

Der Verein NHV Theophrastus hat sich zur Aufgabe gestellt, traditionelles und modernes naturheilkundliches Wissen zu verbreiten.



© Martien van Gaalen / 123rf.com

Allium cepa, die Zwiebel, wurde zur Heilpflanze 2015 gekürt.

Wer steckt eigentlich hinter ...

Die Küchenzwiebel gehört zur Familie der Lauchgewächse (Alliaceae). Sie ist eine ausdauernde, zweijährige 60 bis 120 Zentimeter hoch wachsende Pflanze, deren unterirdisches Speiseorgan, die Zwiebel, für Küche und Heilzwecke nützlich ist. Darum ist die im zweiten Jahr blühende kuglige, weiße Scheindolde nur für die Samengewinnung von Bedeutung. Die Zwiebel kann ausgesät oder als Steckzwiebel gepflanzt werden.

Ihre verschiedenen Extrakte wirken beispielsweise verdauungs- und auswurfördernd, entzündungshemmend und blutdrucksenkend. Zudem hemmen sie die Zusammenballung von Blutplättchen. Zahlreiche Studien belegen außerdem eine antitumorale Wirksamkeit. Zu empfehlen ist die Zwiebel zum Beispiel bei Appetitlosigkeit und zur Vorbeugung von Arterienverkalkung. Ein wirkungsvolles Hausmittel gegen Husten und Bronchitis ist selbstgemachter Zwiebelsirup. Dafür kann man eine in Würfel geschnittene Zwiebel mit Honig vermischen und ein paar Stunden in einem geschlossenen Glas stehen lassen. Vom daraus gebildeten Sirup nimmt man mehrmals am Tag einen Esslöffel voll ein. Äußerlich ist eine aufgeschnittene Zwiebel bei Insektenstichen nützlich oder lindert als Wickel bei Mittelohrentzündung die Ohrenschmerzen. Sogar gegen Haarausfall soll Zwiebelhaarwasser helfen und für eine natürliche Brauntönung der Haare kann eine Zwiebelschalenabkochung sorgen.

Zwiebeln sollte man vorzugsweise aus kontrolliert-biologischem Anbau kaufen oder aus dem eigenen Garten verwenden, um eine Pestizidbelastung zu vermeiden.

Als gesundheitsförderndes Nahrungsmittel können die unterschiedlichen Zwiebelsorten problemlos in den Speiseplan integriert werden. Wertvolle Inhaltsstoffe befinden sich dabei auch in der Schale. Um diese zu nutzen, ist es empfehlenswert, die gelben Zwiebelschalen bei Suppen oder Eintöpfen in einem Filterbeutel mitzukochen.

Der oft lästige Tränenfluss beim Zwiebelschneiden hat seine Ursache in den verletzten Zwiebelzellen. Wird zum Schneiden dagegen ein sehr scharfes Messer benutzt, werden nur wenige Zellen zerstört – und die Augen bleiben (fast) trocken. Angeschnittene Zwiebeln halten sich nur kurze Zeit, in Frischhaltefolie gewickelt, im Kühlschrank. Später verlieren sie ihr Aroma. Gegen zwiebligen Mundgeruch kann es hilfreich sein, einen Löffel Honig zu essen, frische Petersilie oder eine Kaffeebohne zu kauen. ■

Weitere Informationen finden Sie unter nhv-theophrastus.de