

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Meerzwiebel, *Scilla maritima*  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552719>

#### **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:** 25.12.2025

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

## Meerzwiebel, *Scilla maritima*

Als ich vor Jahren in Griechenland weilte, spazierte ich in Elysium dem Meere entlang, indem ich der Verladung von Bauxit auf einen deutschen Dampfer zuschaute. Gleichzeitig bemerkte ich zwischen den Steinen die hohen, nackten Blütenstengel echter Meerzwiebeln. Die blätterlosen Blütenstengel werden bis 1 m hoch und sehen in ihrem kahlen Zustand wie kleine Besen aus. Diese echte Meerzwiebel gleicht unserer unechten, die im Volksmund früher unter der Bezeichnung Heilzwiebel bekannt war. Heute fragt man ihr wenig mehr nach, denn bei dem Andrang chemischer Mittel glaubt man ohnedies ohne solche unscheinbare Naturmittel auskommen zu können. Man könnte sich zwar noch täuschen, denn kleine Holzsplitter und Dornen, die unter die Haut dringen und sich im Fleisch verstecken, sind oft schwer zu entfernen und konnten schon beträchtliches Unheil anrichten. Heilzwiebeln sind heute meist nur noch vereinzelt auf dem Lande anzutreffen und im Gebrauch. Sie wachsen jedoch nicht im Freien. Wer sie im erwähnten Falle anwendet, indem er ein Stücklein des schleimigen Blattes quetscht und auflegt, kann sich nach einiger Zeit des Splitters entledigen, denn die Heilkraft der Pflanze schafft ihn heraus. Auch schlecht heilende Wunden, Schürfungen, Quetschungen und Geschwulste können durch Auflagen dieser Heilzwiebel behoben werden.

## Schafgarbe, *Achillea millefolium*

Überall, wo der Boden durch chemische Düngmittel noch nicht verdorben ist, findet man die Schafgarbe mit ihren feingliederten Blättchen und der schönen Blütenendolde, die entweder weiß oder rosa ist, je nach der weißen oder rötlichen Farbe der Blütenblättchen. Vom Tiefland bis hinauf in die einsamen Bergtäler trifft man die Schafgarbe bis auf eine Höhe von 900 m an.

Auf dem Lande verwendet man die feinen, gefiederten Blätter so lange sie jung

Anders wirkt sich die Heilmöglichkeit der echten Meerzwiebel aus. Diese liebt die feuchte, salzige Meerluft, und man trifft sie in fast allen Küstengebieten des Mittelmeeres an. Die *Scilla* ist im Altertum schon gegen Wassersucht und Herzkrankheiten angewendet worden. Auf das Herz wirkt die Zwiebel ähnlich wie Digitalis, jedoch weniger stark. Bei Wassersucht bewährt sie sich sehr gut, wenn man sie richtig zu dosieren versteht. Während die erwähnte Heilzwiebel, also die unrichtige Meerzwiebel, völlig harmlos ist und demnach keine Gefahren in sich birgt, ist es nicht ratsam, die *Scilla maritima* selbst zur Medizin zuzubereiten, da sie an sich giftig ist. Sie kann uns daher nur durch die richtige Dosierung dienlich sein, weshalb wir uns die Tinktur beschaffen sollten und uns an die vorgeschriebenen Tropfen halten müssen.

Auch bei Herzwassersucht findet man erfolgreiche Hilfe durch die Meerzwiebel, und zwar in Verbindung mit Maiglöckchen. Die Kombination beider Pflanzen hat sich bei der erwähnten Erkrankung vorzüglich bewährt, nur muss auch da die richtige Dosierung unbedingt beachtet werden, weshalb es nicht angebracht ist, sich der beiden Pflanzen nach eigenem Gutdünken zu bedienen, um sich eine geeignete Kombination zu beschaffen. Diese finden wir jedoch im Convascillan empfehlenswert verwirklicht.

und zart sind, indem man sie feingeschnitten unter den Salat mengt. Dies verleiht ihm nicht nur einen guten, verfeinerten Geschmack, sondern auch eine gewisse heilsame Wirkung, da die Schafgarbe bekanntlich ein Heilkraut ist. Es handelt sich dabei vorwiegend um ein Frauenmittel. Da die Pflanze über eine antispasmodische Wirkung verfügt, kann sie die Krampfbereitschaft und somit auch die Krämpfe während der Periode vermindern. Auch als Kreislaufmit-