

Zeitschrift:	Fachblatt für schweizerisches Heim- und Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers
Herausgeber:	Verein für Schweizerisches Heim- und Anstaltswesen
Band:	36 (1965)
Heft:	2
 Artikel:	Heilkraft der Küchenzwiebel
Autor:	Riggenbach, E.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-807368

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 28.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

- II** Wintersalat auspflanzen. Zwiebeln herausnehmen und zum Trocknen auslegen. An Tomaten überflüssige Triebe und Blätter entfernen, damit die späten Früchte nachreifen. Petersilien- und Schnittlauchwurzeln für den Winterbedarf ausgraben und in Töpfe oder Kistchen einschlagen. Abgeerntete Beete düngen, umgraben und in rauher Scholle liegen lassen.
- III** Frühobsternte. Kernobst einige Tage vor der Vollreife abnehmen, da es sonst leicht mehlig wird.

Oktober

- I** Einräumen der frostempfindlichen Pflanzen; von frühem Nachtfrost überraschte Pflanzen sind morgens leicht zu überbrausen und zu beschatten, damit sie langsam auftauen. Gladiolen, Dahlien und andere Knollen- oder Zwiebelgewächse ausgraben und in geeignete Winterquartiere bringen. Rasenflächen mit gesiebtem Kompost überstreuen. Staudenbeete reinigen, düngen und umgraben.
- II** Kartoffeln ernten. Winterendivien und Kraut in Kästen einschlagen. Gemüseland abernten, düngen und umgraben. Pflanzenreste sollen nicht untergegraben, sondern kompostiert werden. Im Herbst umgegrabener Boden ist im folgenden Jahr besser zu bearbeiten und ertragreicher. Tomaten mit dem ganzen Kraut abschneiden und an sonniger Stelle zum Nachreifen der Früchte aufhängen.
- III** Hauptobsternte. Klebgürtel gegen Frostnachtspanner anlegen.

November

- I** Den Winterblühern (Primeln, Alpenveilchen usw.) einen hellen Platz am Blumenfenster geben, ebenso den Kakteen. Mit dem Giessen vorsichtig sein. Winterquartiere der Pflanzen sauber halten und, wenn irgendwie möglich, lüften. Rosen und frostempfindliche Pflanzen im Garten niederlegen, behäufeln und mit Tannenreisig decken. Beste Zeit zur Neupflanzung von Rosen. Laub sameln und kompostieren.
- II** Einwintern der Gemüse fortsetzen. Alles freie Land düngen und umgraben. Mist darf nicht tiefer als 10 bis 15 cm unter die Erdoberfläche kommen. Kranke Pflanzenteile werden verbrannt.
- III** Beste Pflanzzeit für Obstbäume.

Dezember

- I** Komposthaufen und Erden umsetzen, mit feinem Mist oder mit Jauche mischen. Blumenzwiebeln ins Warme bringen.
- II** Umgraben. Mistbeete, Fenster und Geräte instandstellen. Selbstgeerntete Samen reinigen.
- III** Leimringe nachsehen und eventuell neu bestreichen. Kronenpflegearbeiten durchführen.

Wer sich für alle Einzelheiten des Gartenbaus näher interessiert, halte sich an folgende Anleitungen:

Dietrich Woessner, Was der Selbstversorger vom Gemüse- und Kartoffelbau wissen muss, zweite Auflage 1954.

Irmgard Zacharias, Gartenbuch der Büchergilde, 1960.

Heilkraft der Küchenzwiebel

Über die Zwiebel, die wir hauptsächlich zu Würzzwecken benutzen, bestehen zweierlei Meinungen: Die eine ist, aus geschmacklichen Gründen, rundweg ablehnend, die andere aus gleicher Ursache des Lobes voll. Wer die Zwiebel zu Speisezwecken nicht gelten lassen will, der sollte diesem so eigenartig scharfrierenden Gewächs trotzdem Achtung schenken, denn es ist nicht nur für viele Menschen südlicher Länder ein wichtiger Nahrungsbestand, sondern auch eine Pflanze von bedeutender Heilkraft bei manchen körperlichen Beschwerden.

Die Küchenzwiebel kam, das weiß man genau, durch die Römer zu uns, weniger bestimmt sind die Kenntnisse über ihre eigentliche Heimat. Man vermutet, es sei Ost-Turkestan, das Land, wo die Chinesen vor ihrer Wanderung im 3. Jahrtausend vor Christus lebten. Nach anderer Meinung soll in Persien dieses Liliengewächs beheimatet sein. Sehr früh ist die Zwiebel aber auch in Aegypten bekannt gewesen, denn aus alten Schrifttafeln geht hervor, dass sie schon beim Bau der Cheopspyramide (um 2700 v. Chr.) den Arbeitern als Zukost diente. Mit dem aus ihr gewonnenen ätherischen Oel konservierten damals die Aegypter, zusammen mit andern Drogen, ihre Mumien.

Zur Zeit des Mittelalters mass man dem frischen Zwiebelsaft eine solche Desinfektionskraft zu, dass man sich damit gegen die furchtbar ansteckende Pest einrieb. Ganz abwegig war dieses Tun nicht, denn es hat sich erwiesen, dass zerquetschte rohe Zwiebeln bakterienfeindlich wirken und z.B. bei Abszessen und eiternden Wunden aufgelegt, eine vorteilhafte Heilwirkung haben. Russische Forscher bewiesen, dass sogar der Zwiebeldunst wirksam ist. Sie setzten eiternde Wunden 2 mal 5 Minuten frischem Zwiebeldampf aus und stellten fest, dass schon nach der ersten Behandlung die Schmerzen nachliessen und nach der zweiten die Regeneration und Heilung begann. Auch Frostbeulen und Insektenstiche können mit Zwiebelauflagen behandelt werden. Eine weitere äussere Anwendung ist mit Zwiebeln bei Schnupfen wirksam. Durch Zufall entdeckte der Forscher Höglar, dass der beissende Geruch, der beim Zwiebelschneiden entsteht, bei vielen Menschen genügt, um einen Schnupfen in wenigen Stunden zum Abklingen zu bringen. Er empfiehlt aus dieser Erkenntnis, frische Zwiebelspäne leicht mit Watte zu umwickeln und sie in die Nasenlöcher einzuführen und dort eine halbe bis eine ganze Stunde zu belassen. Auf diese Weise sind nebst dem Schnupfen auch die oft damit zusammenhängenden Kopfschmerzen rasch zu bessern.

Sehr lange schon wird der Zwiebelsaft als ein haarwuchsförderndes Mittel angesehen. Die Griechen und Römer machten regen Gebrauch davon und brachten auf der medizinischen Schule von Salerno den Studierenden folgenden Vers darüber bei: «Salbst mit zerstossener Zwiebel du emsig das haarlose Haupt dir, zeigt bald die Glatze mit lockigem Schmuck sich belaufst dir.» Des Geruches wegen wird eine solche Behandlung heute wohl niemand mehr vornehmen, doch ist die Benützung der Zwiebel als Heilmittel bei verschiedenen innern Beschwerden für die meisten Menschen ohne weiteres möglich.

Sehr gelobt werden die günstigen Eigenschaften der Küchenzwiebel bei der Bekämpfung von Eingeweidewürmern. Man kann Zwiebeln in einem solchen Falle in Milch gekocht oder roh einnehmen. In der Medizin gilt frischer Zwiebelsaft auch als ein starkes Antiskorbutmittel. Schwere Fälle dieser Krankheit wurden mit Gaben von 200 bis 250 g Zwiebeln an 3 aufeinanderfolgenden Tagen bestens geheilt.

Nach neuesten Feststellungen besitzt die Zwiebel sogar herzaktive Stoffe. Ihre Wirkung liegt wahrscheinlich darin, dass sie die feinsten Blutgefäße, die Kapillaren, erweitert, wodurch die Pulsfrequenz gesteigert und die Durchblutung gebessert wird. Bei Typhus- und Ruhrgefahr wird als Vorbeugungsmittel der Genuss von Zwiebeln sehr empfohlen, und es ist nicht ausgeschlossen, dass dieses Küchengewächs einmal einen Weg weist, um der Krebskrankung wirksam zu begegnen, denn Mediziner bezeichneten sie schon als «vegetabilisches Radium», das die schädlichen Ablagerungen im Körper beseitigte. Man führte dazu als Beweis an, dass Fellachen und Araber, die viel Zwiebeln essen, fast nie an Krebs erkranken.

Wer daher bei der Zubereitung von Salaten und andern Speisen sich oft der Zwiebel als Würze bedient, fügt nebst wertvollen Mineralstoffen und Vitaminen den Gerichten Heilkraft hinzu, die nicht zu unterschätzen ist.

E. Riggenbach

Die Kamille — einst und jetzt

Die Kamille ist heute wie ehedem eines der bekanntesten Heilkräuter. Schon im fünfzehnten Jahrhundert wurden in den Klostergärten Heilkräuter angepflanzt. Diese erfreuten sich in der Volksmedizin grosser Beliebtheit. Man erinnerte sich auch der Kamille, von der schon der grosse Botaniker des Altertums, Dioskurides, eine gute Beschreibung geliefert hatte. Und auch er hatte schon auf die heilenden Kräfte hingewiesen, die diese Pflanze auszeichnen. Denn, so sagte er, die Wurzeln und die Blüten und auch das Kraut haben erwärmende und verdünnende Kraft. Man kann aus ihnen einen Saft bereiten und ihn trinken, und man kann sie im Sitzbad verwenden, dann ist die Kamille gut für den Unterleib, treibt Steine heraus, hilft bei Blähungen, vertreibt die Gelbsucht und ist gut für die Leber. Und am wirksamsten ist sie, so sagte Dioskurides, bei Steinbeschwerden, wenn man jene nimmt, die in purpurner Farbe blüht.

In der Volksmedizin des Mittelalters und der späteren Zeit hat sich der Kamilletee zu einem der beliebtesten Hausmittel entwickelt, den man besonders den Kindern gab, wenn sie Bauchschmerzen hatten. Diese Verwendung ist auch heute noch üblich, und sicherlich haben vielfache Beobachtungen gezeigt, dass an dieser Einschätzung der getrockneten Kamille etwas Richtiges daran ist und dass Blüte und Stiel Substanzen enthalten, die bei Koliken und Krämpfen beruhigen, Schmerzen lindern, vielleicht auch, weil sie Schweiße hervorrufen. Außerdem verwendet man in manchen Gegenden auch einen aus getrockneten Kamillen erzeugten Brei, um damit Wunden zu bedekken, Geschwüre und Geschwülste zum Heilen zu bringen.

Heute ist die Verwendung der Heilkräuter leider zurückgegangen

Aber dafür hat die pharmazeutische Industrie um so mehr versucht, die Pflanzen auf ihre Wirkstoffe hin zu untersuchen. Dabei ist man auch an die Kamille herangekommen, deren Wirkung bei Entzündungen und Schmerz bekannt war. Im Jahre 1933 haben Heubner und Grabe die Kamille genau untersucht und in ihrem Öl einen Stoff gefunden, das Kohlenwasserstoffazulen, dem offenbar die entzündungshemmende Wirkung zuzuschreiben ist. Als die Forschung so weit gediehen war und man daran dachte, dieses Azulen in die Heilkunde einzuführen, ergab sich die Notwendigkeit, daran zu denken, diesen Stoff auch künstlich herzustellen, um ihn in grösseren Mengen zu erhalten. Bei diesen Arbeiten und Untersuchungen fand sich als Produkt ein Azulen, das dann die Bezeichnung AZ 8 erhielt und von dem sich erwies, dass es

besonders bei allergischen Erkrankungen

und chronischen Entzündungen von Nutzen ist. Wenn man sich auch über die Wirkungsweise dieses neuen Präparates noch nicht ganz klar ist, so haben Tierversuche, die an Meerschweinchen und Kaninchen durchgeführt wurden, gezeigt, wie günstig sich das Präparat zum Beispiel bei einer künstlich erzeugten Entzündung der Bindegewebe auswirkt. Als man dann die Azulenarten für klinische Zwecke heranzog, kam man zunächst darauf, dass sie ungefähr so wirken wie die Antihistaminpräparate, von denen man schon seit einiger Zeit weiß, wie gut sie bei allergischen Erkrankungen halfen.

Nun begann man nachzuforschen, bei welchen Krankheiten sich das genannte Präparat besonders bewährt. Man weiß, dass es eine Reihe von Arzneimitteln gibt, die bei manchen Menschen Überempfindlichkeiten vorfinden und dann allergische Zustände erzeugen, eine Erkrankung der Haut, Asthma und dergleichen. Zu diesen Medikamenten zählt das Penicillin oder auch die Sulfonamidpräparate. Gibt man solchen Kranken das erwähnte Azulen, so erreicht man dadurch sehr bald eine entschiedene Besserung und Abheilung.

Auch das Bronchialasthma

ist bekanntlich meistens ein allergischer Zustand. Bei diesem Leiden waren die Erfolge der neuen Behandlung nicht hundertprozentig, denn nur die Hälfte der Fälle konnte verbessert werden. Interessant war ein Fall aus dem Hanusch-Krankenhaus in Wien. Eine Patientin, die einen Bronchialkatarrh hatte, zeigte eine wesentliche Vermehrung der weißen Blutkörperchen und musste operiert werden, weil sich an der Lufttröhre eine Geschwulst feststellen ließ. Dann normalisierte sich das Blutbild, aber nach einiger Zeit war die Zahl der weißen Blutzellen wieder sehr hoch. AZ 8 senkte dann diese Zahl auf die Hälfte, doch war auch hier keine Dauerheilung zu erreichen. Sehr günstig liessen sich Magen- und Darmerkrankungen beeinflussen, und zwar sowohl Magenkatarrhe als auch Geschwüre.

Hier war beträchtliche Erleichterung zu erreichen. Auch Fälle, die auf eine Störung der Abwehrkräfte im Blut hinwiesen, zum Beispiel schwere Erkrankungen des Zahnfleisches oder Missbrauch von schmerzstillenden Medikamenten wurden erfolgreich auf diese Weise