

Gesund und fit durch den Winter – Die Heilkraft der Zwiebel

Die Schweizer Küche, und nicht nur sie, wäre ohne die Zwiebel undenkbar. Im Repertoire findet man zahlreiche Zwiebelgerichte, und längst nicht nur rustikale. Den Zander etwa kann mit einer delikatsten Zwiebelcremesauce kombiniert werden, die sich auch aus dem Suppenteller löffeln lässt. Viele Meisterköche schwärmen von der Vielseitigkeit des Lauchgewächses.

In der Pfanne, auf dem Grill oder im Ofen werden die Zwiebeln aber zur Delikatesse – besonders die rote. Schon wegen ihrer Farbe passt sie wunderbar zum ebenfalls dunkelroten Entrecôte. Sie ist dem Fleisch geschmacklich ebenbürtig, als tragendes Element des dazu gereichten Kartoffelzwiebelkuchens, geschmort, als Püree, sauer eingelegt und frittiert.

Schon Gottfried Keller verband mit der Zwiebel besondere Gefühle: Am 21. November 1840 schrieb der Schriftsteller aus Deutschland an seine Mutter, er sehne sich nach einem Stück Zwiebelkuchen, das für ihn der Inbegriff lukullischer Gemütlichkeit war.

Seit dem Altertum wird die Zwiebel wegen ihrer gesunden Wirkstoffe hoch geschätzt. Zeitweilig stand sie sogar im Ruf, ein richtiges Allheilmittel zu sein: *Allium cepa*, so der botanische Name der Zwiebel, wurde von den Römern schon vor 2000 Jahren sowohl zur Linderung von Atemwegsinfektionen und Asthma wie auch zur Behandlung von Herzkrankheiten, Rheuma und Insektenstichen eingesetzt. Die heilkundigen Mönche die die Gemüsepflanze später in ihren mittelalterlichen Klostergärten kultivierten, wandten sie darüber hinaus bei Problemen im Magen-Darm-Bereich, Mundgeruch, Zahnschmerzen, Wassersucht, Ödemen, Kopfschmerzen, Antriebslosigkeit, Sehschwäche, Ohrensausen, eitrigen Wunden und vielen weiteren gesundheitlichen Beschwerden an. Sogar der Pest und der Cholera versuchten sie mit Hilfe der scharf würzigen Knollen Einhalt zu gebieten.

Es ist wirklich erstaunlich, wie viel die Menschen früher schon über die gesundheitsfördernden Kräfte der Zwiebel wussten. Viele der alten Anwendungen dienen heute noch als bewährte Hausmittel. Nicht nur Hustensirup, auch alle anderen Zubereitungen aus dem essbaren Liliengewächs sind für die innere und äussere Anwendung schnell und unproblematisch hergestellt. Ein weiterer Vorteil des Heilmittels Zwiebel: Sie ist das ganze Jahr hindurch erhältlich, lässt sich gut aufbewahren – und im Gemüsebeet mühelos selbst anbauen.

Zwiebeln mögen einen sonnigen, nicht windgeschützten Platz mit einem leichten und durchlässigen Boden. Sie brauchen nicht viel Pflege, aber man sollte regelmässig Unkraut zupfen.

Die einzelnen Zwiebelsorten unterscheiden sich deutlich im Geschmack, aber zur Herstellung von Hustensirup oder entzündungshemmenden Auflage kann man sie alle verwenden. Wichtig ist, dass sie nicht faule Stellen aufweisen oder schon ausgetrieben haben – dabei büssen sie ihre wertvollen Inhaltsstoffe ein. Zu diesen gehören neben Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen und ätherischem Öl insbesondere schwefelhaltige Substanzen, die beim Zerschneiden durch die Reaktion mit dem Sauerstoff der Luft für den charakteristischen Geruch und das Augentränen verantwortlich sind. Diese Sulfide beeinflussen gleichzeitig auf vielfältige Weise positiv unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Sie haben entzündungshemmende und keimtötende Eigenschaften. Daher können sie uns vor Infektionen und Erkältungskrankheiten schützen, die Abwehrkräfte stimulieren und das Immunsystem stabilisieren.

Wissenschaftlich bestätigt ist inzwischen die Anwendung von *Allium cepa* zur Vorbeugung von altersbedingten Gefässveränderungen. Dazu werden sie am besten roh gegessen – etwa in einem Salat oder drei- bis viermal täglich ein Teelöffel pur. Diese Kur kann ebenfalls bei Appetitlosigkeit Abhilfe verschaffen. Sie regt gleichzeitig die Verdauung und die Nierentätigkeit an, hat eine entschlackende und entwässernde Wirkung und sorgt für eine gesunde Darmflora. Darüber hinaus soll

sie Herz und Kreislauf helfen, indem sie die Durchblutung fördert, den Blutzucker reguliert und die Blutgerinnung positiv beeinflusst.

In der Volksmedizin gibt es noch viele weitere Anwendungen, die seit Jahrhunderten erprobt sind. Dazu gehört beispielsweise die Auslage von frischen Zwiebelscheiben als Erste Hilfe bei Stichen von Wespen und Bienen und anderen Insekten. Das lindert die Schwellung, den Schmerz und den Juckreiz und verhindert eine Infektion. Aufgrund dieser antibiotischen Eigenschaften, die das Wachstum von Pilzen, Viren und Bakterien hemmen, kann das Lauchgewächs zudem bei Hautentzündungen, Abszessen, Furunkeln und Akne helfen und den Heilungsprozess beschleunigen.

Zu den traditionellen Anwendungsgebieten des Hausmittels Zwiebel gehören darüber hinaus – aufgrund ihrer schleimlösenden und antibakteriellen Inhaltsstoffe – alle Erkältungskrankheiten. Neben dem klassischen Zwiebelsirup sind Zwiebelwickel, -kompressen und -auflagen bei Husten, Bronchitis, Halsschmerzen, Schnupfen, Fieber und Kopfschmerzen heute noch gebräuchliche Anwendungen. Dafür wird die Knolle klein geschnitten, in einer Pfanne ohne Fett erhitzt und anschliessend so in ein dünnes Wickeltuch eingepackt, dass sich zwischen Zwiebeln und Haut nur eine Stofflage befindet. Alternativ kann man auch die kalten Zwiebelstückchen im Wickeltuch über dem kochenden Wasser im Dampf erwärmen. Wichtig: Bei allen Anwendungen empfiehlt es sich, die rohe Zwiebel jeweils frisch zu schneiden, damit die Wirkstoffe nicht verloren gehen.

Um an den Händen den lang anhaltenden Geruch zu entfernen, hilft Zitrone. Man reibt die Finger mit der halbierten Frucht ab und lässt den Saft vor dem Waschen mit Seife etwas einwirken.

Zwiebelmilch – zur Schlafförderung



Zutaten:

200 ml Milch
1 Zwiebel
etwas Honig

Zubereitung:

Milch erwärmen, aber nicht kochen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und mit den Schnittflächen nach unten in die Milch legen, damit die ätherischen Öle ausgelöst werden. 10-15 Minuten ziehen lassen. Dann die Zwiebeln heraus nehmen, etwas Honig zugeben und verrühren.

Anwendung:

Vor dem Zubettgehen trinken. Beruhigt, entspannt und hilft beim Einschlafen.

Zwiebelwein – Bei Wasseransammlungen im Körper, harntreibend



Zutaten:

6 mittelgrosse Zwiebeln

100 g Honig

1 Lt Weisswein

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und mit dem Reibeisen zu Brei zerkleinern. Honig und Weisswein dazu geben und alles vermischen. 4-5 Tage ziehen lassen und immer wieder schütteln. Durchsiehen und in eine Flasche abfüllen. Hält sich im Kühlschrank etwa 4 Wochen

Anwendung:

3 Mal täglich ein Likörglas als Kur 4 Wochen lang trinken. Wirkt stoffwechsellanregend und harntreibend und hilft, den Körper zu entwässern sowie Ödem zu vermindern.

Zwiebelsaft – Bei rheumatischen Schmerzen, Hautentzündungen, brüchigen Fingernägeln, Wasser in den Beinen



Zutaten:

1 Zwiebel

Zubereitung:

Zwiebel schälen, in Stücke schneiden und mit dem Reibeisen zu Brei zerkleinern oder im Mixer pürieren. Den Brei in ein Baumwolltuch oder eine Windel geben und den Saft auspressen.

Anwendung:

Die betroffenen Stellen täglich mit dem Saft einreiben. Wirkt entzündungshemmend, kurbelt den Zellstoffwechsel an, reguliert den Flüssigkeitshaushalt.

Zwiebelsäckchen – Bei Ohrenschmerzen**Zutaten:**

1 Zwiebel

Zubereitung:

Zwiebel klein hacken und in der Pfanne ohne Fett erhitzen. Den Saft abgiessen. Die Zwiebeln in ein kleines Säckchen füllen oder auf ein –tuch legen und dieses als Säckchen zusammen binden.

Anwendung:

Abkühlen lassen und so auflegen, dass das Säckchen das Ohr hinten zwei Finger breit überragt. Mit einem Stirnband oder einer Mütze befestigen und einem Handtuch warm halten. 1-2 Stunden einwirken lassen. Bei anhaltenden Schmerzen wiederholen. Wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und desinfizierend.

Zwiebelsirup – Bei Husten und Erkältung**Zutaten:**

2 Zwiebeln

2 EL Honig

200 ml Wasser

Zubereitung:

Zwiebeln in Stücke schneiden und mit 200 ml Wasser und 1 EL Honig köcheln, bis der Sirup eindickt. Noch warm abseihen und den restlichen Honig unterrühren.

Anwendung:

5-7 Mal täglich 1-2 TL einnehmen. Lindert den Hustenreiz, wirkt schleimlösend und entzündungshemmend.

Essig-Zwiebeln – Bei Warzen und Hühneraugen**Zutaten:**

1 kleine Zwiebel
100 ml Essig

Zubereitung:

Zwiebel klein schneiden und in ein Glasgefäß legen. So viel Essig dazu geben, dass alle Stücke bedeckt sind. 1-2 Tage ziehen lassen.

Anwendung:

Jeden Abend ein Stück Zwiebel mit Pflaster auf der betroffenen Stelle befestigen. Morgens das Pflaster entfernen. Nach ein paar Tagen sind die Warzen flacher.

Zwiebel-Fuss-Auflage – Bei Erkältung, Fieber, Schnupfen, Kopfschmerzen



Zutaten:

2 Zwiebeln

Zubereitung:

Die Zwiebeln in feine Stücke schneiden und mit 2 Baumwolltüchern in fussgrosse Päckchen einwickeln. Die Päckchen über kochendem Wasser mit Dampf erhitzen. Aufpassen, dass sie nicht zu heiss werden.

Anwendung:

Die Päckchen auf die Fusssohlen legen und warme Strümpfe überziehen. Über Nacht einwirken lassen. Wirkt desinfizierend, schleimlösend, entzündungshemmend, schmerzlindernd und stoffwechelanregend.

Zwiebelmaske – Bei Pickeln und unreiner Haut



Zutaten:

½ Zwiebel

1 EL Honig

Zubereitung:

Die Zwiebel fein raspeln und mit dem Honig vermischen. Wer möchte, kann die Mischung auch pürieren.

Anwendung:

Mit den Fingern oder einem Wattepad auf das gereinigte Gesicht auftragen. Aufpassen, dass kein

Zwiebelsaft in die Augen kommt, ebenfalls die Nasenlöcher aussparen. 20-30 Minuten einwirken lassen und mit einem Waschlappen entfernen.
Reinigt die Haut, hemmt Entzündungen und vermindert den Juckreiz.