

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 11

Artikel: Die Zwiebel, Allium Cepa
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553319>

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: 13.01.2026

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

Die Zwiebel, Allium Cepa

Es gibt wenige Gewürzpflanzen, die so oft Verwendung finden wie die Zwiebel. Allerdings kann nicht mit Sicherheit nachgewiesen werden, woher sie stammt, was besagen will, wo sie ursprünglich eigentlich beheimatet ist. Vermutlich mag es Kleinasien gewesen sein, vielleicht aber auch das ganze südwestliche Asien.

Auch bei der Zwiebel verhält es sich wie bei allen anderen Gewürzen, denn sie darf nicht vorherrschen, sondern soll geschmacklich abrunden und bereichern. Besonders vorzüglich schmeckt Tomatensalat mit Zwiebeln. In gekochtem Zustand kommt der reiche Zuckergehalt der Zwiebel zur Geltung, weil sie eher süß schmeckt, da sie beim Kochen ihre Schärfe verliert. Sie eignet sich daher ausgezeichnet als Zwiebelkuchen, der im Ofen gebacken wird und vortrefflich mundet. In diesem weit milderen Zustand ist die Zwiebel für manche besser zuträglich als beim kräftigeren Rohgenuss. Wenn man die Zwiebel nicht sorgfältig kocht, so dass man sie fast anbrennen lässt, dann mundet sie nicht mehr allen, weshalb man dies vermeiden sollte.

Auch ein Heilmittel

Wenn wir die Zwiebel nur als Nahrungsmittel verwerten könnten, würde sie an Bedeutung einbüßen, denn ihre Werte steigern sich als Heilmittel wesentlich. Das hat sie dem reichen Gehalt an Mineralstoffen zu verdanken, und zwar vor allem dem Kalk, der ihr zur Verfügung steht. Wertvoll ist auch der Gehalt eines ätherischen Oeles, dessen Hauptbestandteil eine Schwefelverbindung darstellt, nämlich das sogenannte Disulfid. Dies ist sehr wahrscheinlich auch der Hauptwirkstoff beim Zwiebelhaarwasser, der hauptsächlich auf die Kopfhaut eine Heilwirkung auszuüben vermag. Besonders günstig ist diese natürliche Schwefelverbindung bei Schuppenbildung. Der Gehalt an Vitamin C wirkt sich in der Zwiebel vor allem mit den reichlich vorhandenen Biokatalysatoren, vormerklich durch die

Fermente, günstig auf den gesamten Stoffwechsel aus, den sie fördernd zu beeinflussen vermag. Der Zwiebelgenuss ist auch für den Zuckerkranken insofern von Bedeutung, weil dadurch der Blutzucker gesenkt werden kann. Prof. Orzachowski stellte in der Zwiebel des weiteren noch Stoffe fest, die besonders heilsam auf das Herz einwirken, weshalb er sie als Zwiebelherzstoffe bezeichnet. Sie ermöglichen eine Zunahme des Pulsvolumens und sollen sogar eine Steigerung der Coronardurchblutung erwirken. Die Zwiebel verfügt zudem über eine echt choleretische, demnach gallenfördernde Wirkung, was zur Vermehrung der Gallenmenge führen kann. Auch die Nierentätigkeit kann durch die Zwiebel angeregt werden, was eine diuretische Wirkung bedeutet. Dies ist uns allen bekannt, aber nicht, dass sie auch bei Oedemen erfolgreich zu wirken vermag. Das versetzt uns eher in Erstaunen.

Bekannt ist auch, dass die Zwiebel zur inneren und äusseren Anwendung sehr geschätzt wird. Aus dem 16. Jahrhundert stammt ein literarischer Bericht, der über einen russischen Grossfürsten Aufschluss gibt, weil dieser ein Beingeschwür mit Hilfe einer Auflage gehackter Zwiebeln zu heilen vermochte. Es ist auch bei uns bekannt, dass man bei Geschwüren die Eiterung und deren Entleerung nach aussen hin beschleunigen kann, indem man gehackte oder gequetschte Zwiebeln zwischen zwei Gazetüchlein legt, um sie auf der kranken Stelle wirksam sein zu lassen. Sogar bei Nagelgeschwür, dem unangenehmen Panaritium, kann man durch solche Auflagen eine rasche Heilung erzielen.

Einfluss bei Erkältung

Heftigen Fliessschnupfen beeinflusst man günstig, wenn man eine frisch geschnittene Zwiebelscheibe schnell in ein Glas warmes Wasser taucht, um dieses Wasser tagsüber schluckweise zu trinken, wodurch man eine raschere Heilung erwirken kann.

Ein anderes einfaches Mittel, das Schnupfen und Katarrh rascher abklingen lässt, ist die einfache Vorkehrung, über Nacht eine entzweigeschnittene Zwiebel auf dem Nachttischchen liegen zu haben. Man atmet dadurch einige Stunden während des Schlafens den typischen Geruch der Zwiebel ein, und schon dies kann sich heilsam auswirken.

Es wäre also töricht, die Zwiebel als gering einzuschätzen. Vielfach hilft sogar ein Zwiebelwickel um den Hals bei Schnupfen und hartnäckigen Katarrhen, bei Halsentzündung wie auch bei Angina zur rascheren Heilung. Auflagen gehackter Zwiebeln im Nacken mildern spastische Verkrampfungen und lästige Kopf-

schmerzen und sind auch bei Ohrenweh heilsam.

Die Zwiebel dient uns demnach als Gewürzpflanze wie auch als Heilmittel auf mancherlei Weise. Man muss sich nur darüber unterrichten lassen, um den Nutzen auswerten zu können. Wer über all dies Kenntnisse besitzt, begreift besser, warum sich um die Zwiebel ein kleines Volksfest drehen kann, ist doch der «Zibelemärit» von Bern von nicht geringer Bedeutung für alle, die sich dadurch ein originelles Vergnügen gönnen möchten, handelt es sich doch dabei um eine volkstümliche Gewohnheit aus früheren Zeiten, wodurch der Zwiebel die gebührende Wertschätzung erwiesen wird.

Sanguinaria, kanadische Blutwurzel

Wie die deutsche Bezeichnung von Sanguinaria verrät, ist diese Art Blutwurzel in Uebersee heimisch. Sie findet sich im ganzen Osten der Vereinigten Staaten vor, beginnend beim Golf von Mexiko bis hinauf in die östlichen Gebiete von Kanada. In den lichten Wäldern von Quebec zeigt sich die Pflanze mit ihren schönen, weissen Blüten und den eigenartig geformten Blättern, nebst dem dicken, kriechenden Wurzelstock, der zu Heilzwecken verwendet wird. In Montreal kennt man sie, ja sogar bis in die Laurentien hat sie sich niedergelassen.

Schon die Indianer früherer Zeiten bedienten sich dieser Pflanze, weil der orangerote Saft der Wurzeln sich zum Färben der Wolle eignete. Auch verschiedene Hausgeräte bemalte man damit. Da, wo das Färben und Tätowieren des Körpers üblich war, benützte man diese Wurzelfarbe ebenfalls mit Erfolg. Aber als Heilmittel war Sanguinaria bei ihnen nicht bekannt, da sie damit nicht viel anzufangen wussten.

Anders verhält es sich bei uns, leistet uns Sanguinaria doch als Heilmittel ausge-

zeichnete Dienste. Wenn irgendwelche anderen Migränemittel versagen, finden doch die meisten Migränekranken heilsame Hilfe, sobald sie sich des Sanguinaria-Extraktes bedienen. Im Wechsel mit Petasites kann man fast jedes Migränekopfweh beheben. Des weiteren ist Sanguinaria für Frauen ein zuverlässiges Mittel, wenn Störungen in der Gebärmutter sowie in den Eierstöcken auftreten. Stellen sich Abänderungsbeschwerden ein, greift man in der Regel nicht vergeblich zu Sanguinaria. Kongestionen nach dem Kopfe, Krampfzustände im Unterleib, Kopfschmerzen zur Zeit der Periode, ja sogar Polypen im Unterleib hilft Sanguinaria beheben. Allerdings benötigen wir hierzu die homöopathische Dosis von D₄. Beim Auftreten der erwähnten Beschwerden kann man Sanguinaria öfters einnehmen, indem man fünf Tropfen in etwas Wasser gibt und das Mittel vor dem Schlucken gut einspeicht. Frauen und Mädchen sollten Sanguinaria für alle Beschwerdefälle, auf die wir soeben hingewiesen haben, in ihrer Hausapotheke vorfinden. Besonders bei Migräneanfälligkeit ist dies äußerst ratsam.