



Zwiebel – eine Kulturpflanze

Geschichte

Als Kulturpflanze ist die Zwiebel so alt und verbreitet, dass sich die Herkunft nicht mehr genau feststellen lässt. Man nimmt an, dass sie ursprünglich aus Zentralasien und Palästina stammt. Belegt ist, dass sie seit mehr als 5'000 Jahren angebaut wird. Die Ägypter brachten sie den Göttern als Opfergabe dar und benutzten sie auch als Grabbeigabe. Man fand im Grab des ägyptischen Königs Tut-ench-Amun immerhin Spuren von Zwiebeln.

Eine alte türkische Sage meint zur Herkunft, der Teufel sei aus dem Himmel vertrieben worden und dort wo er mit seinem linken Fuss die Erde zuerst berührte, sei Knoblauch gewachsen, während es unter seinem rechten Fuss Zwiebeln waren.

In der Antike waren Zwiebeln eine Nahrung der Armen und die Gallier (Franzosen) waren davon überzeugt, dass man aus dem Schalenbau das Wetter vorhersagen könne. Viel Schalenanteil deutete auf einen harten kommenden Winter hin.

Im Mittelalter schätzte man die Zwiebel als Gewürz und Gemüse. Bis in die jüngere Geschichte ist sie ein Mittel für die Wahrsagerei und Herstellung von Liebesgetränken. In der bäuerlichen Gesellschaft galt in alten Zeiten die grosse Ansammlung von Zwiebelpflanzen auf einem kleinen Stück Land in Gemeinschaft mit dem Milzfarn auch als ein Zeichen für die Nähe eines Schatzes in der Erde.



Zwiebeln dienten teilweise auch als eine Art Zahlungsmittel. In Frankreich mussten die Bauern ihre Abgaben an die Fürsten oft mit Zwiebeln begleichen.

Bei einigen afrikanischen Stämmen ist sie bis heute eine heilige Pflanze, die dank ihres scharfen Geruchs und Geschmacks als ein Gesandter der großen Götter gilt. Auch in der Mythologie und in den Märchen vieler Völker wird die Wertschätzung der Zwiebel deutlich. Sie steht für Gesundheit, Langlebigkeit, Arbeitsfähigkeit und Lebenskraft.

In der heutigen russischen Volksmedizin stellt die Zwiebel das bedeutsamste Volksheilmittel dar.

Heute wird die Zwiebel als Kulturpflanze nahezu weltweit angebaut. Die grössten Anbauflächen befinden sich in China, Indien, USA, Russland und in der Türkei.

Zwiebel – die Gesundheitsknolle

Die Zwiebel ist nicht nur ein allseits beliebter Alleskönner, sie ist auch gesund. Sie liefert reichlich Vitamin C, Kalium, Spurenelemente, Mineral- und Ballaststoffe. Das schwefelhaltige ätherische Öl Allicin, macht durch ihre antimikrobielle und antivirale Wirkung vielen Krankheiten den Garaus. Der Pflanzenfarbstoff Quercetin, in Zwiebeln besonders in den äussersten Ringen reichlich enthalten, wirkt krebshemmend. Die Saponine der Zwiebel regulieren das Cholesterin; sie wirkt blutdrucksenkend und durchblutungsfördernd.

Packungen, Wickel, Säften, Tropfen aus Zwiebeln oder einfach Zwiebelscheiben – in allem steckt eine geballte Portion Heilkraft. Nebst grippalen Infekten können viele weitere gesundheitliche Beschwerden gelindert werden, wie aus den folgenden Rezepten entnommen werden kann.

Rezepte, nicht nur bei Erkältungskrankheiten

Hustensaft → zur Auswurf-förderung

Die schleimlösende, entzündungshemmende und beruhigende Wirkung von Zwiebeln im Hustensaft macht man sich bei Erkältungskrankheiten zunutze.

- 4 gehackte Zwiebeln (200-250 g)
- 5 g Anispulver
- je 3 g getrockneter Thymian, Salbei, Spitzwegerich, Gänseblümchen
- 500 ml Wasser
- alles in einem Topf mischen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln, lauwarm abfiltrieren
- 250 ml Bio-Honig zur Flüssigkeit geben
- In verschliessbaren Flaschen hält sich der Saft im Kühlschrank etwa 3 Monate.
- Bei Bedarf mehrmals täglich einen Esslöffel des Saftes einnehmen.

Zwiebel-Honig → Husten → Wunden und Geschwüre → Nagelbettentzündung → Asthma

Zwiebeln zusammen mit Honig ergänzen sich hervorragend, weil sie beide gegen Infektionen wirken. Diese Kombination wirkt desinfizierend und mobilisiert körpereigene Abwehrkräfte. Der Zwiebel-Honig hilft gegen Husten und Halsentzündungen, er fördert aber auch den Stoffwechsel und die Verdauung.

- 1 Zwiebel in Würfel schneiden, in ein verschliessbares Glas geben
- 3 Esslöffel Honig über die Zwiebeln geben, umrühren und Glas verschliessen
- 6 bis 24 Stunden ziehen lassen
- Zwiebelhonig in ein anderes Glas absieben, der Zwiebel-Honig hält sich im Kühlschrank etwa einen Tag
- Den fertigen Zwiebel-Honig mehrmals täglich teelöffelweise einnehmen.
- Gegen Wunden und Geschwüren kann der Zwiebel-Honig auch als Einreibung verwendet werden.
- Bei Nagelbettentzündung: eine Auflage mit Mullverband vor dem Schlafengehen anbringen.
- Bei Asthma verschafft der Zwiebel-Honig Linderung. Bei Bedarf einen Teelöffel voll einnehmen.

Wer den Honig nicht mag oder nicht darf, kann einen Sirup auch mit braunem Zucker oder Kandis herstellen.

Zwiebel-Sirup → Husten → Immunsystem

- 1 grosse Zwiebel würfeln
- 2 – 3 Esslöffel braunen Zucker oder Kandis vermischen, zudecken
- 2 Stunden ruhen lassen
- Stündlich teelöffelweise einnehmen.

Zwiebel-Wasser → Gurgelwasser → Halsschmerzen → Heiserkeit

- 1 Zwiebel in feine Scheiben schneiden
- mit einem ¼ Liter warmem Wasser übergiessen
- den Ansatz zwei Stunden ziehen lassen
- durch ein Sieb abgiessen
- Mit der Flüssigkeit mehrmals täglich gurgeln – ausspucken, anschliessend einen Schluck vom Zwiebelwasser trinken.

Zwiebel-Tropfen → verstopfte Nase

- rohe Zwiebeln reiben
- durch ein Leinentuch pressen
- Mit einer Pipette ein paar Tropfen in jedes Nasenloch geben.

Zwiebel-Tee → laufende Nase

- 1 grosse Zwiebel würfeln
- in 0,5 l Wasser 15 Minuten köcheln
- Zwiebeln abseihen
- nach Belieben mit Honig süssen
- Bei Husten mehrmals täglich eine kleine Tasse trinken.

Zwiebel-Wickel → Heiserkeit

- 5 gehackte Zwiebeln
- in einer beschichteten Pfanne (ohne Fett) wärmen
- Die erwärmten Zwiebelwürfel auf ein dünnes Bauwolltuch verteilen. Das Tuch auf allen vier Seiten einschlagen. Darauf achten, dass zwischen Zwiebeln und Hals nur eine Tuchsicht liegt. Die Packung so auf den Hals legen, dass sie vom Kinn bis zu den Schultern reicht, noch ein weiteres Baumwolltuch um den Hals legen und zuletzt ein Wollschal umlegen. Den Wickel so lange tragen, bis die Wärme nachgelassen hat.
- 3-mal pro Tag wiederholen.

Rezepte, nicht nur bei Erkältungskrankheiten

Zwiebel-Auflage → Mittelohrentzündungen

- 1-2 Zwiebeln fein hacken
- in einer beschichteten Pfanne (ohne Fett) wärmen
- Die lauwarmen Zwiebelwürfel auf zwei baumwollene Taschentücher geben und zwei flache Päckchen falten. Die Auflage soll etwas grösser sein als das Ohr. Ebenfalls die Partie hinter dem Ohr mit einbeziehen. Am besten mit einem Schal, einer Mütze oder einem Stirnband befestigen.
- Eine halbe Stunde einwirken lassen.

Zwiebel-Kompresse → Blasenentzündung, Ischias

- 3 grosse Zwiebeln in Ringe schneiden
- in einer beschichteten Pfanne (ohne Fett) mässig erhitzen
- Die mässig erhitzten Zwiebelringe auf ein Haushalttuch geben und alle vier Seiten einschlagen. Auf den Unterleib legen und mit einem Baumwolltuch abdecken, ein Bade- oder Wolltuch um den Unterkörper wickeln.
- Gegen Schmerzen beim Wasserlassen auf die Blasengegend auflegen. wenn die Auflage abgekühlt ist, wird sie abgenommen, 3mal täglich wiederholen.
- Bei Ischias-Beschwerden, ¼ Stunde auf die schmerzende Stelle legen.

Zwiebel-Brei → Verbrennungen

- rohe Zwiebel reiben
- Brei aus frischen Zwiebeln kann bei Verbrennungen angewandt werden. Er lindert Schmerzen, reduziert Hautreizungen und verhindert die Bildung von Blasen.

Zwiebel-Saft → Nasenbluten

- 2 Zwiebeln roh reiben
- durch ein Leinentuch pressen
- Zwiebel-Saft mit der gleichen Menge Essig verdünnen.
- Diese Mischung wiederholt in die Nase hochziehen.

Zwiebel-Saft → Flechten und Schuppen → rheumatische Schmerzen → brüchige Finger- und Fussnägel

- rohe Zwiebeln reiben, Menge je nach Bedarf
- durch ein Leinentuch pressen
- Als Einreibung hilft Zwiebel-Saft gegen Flechten und Schuppen.
- Auch bei rheumatischen Schmerzen kann man durch Zwiebel-Saft-Einreibung Erleichterung finden.
- Brüchige Finger- und Fussnägel gewinnen durch Zwiebel-Saft-Einreibungen neue Elastizität.

Zwiebel-Scheiben → Geschwüre → Nagelbettentzündungen → schlecht heilende Wunden

- Zwiebel in Scheiben schneiden
- anwärmen
- Angewärmte Zwiebelscheiben kann man auf Geschwüre, Nagelbettentzündungen und schlecht heilende Wunden auflegen.

Zwiebel-Scheiben → Hühneraugen

- Zwiebel in Scheiben schneiden
- Um Hühneraugen loszuwerden, nimmt man eine rohe Zwiebelscheibe und fixiert sie auf der betroffenen Stelle mit Hilfe eines Pflasters oder einer Mullbinde. Nach mehrmaliger Anwendung wird sich der Kern des Hühnerauges lösen und kann entfernt werden.

Zwiebel → Insektenstiche

- 1 Zwiebel halbieren
- Stichstelle damit einreiben. Sobald die Schnittkante der Zwiebel trocken geworden ist, drückt man die Zwiebel etwas zusammen, bis neuer Saft erscheint. Dann kann die Behandlung des Insektenstiches wiederholt werden.

Zwiebel → Haarausfall

Die Zwiebel zählt zu den bewährten Haarwuchsmitteln, da sie viel Schwefel enthält, der zum Aufbau der Haarsubstanz benötigt wird. Abgestorbene Haarwurzeln kann sie wohl nicht mehr zum Leben erwecken, aber sie vermag das noch bestehende Haar fülliger und kräftiger zu machen.

- 1 Zwiebel halbieren
- Etwa 10 bis 15 Minuten lang die Kopfhaut mit der Schnittstelle der Zwiebel massieren.
- Danach das Haar mit einem milden, pH-neutralen Shampoo waschen.

Zwiebel → Ernährung

Fein gewürfelt, grob gehackt, in Scheiben, Streifen oder Ringen, roh, goldgelb gedünstet, geröstet, gebraten oder geschmort, püriert, karamellisiert oder frittiert: Zwiebeln sind aus der alltäglichen Küche nicht wegzudenken.

Nach Hildegard von Bingen (1098-1179) ist Ernährung das beste Heilmittel. Die Zwiebel kann unsere Ernährung bereichern und ganz nebenbei die Gesundheit fördern.

Auch wurde festgestellt, dass der ständige Gebrauch der Zwiebel in der Ernährung den **Cholesterinspiegel senken** und **Arteriosklerose verhindern** kann. Ebenfalls gibt es Hinweise darauf, dass die Zwiebel reduzierende Eigenschaften auf den **Zuckerspiegel im Blut** besitzt. Diabetikern wird daher das Essen einer Zwiebelsuppe empfohlen.

Hinweis: Magenranke sollten keine Zwiebeln essen, da sie nach dem Verzehr mit starken Schmerzen und Blähungen reagieren können.

Die Zwiebel ist so viel wert wie eine ganze Apotheke.

Paracelsus

Quellen: Gesundheits-Nachrichten, A. Vogel / Omas grosse Buch der Hausmittel, Weltbild / Hausmittel, Dr. Jörg Zittlau, Dr. Norbert Driegisch, Dagmar P. Heinke, Weltbild / Die Landapotheke, Erika Dittmeier-Dietzel, Christine Weidenwebery.