

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 55 (1984)
Heft: 3

Artikel: Heilkraft in der Küchenzwiebel
Autor: E.R.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-811570>

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: 19.02.2026

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

Heilkraft in der Küchenzwiebel

Über die Zwiebel, die wir hauptsächlich zu Würzzwecken benützen, 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 Nahrungsbestandteil, sondern auch eine Pflanze von bedeutender Heilkraft bei manchen Beschwerden.

Die Küchenzwiebel kam, das weiss man bestimmt, durch die Römer zu uns. Weniger genau 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 anderen Drogen, ihre Toten zu 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 zum Beispiel bei Abszessen und eiternden Wunden aufgelegt, eine vorteilhafte Heilwirkung haben. Russische Forscher bewiesen, dass sogar der Zwiebeldunst wirksam ist. Sie setzten eiternde Wunden zweimal fünf 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 Stunde oder auch länger 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: «Selbst mit zerstossener Zwiebel emsig das haarlose Haupt dir, zeigt bald die Glatze mit lockigem Schmuck sich belaubt dir.» Des Geruches wegen wird eine solche Behandlung heute wohl niemand mehr vornehmen, doch ist die Benützung der Zwiebel als Heilmittel bei verschiedenen inneren 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 Fall 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 drei aufeinanderfolgenden Tagen bestens geheilt.

Nach neueren 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 verbessert 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 Krebskrankheit wirksam begegnen zu können. Mediziner bezeichnen sie schon als «vegetabilisches Radium», das schädliche Ablagerungen im Körper beseitige. Man führte dazu als Beweis an, dass Fellachen und andere Volksgruppen, die viel Zwiebeln essen, fast nie an Krebs erkranken.

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

E. R.

Zu verkaufen in Basel, Nähe Spalentor,

Liegenschaft mit 23 Zimmern

(420 Quadratmeter Zimmerfläche)

(gut unterhalten), in ruhiger, idealer Wohnlage, zentral gelegen, mit schönem Garten, geeignet für

Altersheim, mit Leichtpflegeabteilung

Zimmer mit Lavabo, Tel.-Anschluss, Lichtrufanlage, Lautsprecher, Öl-Zentralheizung, Personen- und Bahnenlift sowie Speiseflitz, 63 Quadratmeter Dachterrasse.

Auskunft unter Chiffre F 03-350 600 durch Publicitas, 4010 Basel.