

Gesundheitliche Aspekte

Inhaltsstoffe von Kren:

- Vitamin C - der Vitamin-C-Gehalt der frischen Pflanze beträgt 177,9 mg/100 g Frischgewicht (doppelt soviel Vitamin C wie in der Zitrone).
- Vitamine B1, B2 und B6
- Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Phosphor
- Senfölglykoside (Sinigrin und Gluconasturtiin)
- Allicin
- Flavone
- ätherische Öle (aus denen sich Senföle bilden)

Gesundheitliche Wirkung von Kren:

Die Senföle, Vitamine und Mineralstoffe im Kren wirken desinfizierend, reinigend, durchblutungsfördernd und antibakteriell. Die Vitamine des Krens und seine ätherischen Öle mit dem Wirkstoff Sinigrin haben antibiotische Wirkung und machen ihn zu einem empfohlenen Vorbeugemittel gegen Erkältungen. Außerdem stärkt er die Abwehrkräfte und wirkt Husten lösend.

Äußerlich wird er als Breiumschlag bei Rheuma, Gicht, Insektenstichen, Ischiasschmerzen und anderen Nervenschmerzen eingesetzt. Kren ist also eine Art natürliches Antibiotikum, deshalb erhielt er auch den Namen „Penicillin des Gartens“. Gerade in der kalten Jahreszeit sollte Kren deshalb öfter auf der Speisekarte stehen.

Kren fördert Nierentätigkeit, hilft bei Blasenleiden, Nierenbeckenleiden, ableitenden Harnwegsentzündungen und regt die Verdauung an. Bei zu hohem Cholesterinspiegel hilft er die Blutfettwerte zu senken und die Triglyceride zu normalisieren, indem er günstig auf die Absonderung des Gallensaftes wirkt.

Im Mittelalter gab es eine ganze Liste von Krankheiten, gegen die er verabreicht wurde, etwa Vergiftungen, Ohrenschmerzen und Dreitagefieber.

Auch bei Kopfschmerzen kann Kren helfen. Dazu muss man ein wenig Duft des geriebenen Krens einatmen, wodurch leichte Verspannungen gelöst werden.

Der Kren ist auch wirksam gegen Magen-Darm-Störungen und hilfreich zur Vorbeugung von Durchfallerkrankungen und Darmgrippe. Zusätzlich wirken die schwefelhaltigen Substanzen Allicin und Sinigrin, die auch im Knoblauch vorkommen, antikanzerogen, und machen den Kren somit zu einem sehr gesunden Gewürz.