

## Pressemitteilung

### **Kleine Wurzel, große Wirkung: Kren – das heimische Superfood**

**STEYR.** Traditionell ist der Kren vom Osterschinken nicht wegzudenken. Aber nicht nur zu Ostern verdient er seinen Platz auf dem Teller. Denn der Kren verleiht vielen Gerichten erst die richtige Würze, denken wir an Rote-Rüben-Salat, Semmelkren und Co. Die Superwurzel strotzt vor ätherischen Ölen und Mineralstoffen und ist somit ein echter Booster fürs Immunsystem.

Schon vor vielen Jahrhunderten kannten die Menschen die gesundheitsfördernde Wirkung von Kren. Bereits Hildegard von Bingen verwendete die leicht zu lagernde Wurzel bei Verdauungsbeschwerden und Husten. *„Die enthaltenen Senföle können bei einer Tageszufuhr von 10 bis 20 Gramm frisch geriebenem Kren wie ein natürliches Antibiotikum wirken, aber sollten kurweise nicht länger als vier bis sechs Wochen eingenommen werden“*, sagt Caroline Großtesner, Diätologin am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr und TEH- Praktikerin. *„Frischer Kren wirkt aber nicht nur nachweislich gegen Bakterien und verschiedene Krankheitserreger, er stärkt auch das Immunsystem, fördert die Verdauung und Durchblutung und kann schleimlösend wirken.“*

#### **Pflanzliches Antibiotikum**

Auch heute ist Kren daher ein beliebtes Hausmittel und wirkt unterstützend etwa bei Blasen- und Harnwegsentzündungen, Erkältungen und Atemwegsbeschwerden. Kombiniert mit der Kapuzinerkresse kann die Wirkung verstärkt werden. Bei Magen-Darm-Entzündungen und Geschwüren sowie bei Nierenentzündungen wird von einer Einnahme jedoch abgeraten.

Die in Österreich gängige Bezeichnung Kren stammt vom slawischen Wort „krenas“ („weinen“) ab – ein Hinweis auf die Senföle, die beim Reiben freigesetzt werden und schon vielen Köchinnen und Köchen Tränen in die Augen getrieben haben.

Auch bei Muskelschmerzen oder Rheuma kann Kren Symptome lindern, dazu werden in der Traditionellen Europäischen Heilkunde ein bis zwei Esslöffel frisch geriebener Kren in ein Baumwolltuch eingeschlagen und maximal drei bis fünf Minuten auf die betroffene Stelle aufgelegt. Allerdings warnt Großtesner vor einer Überdosierung: *„Zu häufiges Auflegen oder starker Konsum können Haut, Magen und Darm reizen. Außerdem sollten Hausmittel niemals die Diagnose und Behandlung durch Ärztin oder Arzt ersetzen.“*

### **Je frischer, desto wirksamer**

Die Expertin erklärt auch, warum Kren möglichst frisch gerieben und nicht fertig gekauft werden sollte: *„Die antibiotisch wirkenden Senföle sind eigentlich eine Schutzfunktion der Pflanze gegen Fraßfeinde wie Insekten. Sie entsteht durch die Vermischung der beiden Stoffe Glucosinolat und Myrosinase, wenn die Wurzel verletzt wird. Allerdings verflüchtigt sich das Senföl und damit auch die Wirkung an der Luft relativ rasch.“*

Wer seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte, greift also am besten selbst zum Reibeisen. Folgender KREN-IMMUNBOOSTER hilft durch die kalte Jahreszeit.

### **Zutaten Kren-Immunbooster**

- 1 TL frisch geriebener Kren
- 1 TL Bio Honig
- 1/8 l Bio-Apfelsaft naturtrüb oder Bio-Traubensaft
- evtl. ein Schuss Zitrone

Alles gut vermengen und am besten zum Frühstück mit Topfenbrot genießen, da die Senföle fettlöslich sind. Nicht auf leerem Magen empfohlen.

Steyr, am 25. Februar 2021

**Bildtext:** Caroline Großtesner ist Diätologin am Pyhrn-Eisenwurz Klinikum Steyr und TEH-Praktikerin.

**Bildquelle:** OÖG (honorarfrei)

**Rückfragen bitte an:**

Anna Leithinger, BA  
PR & Kommunikation  
Pyhrn-Eisenwurz Klinikum Kirchdorf Steyr  
Tel.: 05 055467-22250  
E-Mail: [anna.leithinger@ooeg.at](mailto:anna.leithinger@ooeg.at)