

Pflanze des Monat Februar

Zwiebel (Speise-Zwiebel)

Allium cepa



Speisezwiebeln Foto: Privat

Name

Die botanische Bezeichnung für die Küchen-Zwiebel lautet *Allium cepa*. *Caepu(l)a* kommt aus dem lateinischen und bedeutet Zwiebelchen. Aus dem lateinischen Begriff „*cepula*“ bildete sich zuerst der mittelhochdeutsche Begriff „Zwiebolle“ der dann zu „Zwiebel“ wurde.

Geschichte

Die Zwiebel begleitet den Menschen schon sehr lange. Ursprünglich stammt sie aus den asiatischen Steppen (Afghanistan) und gehört so zu unseren ältesten Kulturpflanzen. 4000 vor Christus berichtet eine sumerische Keilschrift von Gurken- und Zwiebelfeldern. Auch bei den Chaldäern und Ägyptern war sie geschätzt. Herodot berichtet, dass beim Bau der Cheopspyramide 1600 Talente Silber für Rettich, Zwiebeln und Knoblauch als Nahrung für die Arbeiter ausgegeben wurde. Leto, die Geliebte des griechischen Göttervater Zeus, kurierte ihre Appetitlosigkeit mit Zwiebeln, als sie mit den Zwillingen Diana und Apollon schwanger war. Homer erwähnt die Zwiebel in der Ilias.

Die Griechen brachten die Zwiebel zu den Römern. Schon damals gehörte sie vor allem bei den Armen auf den Speiseplan. Die Römer verbreiteten die Zwiebel dann nördlich der Alpen bei den Kelten und Germanen. Diese nahmen den Neuling begeistert auf und nutzten ihn auch als Heil- und Liebespflanze, da man der Zwiebel aphrodisierende Eigenschaften nachsagte. Im Mittelalter baute man die Zwiebel auch in den Klöstern an. In Pestzeiten schätzte man die Zwiebel, da man glaubte sie könne Krankheiten aus dem Körper ziehen und Böses vertreiben. Für die arme Bevölkerung war die Zwiebel ein wichtiges Heilmittel, denn meist konnten sie sich teure Medizin nicht leisten. Vermutlich gibt es aus diesem Grund so viele Hausrezepte.

Inhaltsstoffe

Schwefelhaltige ätherische Öle (Alliin, Allicin, Thiopropanalsulfoxid), viel Vitamin C und B, Mineralstoffe (Kalium, Calcium, Magnesium), Peptide, Flavonoide, Diphenylamin.

Heilwirkungen

Zwiebeln wirken antibiotisch, antiviral (Allicin), entzündungshemmend, abschwellend, lösend und lindernd bei Husten, krampflösend bei Asthma (v.a. allergisches Asthma), stärkend auf das Immunsystem, senken den Cholesterinspiegel, sind blutdrucksenkend, schützen die Blutgefäße gegen Ablagerungen, beschleunigen die Auflösung von Blutgerinnseln, regen die Sekretion von Magen- und Gallensaft an und fördern den Appetit. Weiter wirken Zwiebeln harntreibend und abführend und fördern eine gute Narbenheilung.

Nebenwirkungen

Sind nicht bekannt.

Empfindliche Menschen können jedoch Mundschleimhaut- und Magenschleimhautreizungen bekommen. Zwiebelpräparate die über längere Zeit eingenommen werden, dürfen pro Tag maximal 35mg Diphenylamin (Inhaltsstoff) nicht übersteigen, Diphenylamin wirkt in höheren Mengen nierenschädigend.

Kontraindikationen

Sind nicht bekannt.

Anwendungen

Innerlich

Die Zwiebel hilft bei Entzündungen der oberen Atemwege, wie Schnupfen, Husten und Halsschmerzen. Frischer Zwiebelpresssaft entspannt die Bronchien und kann so gegen Asthmaanfälle vorbeugen. Prophylaktisch kann sie gegen Grippe, altersbedingte

Ablagerungen in den Gefäßen, bei Appetitlosigkeit und Blähungen eingesetzt werden.

Äußerlich

Hier wird sie bei Mittelohrentzündung, Insektenstichen, zur besseren Wund- und Narbenheilung und Hühneraugen eingesetzt. Johann Künzle erwähnt weiter Auflagen bei Augenentzündungen, Brustfellentzündung und Blasenkatarrh.

Tagesdosis

50g Zwiebeln, 3x täglich 1 El. Zwiebelfrischpresssaft oder 20g getrocknete Zwiebeln, Zwiebeltropfen 3-4x täglich 2 Tl. (Kinder entsprechend weniger), Zwiebelhonig: 5-10 Tl. über den Tag verteilt einnehmen.



Geschnittene Zwiebel Foto: Privat

Heilsames

Zwiebelhonig (bei Husten, Bronchitis)

1 kleingehackte Zwiebel in ein leeres Marmeladenglas geben, mit 1-2 El.

(Akazienblüten)honig übergießen und 2 Stunden stehen lassen, abgießen. 5-10 Tl. über den Tag verteilt einnehmen.

Achtung: Immer nur kleine Portionen ansetzen, da der Zwiebelhonig leicht zu gären anfängt. Wer mag kann sich das Abgießen sparen und die Zwiebelwürfel einfach mitessen.

Heidrun Johner-Allmoslöchner, Naturwerkstatt-Artemisia.de