezeit ist von Mitte Mai bis Juli. In dieser Zeit stehen die weißlichen Blüten in einem traubigen Blütenstand, der eine Breite von 40 Zentimetern einnehmen kann.



<https://www.gartenbista.de/gruenes-leben/gesund-leben/ist-meerrettich-gesund-1490>

### Besonderheiten:

Der Meerrettich ist eine winterharte Pflanze die bis zu minus 50°C aushält. Die Pflanze und die Wurzel werden als Gemüse, Gewürz, für Tees oder auch in der Pflanzenheilkunde verwendet. Sie enthält bakterienhemmende und harntreibende Stoffe, stärkt Abwehrkräfte, ist kreislaufanregend, hustenlösend und enthält viel Vitamin C. Meerrettichwurzel eignet sich nicht für Menschen mit Magen –oder Darmgeschwüren sowie Schilddrüsenfehlfunktionen oder Nierenentzündungen. Außerdem sollte die Menge von 20g frischer Wurzel nicht überschritten werden.



<https://www.gartenbista.de/gruenes-leben/gesund-leben/ist-meerrettich-gesund-14908>

### Verbreitung/Lebensraum:

Ursprünglich stammt der Meerrettich aus Ost – und Südeuropa. In Deutschland soll er erst seit dem Mittelalter angebaut worden sein. Sein Lebensraum ist am Rand feuchter Wiesen, an Bachläufen und Flussufern.



<https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/meerrettich/>

**Die Art ist in Deutschland nicht gefährdet, jedoch wächst sie nur auf extensiv genutzten feuchten Wiesen, einem Lebensraum der leider immer seltener wird.**