

Die Zwiebel

Die Zwiebel ist die Heilpflanze des Jahres 2015. Seit Jahrtausenden wird sie als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze kultiviert. Mit der Wahl soll der heilende Aspekt wieder mehr hervorgehoben werden. Die Zwiebel ist ein oft verwendetes Hausmittel in der Naturheilkunde.

Zwiebel mit heilsamen Kräften

Zwiebeln sind ein beliebtes Nahrungs- und Würzmittel und verfeinern viele Gerichte. Rund sieben Kilogramm sollen Deutsche durchschnittlich pro Kopf und Jahr davon verzehren. Die Pflanze besitzt aber auch heilsame Kräfte. Deshalb wurde die Zwiebel (*Allium cepa*) zur Heilpflanze des Jahres 2015 gekürt. In der Naturheilkunde ist die Zwiebel ein häufig verwendetes Hausmittel gegen zahlreiche Beschwerden.

Reich an Vitaminen und Mineralstoffen

Bereits seit über 5.000 Jahren wird die Zwiebel als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze kultiviert. In Deutschland liegt die Anbaufläche bei 9.000 Hektar. Zwiebeln sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen sowie Spurenelementen und haben zudem einen besonders hohen Gehalt an ätherischen, schwefelhaltigen Ölen und anderen Aromastoffen.

Pflanze wirkt vorbeugend

Die Pflanze hilft unter anderem bei Appetitlosigkeit und zur Vorbeugung von altersbedingten Gefäßveränderungen. Durch die Vermeidung von Gefäßverengungen wird gleichzeitig auch das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall sowie für eine Thrombose gesenkt. Auch antibakterielle, den Blutdruck,

die Blutfette und den Blutzucker schwach senkende Wirkungen konnten nachgewiesen werden, wie auch antiasthmatische Eigenschaften. Zudem weisen Studien darauf hin, dass durch Zwiebeln das Darmkrebsrisiko gesenkt werden könne. Zwiebeln fördern durch ihren Gehalt an Senfölen die Ausscheidung von Giftstoffen aus dem Körper. Ideal zu Beginn einer Frühjahrs-Entschlackungskur.

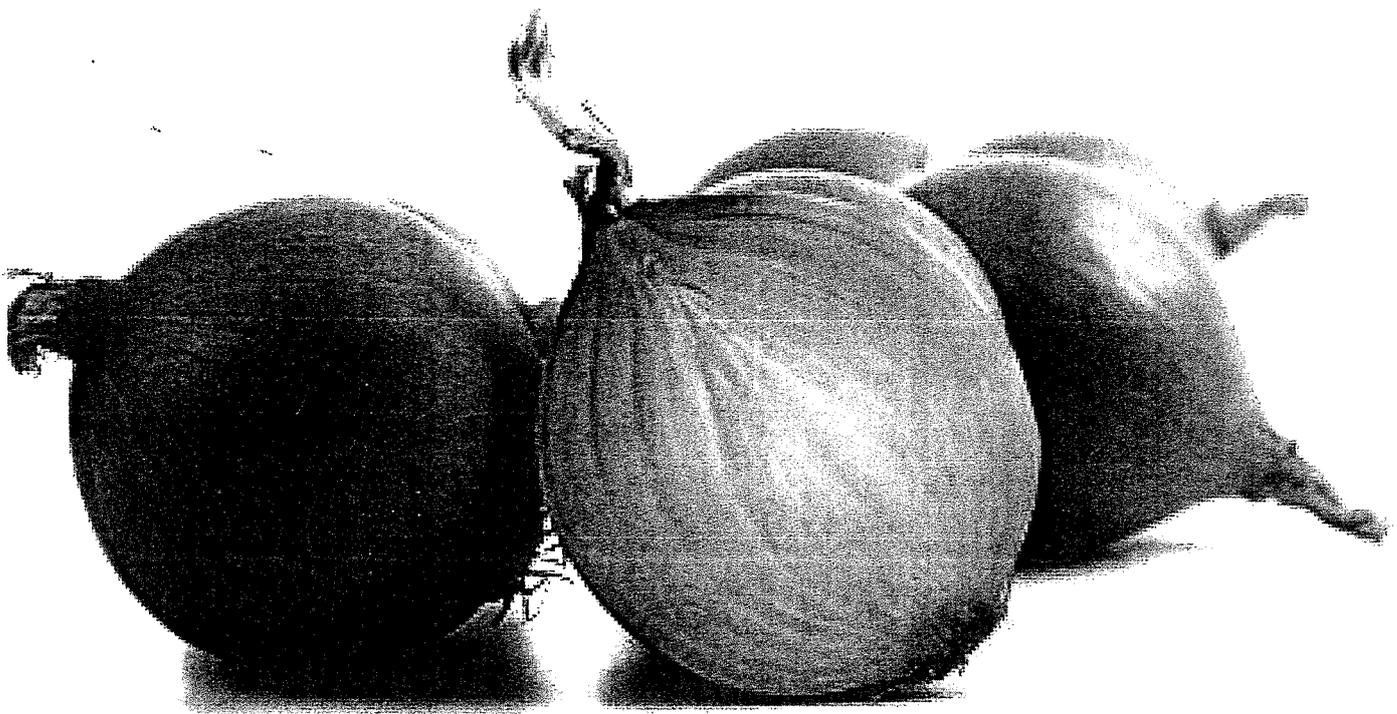
Bewährtes Hausmittel gegen zahlreiche Beschwerden

Auch als Hausmittel gegen Husten oder gegen Ohrenschmerzen haben sich Zwiebeln bewährt. Zudem können damit Magenprobleme, Darmbeschwerden oder auch Halsschmerzen und Schnupfen gelindert werden. Durch die antibakterielle Wirkung des Zwiebelsaftes kann Infektionen vorgebeugt und Entzündungen gehemmt werden. Äußerlich angewendet kommt das Gemüse etwa bei Mücken- oder Wespenstichen sowie Blutergüssen zum Einsatz. Nach einem Wespenstich kann man beispielsweise die Stelle wiederholt mit einer aufgeschnittenen Zwiebel einreiben und etwas Saft darauf tropfen lassen, um so eine Linderung der Beschwerden zu erreichen.

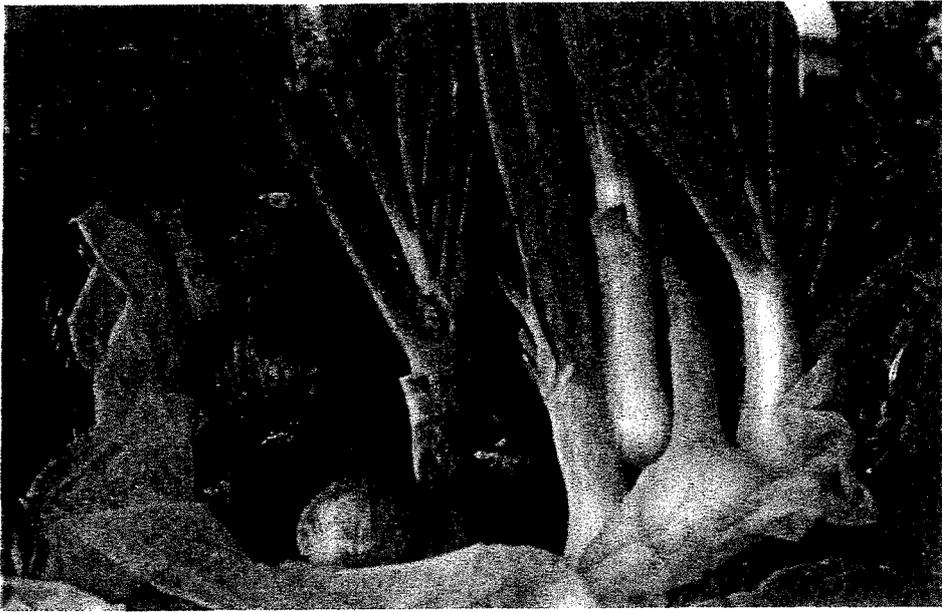
Magisches gibt es von ihr zu berichten:

In alter Zeit rieb man mit einer halben Zwiebel lästige Warzen ein. Dies musste an einem Freitagabend geschehen und bei abnehmendem Mond. Diese Zwiebel musst nun im Kompost vergraben werden. Dann, wenn die Zwiebel komplett verwest war, dann warn auch die Warzen verschwunden.

Aus: Auszug aus www.heilpraxis.net



Zwiebel *Allium cepa*



- Volksnamen:** Küchenzwiebel, Speisewiebel, Zippel, Zwiebel
Drogenname: *Allii cepae bulbus*
Pflanzenart – Höhe: Amaryllisgewächse (Amaryllidaceae), zweijährig, 30 cm
Boden & Standort: guter Gartenboden, Sonne
Aussaat: März/April und August
Vermehrung: Steckzwiebeln nach Aussaat im Juli ernten und im Frühjahr des nächsten Jahres wieder auspflanzen
Blütezeit: Juni bis August
Sammelzeit: Juni bis September
Verwendete Teile: Zwiebel
Inhaltsstoffe: ätherische Öle mit Alliin, Allicin, Polysulfide, Kieselsäure, Mangan, Fluor, Magnesium und Kalium, Vitamin E und C, Vitamine der B-Gruppe, Provitamin A, ätherisches Öl, Pektin
Eigenschaften: gallensaftbildend, magensaftregulierend, harntreibend, hustenlindernd

Magisches

Man darf sie nicht im zunehmenden Mond setzen, sonst schießen sie in die Höhe. Zwiebeln soll man im Zeichen des Steinbocks säen. Am Karfreitag gesteckt, gedeihen sie gut, das kommt von den Tränen, die an diesem Tag um Christus geweint werden. Der Duft von Rosen wird stärker, wenn man eine Zwiebel zu ihnen setzt. Ein Wetterorakel entsteht aus dem Schalen der Zwiebel: Man bestreut in der Christ- oder Silvesternacht zwölf Zwiebelschalen mit Salz und gibt jeder Schale den Namen eines Monats. Am nächsten Morgen sieht man an der vom Salz angezogenen Feuchtigkeit, in welchem Monat besonders viele Niederschläge zu erwarten sind. Um die richtige Lottozahl zu erkennen, wird eine Zwiebel bei Vollmond ins Wasser gelegt. Nach neun Tagen nimmt man sie heraus und kann an den Verschlingungen der Zwiebelwurzeln die Zahlen erkennen. Für das Eheorakel legt man zu Weihnachten in jede Zimmerecke eine Zwiebel und gibt ihr den Namen eines Junggesellen (bzw. einer unverheirateten Frau). Zu Dreikönig sieht man, welche Zwiebel ausgetrieben hat und welcher

Konservieren / Aufbewahren:
Man lässt am Beet trocknen, entfernt Blätter und lose Schalen ohne die Zwiebel zu verletzen, und lagert sie an einem kühlen, trockenen Ort auf Lattenrosten oder aufgehängt in Netzen, bzw. zu Zöpfen zusammengebunden, dann halten sie den ganzen Winter über. Das Zwiebelschneiden darf man sich nicht von einer Maschine abnehmen lassen, so angenehm und Tränen sparend dies auch sein mag (Zwiebeln werden dadurch bitter). Nur händisch geschnittene Zwiebeln (am besten mit einem Keramikmesser) entwickeln ihre ganzen Heilkräfte.

Homöopathie:

Allium cepa D2 bis D6: 20 Tropfen mehrmals täglich bei Erkältungskrankheiten mit Husten, Nebenhöhlenentzündungen, Asthma und Bronchitis, außerdem bei Ohrenschmerzen.

unterstützende Edelsteine:

Achat, Heliotrop, Onyx, Sarder, Saphir, Baryt

astrologische Zuordnung:

Mars, Venus

Rezept für die Gesundheit

Zwiebelsaft bei Husten:

• Dazu hackt man 1 Zwiebel ganz fein, vermischt sie mit 4 EL Honig, gibt etwa 125 ml Wasser dazu und kocht die Mischung einige Minuten auf kleiner Flamme. • Man lässt über Nacht stehen und presst durch ein Tuch. • Von dem Saft gibt man stündlich 1 Teelöffel. • Für Kinder eignet sich der Saft ab dem Zeitpunkt, wo sie auch in der Ernährung Zwiebeln bekommen, also ab ca. 2 Jahre.

Zwiebelsirup oder Zwiebelbonbons:

- 1 mittelgroße Zwiebel wird in 100 g Wasser gerieben und mit 150 g Zucker zu einem dicken Sirup verkocht. • Für den Sirup kocht man weniger lange ein, für die Zuckerl soll die Masse sehr dick sein. • Man formt mit einem kleinen Löffel Bonbons und trocknet diese an der Luft oder im Ofen.

Zwiebelwein:

- ½ kg Zwiebel fein schneiden, 1 l Weißwein und 150 g Honig dazugeben, umrühren und 48 Stunden stehen lassen. • Die Zwiebeln abseihen und bei Leberbeschwerden 3-mal täglich vor dem Essen ein Glas trinken.

Rezept für die Gesundheit

Haare färben:

- Zwiebelsud gibt grauem, braunem Haar einen goldenen Braunschimmer.
- Man nimmt 100 g Zwiebelschalen und kocht mit 2 Tassen warmem Wasser etwa ¼ Stunde. • Abfiltrieren und in eine Flasche füllen. • Mit dem Haarwasser das Haar täglich befeuchten, bis es den richtigen Farbton hat.

Zwiebeltinktur zur

Förderung des Haarwuchses:

- 1 große, geschälte Zwiebel sehr fein hacken und mit einem hochprozentigen (mindestens 40 %) Obstschnaps übergießen. • Die Zwiebel soll gut bedeckt sein. • Den Ansatz etwa 4 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen und häufig schütteln. • Nach der Ziehzeit durch ein Tuch filtern, dabei ausdrücken und abfüllen. • Einige Tropfen der Tinktur täglich ins Haar einmassieren. • Der Zwiebelgeruch verfliegt innerhalb ¼ Stunde. • Die Kur ist nicht bei allen Menschen erfolgreich, man kann es aber versuchen.

Heiratskandidat sich einstellt. Hat keine Zwiebel ausgetrieben, so gibt es auch keine Ehe. Wenn ein Kranker davon träumt, viele Zwiebeln zu essen, wird er gesund. Eine in der Tasche getragene, mit Gewürznelken gespickte Zwiebel schützt vor Ansteckung und macht immun gegen Schwindler, sie muss aber ohne zu Handeln gekauft worden sein.

Allgemeines

Es ist noch nicht so lange her, da wurden die Laucharten Zwiebel, Knoblauch, Schnittlauch und Porree zu den Liliengewächsen gezählt. Die enge Verwandtschaft ist, so die neuen Erkenntnisse der Botaniker, nicht gegeben. Im Garten sollten immer einige Zwiebeln auch über den Winter stehen bleiben. Es ist ein herrlicher Anblick, sie im 2. Jahr blühen zu sehen, kaum eine Gartenpflanz kann ihr das Wasser reichen. Botanisch gesehen ist die Zwiebelknolle ein Spross, dessen verschiedene Lagen die Nährstoffe aus den im Winter absterbenden oberirdischen, grünen Blättern speichern und im Frühjahr wieder zur Verfügung stellen. Gute Nachbarn sind Karotten, Gurken, Dille, Salate, Zucchini, Basilikum, Bohnenkraut und Erdbeeren.

Anwendungen

- ◆ Es gibt, abgesehen vom Knoblauch, kein gesünderes und vielseitiger einsetzbares Gewürz in der Küche. Zwiebeln passen zu fast allen Speisen. Das beißende, schwefelhaltige ätherische Öl, das einem beim Schneiden das Wasser in die Augen treibt, sorgt für eine gründliche Reinigung des Darmes. Wer frische Zwiebeln nicht verträgt, sollte versuchen, ob es dem Verdauungstrakt besser geht, wenn er die Ringe oder Würfel kurz in kochendes Wasser taucht. Frühlings- oder Lauchzwiebeln, Schalotten, rote Zwiebeln und kleine Perlwiebeln sind zum Verzehr geeignet, am wirksamsten ist die normale Küchenzwiebel. Zwiebel wirkt antibiotisch, sie tötet Keime und Bakterien ab, man spricht bereits von Krebs hemmenden Eigenschaften. Zwiebeln haben einen ausgleichenden Einfluss auf Cholesterinspiegel und Blutdruck und sind ein entwässerndes Gemüse.
- ◆ Zwiebelsirup wird bei Husten, Keuchhusten und Erkältungen erfolgreich angewendet. Bei Bronchitis und Schnupfen soll während des Schlafens eine halbierte Zwiebel mit den Schnittflächen nach oben auf dem Nachttisch liegen. Die Zwiebeldämpfe sind gut für die Atemwege.
- ◆ Gegen Nasenbluten mischt man Zwiebelsaft mit Essig und zieht durch die Nase hoch. Auch das Riechen an den Schnittflächen einer Zwiebel kann schon helfen.
- ◆ Zwiebelsaft, in die Ohren geträufelt, schärft das Gehör bzw. kann es wieder bringen. Mit Hühnerschmalz vermischter Zwiebelsaft heilt Druckstellen an den Füßen. Frischer Zwiebelsaft wirkt sofort lindernd, wenn er auf frische Bienen- oder Wespenstiche aufgetragen wird.
- ◆ In alten Kräuterbüchern findet man dieses Rezept zur Verhütung von Starb. Zwiebelsaft mit Honig mischen und wenig davon um die Augen streichen. Rötungen in den Augen verschwinden.
- ◆ Auf das Gedächtnis wirkt sich die Zwiebel nicht gut aus. In Zeiten angestrengten Lernens verzichtet man besser auf den Konsum. Als natürlicher Potenzsteigerer ist sie allerdings bekannt.