



Zwiebel (Allium cepa)



Die Zwiebel (*Allium cepa*), auch Zwiebellauch, Bolle, Speisezwiebel, Sommerzwiebel, oder Hauszwiebel genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Lauch (*Allium*). Der Name der Zwiebel leitet sich vom lateinischen Wort „*cepula*“ ab, was so viel wie „Köpfchen“ bedeutet. Das bezieht sich auf die kugelige Form der Zwiebel.

Die Zwiebel dürfte aus Indien stammen, war erst im Mittelalter in Europa bekannt und kam über Italien nach Mitteleuropa. Es gibt eine ganze Reihe von Sorten. Nach der Anbaumethode unterscheidet man zwischen „Sommerzwiebeln“ und „Winterzwiebeln“. Sommerzwiebeln (die eigentlichen Küchenzwiebeln) werden im zeitigen Frühjahr gesät oder, bei Steckzwiebelkultur, gesteckt und zwischen August und Oktober geerntet, wobei insbesondere spätere Sorten von fester

Konsistenz bis in den März des Folgejahres lagerfähig sind. Die etwas saftigeren und milderen Winterzwiebeln werden im August gesät, reifen im nächsten Frühjahr heran und können ab Juni geerntet werden, sind jedoch nur kurze Zeit lagerfähig.

Ein kalkhaltiger Boden, mehr trocken als feucht, bringt die besten und haltbarsten Zwiebeln hervor. Angeblich wächst die Zwiebel besonders gut, wenn man sie bei abnehmendem Mond sät, noch besser, wenn man zornig ist. Und so richtig groß werden die Zwiebeln, wenn man sie zu Frühlingsanfang, am 21. März, oder an Maria Himmelfahrt, am 15. August, sät. (Alle Angaben ohne Gewähr...). Frischer Stallmist und Jauchedüngung sind schädlich.

Es gibt plattrunde, birnenförmige, kugelige, weiße, gelbe und rote Zwiebeln. Die Heilkräfte werden durch Form und Farbe nicht beeinflusst.

Die Küchenzwiebel ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit und wird schon seit mehr als 5000 Jahren als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze kultiviert. Dies ersehen wir aus einer jahrtausendealten Steininschrift in Keilschrift, die uns berichtet: „Verzehre ich zur Jahreszeit des Windes (= Herbst) die Zwiebeln, so leide ich zur Jahreszeit des Regens (= Winter) keine Leibscherzen.“

In welchem hohem Ansehen die Zwiebel zur Zeit der ältesten ägyptischen Dynastien war, zeigt die kulturhistorisch einmalig in der ganzen Weltgeschichte vorkommende Tatsache, daß ein Schwur vor einer Zwiebel, als die höchste Eidesform galt. Bei den alten Ägyptern wurden Zwiebeln den Göttern als Opfergabe gereicht, waren eine Art Zahlungsmittel für die beim Pyramidenbau eingesetzten Arbeiter und wurden den Toten als Wegzehrung für die Reise ins Jenseits beigelegt. Davon zeugen die im Grab des Tutanchamun gefundenen Zwiebelreste.

Zwiebeln gelten als Geheimnis der Vitalität und Stärke. Und bis heute hat sich der Ruf der Zwiebel als Lebenselixier erhalten.

Hieronymus Bock schrieb 1551: „... etliche brauchen sie (die Zwiebel) zur Wollust, die anderen als Arznei.“ Die desinfizierende Kraft der Zwiebel wurde im Mittelalter zum Schutz gegen Pest und Cholera genutzt.

Die Zwiebel soll gegen das Böse helfen, ähnlich dem Knoblauch. So kann man z. B. an die Eingangstür einen Kranz aus Zwiebeln anbringen, der dann vor allerlei Unbill schützen soll.

Zwiebel-Information auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=LowwCyZHBBk&t=327s>
<https://www.youtube.com/watch?v=6hNCmMWWaQDM>

Heil- und Wirkstoffe:

Da eine Zwiebel bis zu 90% aus Wasser besteht, hat sie kaum Kalorien: 100 g Zwiebeln haben einen Brennwert von nur 28 Kalorien. Außerdem findet man in den Zwiebeln bedeutende Mengen an Folsäure, Vitamin C sowie Eisen.

Wenn wir die Heilstoffe der Zwiebel näher aufzählen wollen, müssen wir mit dem senföhlähnlichen Glykosid beginnen. Dann folgt ein scharfes ätherisches Öl, eine Rhodanwasserstoffsäure, ein dem Insulin ähnliches pflanzliches Hormon, eine Reihe von Vitaminen, wie A, B1, B2, E, H, K und P, und schließlich zahlreiche Mineralsalze und Spurenelemente.

Die Wirkstoffe der Zwiebel, besonders das ätherische Öl namens Allicin und Ajoen, - hat eine ähnliche Wirkung wie Acetylsalicylsäure -, hilft vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten, sie senken die Cholesterinwerte im Blut, außerdem hemmen sie die Blutgerinnung, was einer Verstopfung der Gefäße vorbeugt. Das Allicin ist außerdem ein bekanntes natürliches Antibiotikum, welches Krankheitskeime abtötet. Damit dieses Allicin aber richtig gut wirken kann, muss man die Zwiebel roh essen!



Zwiebelblüte



Das Allicin ist im übrigen in vielen anderen Pflanzen dieser Familie zu finden, so zum Beispiel auch in Schalotten, Schnittlauch und Knoblauch, als auch im allseits bekannten Bärlauch.

Die Zwiebel wirkt ähnlich wie der Knoblauch hautreizend, die Durchblutung der Schleimhäute und die Ausscheidung der Schleimhautdrüsen anregend. Alle Fäulnis- und Gärungsprozesse werden schnell beendet. Wenn wir den Saft der Zwiebel als blutreinigend, appetitanregend, harntreibend, nervenstärkend, verdauungsfördernd, windetreibend, schleimlösend, entgiftend, wurmtreibend und krampflösend bezeichnen, haben wir noch nicht alle Heilkräfte aufgezählt.

Zwei Heilwirkungen seien noch genannt, die in der Volksheilkunde schon lange erkannt wurden und nun erst durch klinische Untersuchungen wissenschaftlich bestätigt wurden. Es ist dies die herzstärkende Wirkung des Zwiebelsaftes bei Herzschwäche und die Wirkung, die sexuelle Leistungsfähigkeit wieder zu erlangen, wenn diese durch Krankheit (physische Schwäche) oder übermäßigen Kummer und Sorge (nervlich bedingt) vorzeitig geschwunden war.

Trotz der besten Erfahrung und der Empfehlung durch die Kräuterväter des Mittelalters bis zur Gegenwart einschließlich Pfarrer Kneipp wurde die Zwiebel nicht zu einer offiziellen Heilpflanze erklärt! Nur die Homöopathie gab ihr den ihr gebührenden Rang.

Anwendung

Fast gegen jedes Leiden hat die Zwiebel Abhilfe zu bieten. Die Zwiebel wirkt wie ein natürliches Antibiotikum und hilft dem Körper sich schneller zu regenerieren.

Sie hält nicht nur das Gefäßsystem jung, sondern lindert auch Husten, Verdauungsbeschwerden, Entzündungen aller Art und sogar Haarausfall.

Es gibt kaum eine bessere Hausapotheke, die leicht verfügbar ist, als ein Beutel mit Zwiebeln in der Vorratskammer. So hat man immer ein Heilmittel zur Hand, selbst wenn am Wochenende die Apotheken geschlossen haben.

Der mäßige, doch regelmäßige Genuß der Zwiebel fördert die Verdauungsvorgänge.

Fein zerschnittene Zwiebeln in Milch gekocht, gegessen und getrunken, sind ein ganz vorzügliches Mittel bei Bauchgrimmen und Unterleibsschmerzen. Auch hören Magenblutungen auf.

Eine halbe Zwiebel fein geschnitten und mit Brot gegessen, nimmt die Blähsucht und beendet rasch das Sodbrennen.

Einreiben gegen Insektenstiche

Wenn man von einem Insekt, z.B. Wespe gestochen wurde, dann kann man eine Zwiebel aufschneiden und die Stichstelle damit einreiben.

Sobald die Schnittkante der Zwiebel trocken geworden ist, drückt man die Zwiebel etwas zusammen, bis neuer Saft erscheint. Dann kann man die Behandlung des Insektenstiches wiederholen.

Nach etwa fünf Minuten müsste der Schmerz nachlassen.

In den meisten Fällen kommt es später nicht zur Schwellung der Stichstelle.

Zwiebelsäckchen gegen Ohrenentzündung

Bei Ohrenentzündungen hackt man die Zwiebel fein und wickelt sie in ein dünnes Baumwolltuch. Zum Einwickeln geht auch ein Waschlappen oder ein Teefilter aus dünnem Filterpapier.

Die Zwiebelpackung wird erhitzt, beispielsweise über Wasserdampf.

Die erwärmte Zwiebelpackung legt man auf das schmerzende Ohr. Am besten mit einem Schal, einer Mütze oder einem Stirnband befestigen und eine gute halbe Stunde einwirken lassen.

Danach noch etwas ausruhen. Diesen Vorgang dreimal täglich wiederholen.

So ein Zwiebelsäckchen kann man auch gegen Schmerzen beim Wasserlassen auf die Blasengegend auflegen.

Zwiebeltampon gegen Unterleibsentzündungen

Gegen Scheidenkatarrh, Gebärmutterentzündung und Eierstockentzündung kann man einen Zwiebeltampon zubereiten.

Dazu reibt man eine Zwiebel fein zu Mus und gibt diese Masse in Gaze.

Dieses tamponartige Päckchen führt man in die Scheide ein und lässt es fünf Stunden lang einwirken.

Zwei bis dreimal täglich wiederholen. Schon nach einem Tag sollte eine Besserung zu spüren sein.

Hilfe bei radioaktiver Strahlung

Zwiebeln oder Knoblauch helfen auch, radioaktive Strahlung besser zu verkraften. Nach dem Reaktorunfall von Tschernobyl hatten russische Wissenschaftler festgestellt, dass schon relativ geringe Strahlendosen Veränderungen in den Blutgefäßen wie Arteriosklerose und Störungen im Fettstoffwechsel hervorrufen. Sie empfahlen dagegen Zwiebel und Knoblauch, da deren Inhaltsstoffe die Fließfähigkeit des Blutes erhöhen und die Cholesterinwerte senken.

Die schwefelhaltigen Zwiebelwirkstoffe beeinflussen in der Leber direkt die Cholesterinbildung. Sie hemmen dabei die Bildung des "schlechten" LDL und fördern das "gute" HDL.

Altersflecken

Wissenschaftler vom East Birmingham Krankenhaus in England berichten, dass Zinkmangel ein Mitgrund für das Entstehen der Altersflecken ist. Bei Verzehr zinkreicher Nahrungsmittel, wie beispielsweise Zwiebeln, könnten die Flecken wieder



verschwinden.

Narbenpflege

Wirkstoffe der Zwiebel sorgen für unauffällige Narben nach Verletzungen oder Operationen. Ab der neunten Woche nach der Wundversorgung muss regelmäßige Narbenpflege mit einem Gel aus Zwiebelextrakt gemacht werden. Das Gel wird zweimal täglich für zehn bis 20 Minuten in die Narbenregion einmassiert.

Erwärmte Zwiebelscheiben

Angewärmte Zwiebelscheiben kann man auf Geschwüre, Nagelbettentzündungen und schlecht heilende Wunden auflegen. Bei grippalen Infekten kann man mehrere Zwiebelscheiben um den Hals herum festbinden und einwirken lassen. Nach einer halben Stunde den Umschlag erneuern.

Zwiebelsaft bei Schleimbildung

Bei feststehendem schleimendem Husten eine Zwiebel kleinschneiden und in eine Tasse geben, mit braunem Kandis auffüllen (ungefähr die Hälfte der Menge der Zwiebel) abdecken und stehen lassen. Wenn sich Zwiebelsaft gebildet hat jede Stunde (oder alle 2) einen Esslöffel nehmen. Der Saft muss alle 24 Stunden erneuert werden. Wenn nach 3 Tagen keine Besserung spürbar ist dann hilft nur noch der Arzt.

Eine weitere Anwendung ist: Zwiebeln in Fett ausprasseln und die ganze Masse so warm als möglich in einem dünnen Tuch direkt auf die Brust als Auflage gegeben und zusätzlich damit fest die Brust eingerieben, löst den hart und fast unlöslich gewordenen Schleim. Dies verhindert oft das Entstehen einer Lungenentzündung; ist sie bereits vorhanden, kann sie mit dieser „Zwiebelmasse“ weitgehendst zum Abheilen gebracht werden. Die Zwiebelauflage ist stündlich zu erneuern, desgleichen die Einreibungen, die sich bei Lungenentzündung oder bei Brustfellentzündung auch über die Rückenpartien zu erstrecken haben. Zusätzlich ist dazu ein Lungentee einzunehmen.

Weitere Zwiebelsaft-Anwendungen

Verdünnter Zwiebelsaft teelöffelweise (2 bis 3 am Tage) eingenommen, beseitigt die Anschwellungen der Füße und Beine, die wassersüchtigen Anschwellungen des Bauches und des Brustraumes sowie die Anschwellungen der Hände.

Zwiebelsaft mit Honig vermischt, ist eines der besten Nervenmittel und nimmt die Heiserkeit und vertreibt die Halsentzündung, besonders bei trockenem Katarrh der Atemwege. Man nehme 3 bis 5 Teelöffel am Tage.

Als Einreibung hilft Zwiebelsaft gegen Flechten, Haarausfall und Schuppen.

Auch bei rheumatischen Schmerzen kann man durch Zwiebelsaft-Einreibung Erleichterung finden und brüchige Finger- und Fußnägel gewinnen durch Zwiebelsaft-Einreibungen neue Elastizität.

Zwiebel im Salat

Allgemein gesundheitsfördernd, vor allem auch für die Gefäße und dadurch auch für das Herzkreislaufsystem und den Blutdruck ist es, die Zwiebel roh in den Speiseplan einzubauen.

Bei Diabetes hilft die Zwiebel, den Blutzucker zu senken und gehört daher bei jedem Diabetiker regelmäßig auf den Tisch. Damit die Zwiebel im Salat milder schmeckt, kann man sie fein würfeln und mit etwas Salz bestreuen. Das Salz lässt man eine Viertel bis halbe Stunde einwirken. In dieser Zeit wird die Zwiebel-Salz-Mischung saftig.

Anschließend kann man Essig dazugeben und wieder eine Viertel bis halbe Stunde einwirken lassen.

Nach dieser Zeit sind die Zwiebeln mild und süß.

Zwiebelsaft als Geheimtinte

Viele Kinder kennen den Zwiebelsaft als Geheimtinte: Man schreibe mit dem Zwiebelsaft auf ein Stück Papier, und nach dem Trocknen der „Zwiebel-Tinte“ ist alles unsichtbar. Erst durch das Erwärmen des Papiers wird das Geschriebene sichtbar.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 23. Februar 2017** **19.00 Uhr**
Kräuterstammtisch, die Heilwirkung der Zwiebel
In den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

Pater Simons Haus-Apotheke, Kosmos Verlag

Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag

<https://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/zwiebel.htm>



<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zwiebeln.html>

<http://heilkraeuter.de/lexikon/zwiebeln.htm>

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/zwiebeln>