

**Dewald, N. (2021). " Heilpflanze des Jahres 2021: Meerrettich – Armoracia rusticana." JPAK Journal of Professional Applied Kinesiology 2021 Vol. 9 Issue 2**

**Abstract**

**Die Corona-Pandemie hält die Welt seit nunmehr über einem Jahr in Atem. Neben vielen weiteren** Aus gegebenem Anlass wurde 2021 eine Pflanze zur Heilpflanze des Jahres gewählt, der unter anderem immunstärkende, antivirale und auch antibakterielle Eigenschaften zugeschrieben werden: der Meerrettich, botanischer Name *Armoracia rusticana* (4). Neben diesen Effekten auf den menschlichen Organismus hat der Meerrettich noch weitere positive Auswirkungen. So hilft er bei Verdauungsbeschwerden, wirkt entzündungshemmend und hilft gegen Muskelschmerzen. Er kann innerlich und äußerlich angewendet werden (15).

Eine sehr interessante Studie der Uniklinik Heidelberg konnte belegen, dass ein Kombipräparat aus Meerrettich und Kapuzinerkresse bei Harnwegs- und Atemwegsinfekten vergleichbare Wirkung mit einer Antibiotikagabe hat (7). Historisch wird der Meerrettich auch als „Antibiotikum des Gartens“ bezeichnet (13).

**Volltextbestellung**

**Klicken Sie auf den Adress-Link [PAK@daegak.de](mailto:PAK@daegak.de)** untenstehenden Bestelltext bitte in die Mail hineinkopieren, besten Dank

.....

Bitte senden Sie mir den Artikel

**Dewald, N. (2021). " Heilpflanze des Jahres 2021: Meerrettich – Armoracia rusticana." JPAK Journal of Professional Applied Kinesiology 2021 Vol. 9 Issue 2**

als pdf.-Datei

- kostenlos (Mitglieder der DÄGAK; ICAK-CH) bzw.
- gegen Vorkasse von 5,00 € auf das Konto der DÄGAK  
IBAN DE32 3006 0601 0004 3607 02 (Dt. Apotheker und Ärztebank München)

Ihre Mail-Signatur (Besteller-Name):