

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

DIE ANDERE SEITE DER ZWIEBEL

In der Küche ist die Zwiebel des würzigen Geschmacks wegen kaum wegzudenken. Die so alltägliche Knolle verfügt aber zudem über Heilkräfte und wird deshalb in der Volksmedizin vielseitig eingesetzt.

Steckbrief **Botanischer Name:** Allium cepa L.
Volksnamen: Küchenzwiebel, Sommerzwiebel, Bülle, Zippel, Zipolle.
Vorkommen: Herkunft Mittelasien, weltweit kultiviert.
Blütezeit: Juni-Juli.
Erntezeit: Juni-September.
Verwendeter Teil: Allium cepae bulbus (Zwiebelknolle).
Hauptinhaltsstoffe: Schwefelhaltiges ätherisches Öl aus der Gruppe der Lauchöle, Kohlenhydrate, Inulin, Vitamin C, Flavonglykoside.
Nebeninhaltsstoffe: Quercetin, Mineralsalze.

Welche Speisezwiebel für Heilzwecke eingesetzt wird, ist wenig bedeutend. Die Schalotte (eher klein und relativ teuer) ist am reichsten an ätherischen Ölen. Selbstverständlich lassen sich auch Lagerzwiebeln (Oktober-Mai) verwenden. Wichtig: Je frischer die Zwiebel verwendet wird, desto wirksamer ist sie.

Wirkung und Anwendungsbereiche

innerlich Zur Anregung der Produktion von Magen- und Darmsäften; zur Förderung des Gallenflusses; zur milden Entwässerung; zur Schleimlösung bei Husten und Schnupfen. Zur Senkung des Blutzuckerspiegels; als Klistier bei Darmparasiten.

äusserlich Zur Schmerzstillung bei Ohrentzündungen, Zahnweh; zur Juckreizstillung und zum Abschwellen von Entzündungen nach Insektenstichen; als Wickel bei Grippe und Fieber. Zwiebelhaarwasser (in Apotheken und Drogerien erhältlich) dient zur besseren Durchblutung der Kopfhaut.

Anwendung

innerlich **Rohe Zwiebeln**
 Als Heilnahrung für Gichtkranke und Zuckerkrankte rohe Zwiebeln geschnitten, z.B. als Zwiebelsalat, anderen Salaten und Gerichten roh beigefügt, oder Zwiebelsaft verwenden.

innerlich **Zwiebelsirup**
 500 g Zwiebeln, geschält, fein gehackt
 5 dl Wasser
 350 g Zucker
 100 g Honig
 Zwiebeln, Wasser und Zucker nur aufkochen, durch eine Gaze filtrieren, Zwiebeln gut ausquetschen. Beim Erkalten Honig beifügen. Sirup im Kühlschrank aufbewahren.
 Anwendung: Bei Husten mit zähem Schleim, Bronchitis und Keuchhusten täglich 4-5 Esslöffel Sirup einnehmen.

GESUNDHEITSRATGEBER

Grossmutter's Hausmittelchen

äusserlich **Rohe Zwiebeln**

Anwendungen

Stockschnupfen (stockt in Stirn, läuft nicht): Zwiebel(n) quer halbieren, möglichst nahe ans Bett stellen. Einatmen des Duftes bewirkt Atemerleichterung. Gelenkschmerzen, rheumatische Beschwerden: Schmerzende Stelle(n) mit 10%iger

Zwiebelsalbe einreiben (in Apotheken und Drogerien erhältlich). Ohrenschmerzen: Als erste Massnahme zur Schmerzstillung. Zwiebel(n) fein hacken, anquetschen, in ein Baumwolltuchlein einschlagen. Zwiebelwickel aufs schmerzende Ohr legen. Mit Wollschal oder Wollmütze fixieren. Um die Wirkung zu verstärken, Wärmeflasche halb mit nicht zu heissem Wasser füllen, mit dem schmerzenden Ohr ca. 1 Stunde daraufliegen. Wichtig: Bei nicht abklingenden Ohrenschmerzen Ursache durch den Arzt abklären lassen.

Insektenstiche: Auf betroffene Stellen sofort Saft träufeln oder Zwiebelringe auflegen, um den Juckreiz zu stoppen und die Abschwellung zu fördern. Grippe und Fieber: Zwiebelwickel oder Zwiebelsocken verwenden. Zwiebel(n) fein hacken, anquetschen, in Baumwolltuchlein einschlagen. Als Wickel auf den Nacken legen oder zu fusssohlengrossen Kompressen formen. Wasser in einer zugedeckten Pfanne aufkochen, Kompressen auf den Deckel legen, leicht erwärmen. Kompressen auf die Fusssohlen legen, Wollsocken darüber ziehen. Zwiebelsocken 1 Stunde, besser über Nacht, anbehalten. Die Wirkung wird durch eine Wärmeflasche wesentlich verstärkt. Zahnweh: Zwiebelscheibe zum schmerzenden Zahn in die Backettasche legen.

Rezepte **Zwiebelkuchlein**

für das Maxi-Förmblech oder 9 Förmchen von ca. 8 cm Ø
1 rechteckig ausgewallter Kuchenteig (275 g)

FÜLLUNG

1 Esslöffel Butter
600 g Zwiebeln, in feinen Ringen
wenig Salz

GUSS

1 1/2 dl Rahm
1 Ei
1/4 Teelöffel Salz
Pfeffer aus der Mühle

Formen: Förmchen einfetten. Aus dem Teig 9 Rondellen von 10 cm Ø ausstechen, in die Förmchen legen. 30 Minuten kalt stellen. Füllung: Butter in der Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Salz begeben, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten auf kleinem Feuer weich dämpfen. Die Zwiebeln sollen nicht braun werden. Auskühlen, in die vorbereiteten Förmchen verteilen.

Guss: Alle Zutaten verrühren, würzen, über die Zwiebeln giessen. Backen: ca. 20 Minuten in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Werner Scheidegger, dipl. Drogist, ausgebildet in Phytotherapie und Homöopathie