Chrischta Ganz

Heilpflanze des Jahres 2015: Zwiebel (*Allium cepa*)

Die Zwiebel (*Allium cepa*) gehört zu den Amaryllidaceae (Amaryllisgewächse; früher Liliaceae/Liliengewächse) und ist eine der ältesten Kulturpflanzen. Im pharaonischen Ägypten war die Zwiebel der grossen Göttin Isis geweiht. Später entwickelte sich die Zwiebel zum «Arme-Leute-Essen», da die arme Bevölkerung sich weder teure Nahrungsmittel noch Arzneien oder Arztbesuche leisten konnte (Abb. 1). So war die Zwiebel als Heil-, Gewürz- und Nahrungspflanze weit verbreitet und sehr willkommen. Im St. Gallischen Klosterplan wird ersichtlich, dass die Zwiebel von den Mönchen sowohl als Heil- als auch als Nahrungsmittel angebaut und verwendet wurde [1].

Sie ist heute bei uns heimisch, wird 60–120 cm hoch und besitzt eine vielgestaltige Zwiebel mit weissen, gelbbraunen und roten trockenen Häutchen. Die grünlich-weissen Blüten sind in einer kugeligen Dolde angeordnet. Die Winterzwiebel kommt vermutlich aus dem westlichen Asien, die Sommerzwiebel aus dem südlichen Sibirien [2]. Neben Sommer-

und Winterzwiebel werden heute eine Vielzahl verschiedener Zwiebelgewächse wie Schnitzzwiebel, auch Winterheckzwiebel genannt (*Allium fistulosum*), Schalotten (*Allium ascalonicum*) usw. kultiviert.

Der lateinische Gattungsname «*Allium*» bedeutet «Lauch, Knoblauch». Das Wort kommt vermutlich vom lateinischen «olere» (dt. «riechen»). «Cepa», ebenfalls aus dem Lateinischen, heisst «Zwiebel» [2].

Allii cepae bulbus wird meist im August (bei Steckzwiebeln im Juni, bei überwinternten Zwiebeln im Mai) geerntet. Die Zwiebel schmeckt beissend würzig und ein wenig süss. Wird sie getrocknet, entwickelt sie einen aromatischen Geruch und einen milden Geschmack.

Als Tagesdosis gelten 50 g frische Zwiebel bzw. 20 g getrocknete Droge.

Anwendungen in der Naturheilkunde

Mit der Zwiebel steht eine ganze Hausapotheke bereit, die in (fast) jedem Haushalt und (nahezu) jederzeit zur Verfügung steht. Die Zwiebel wirkt antibakteriell, antiasthmatisch sowie antiallergisch und stärkt die Verdauung, den Appetit, die Blutgefässe und das Immunsystem [2].

– In der Erfahrungsmedizin wird der Zwiebelsaft schon lange bei Husten, Bronchitis und Asthma eingesetzt. Seit einiger Zeit wird die antiasthmatische Komponente der Zwiebel erforscht. Man vermutet, dass die Thiosulfinate die Prostaglandinkaskade hemmen [1].

Abb. 2. Fein geschnittene Zwiebel mit Honig.

Bei Bronchialhusten hat sich Zwiebelsirup bewährt. Dazu wird eine klein geschnittene Zwiebel mit einer Tasse Wasser langsam aufgekocht. Nach leichtem Abkühlen werden 2 Esslöffel Honig zugegeben, und nach einer halben Stunde wird abgessogen. Davon soll der Patient mehrmals über den Tag verteilt 1 Teelöffel einnehmen.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, eine Zwiebel klein zu schneiden, mit der gleichen Menge Honig zu vermischen und ziehen zu lassen (Abb. 2). Bald bildet sich daraus ein Sirup (Abb. 3), der nach Abseihen ebenfalls mehrmals täglich teelöffelweise eingenommen wird [1].

– Die Zwiebel senkt den Blutdruck sowie erhöhte Blutfettwerte und stärkt die Blutgefässe. Im Vergleich zum Knoblauch ist diese Wirkung weniger gross, aber da die Geruchs-

Abb. 1. Die Küchenzwiebel ist in jedem Haushalt leicht verfügbar.

Abb. 3. Der entstandene Zwiebel-Honig-Saft steht nach Abseihen zur Einnahme bereit.

probleme, die vom Knoblauch bekannt sind, bei der Zwiebel nicht auftreten, wird diese als Alternative zur Vorbeugung altersbedingter Gefässveränderungen sehr geschätzt [2].

- In der Anthroposophischen Medizin wird *A. cepa* auch bei Knochenbrüchen, rheumatischen Beschwerden, Gelenkschmerzen und Neuralgien eingesetzt [3].
- Aufgrund ihres Schwefelanteils wird die Zwiebel auch zur Lösung von Schwermetallen aus deren Depots im Körper eingesetzt. Die gelösten Schwermetalle können dann in Chelaten gebunden und ausgeschieden werden [1].
- Beliebt ist die Zwiebel auch in der Kinderheilkunde, insbesondere in Form von äusserlichen Anwendungen als Kompressen (z.B. bei Bronchitis und Otitis media) sowie auch zur Behandlung von Insektenstichen, Furunkeln und Narben. Die einfachste Methode, sich die Heilkraft der Zwiebel zunutze zu machen, ist, eine Zwiebelhälfte über Nacht auf das Nachttischchen zu legen und den Patienten den Duft einatmen zu lassen. Diese Anwendung ist wahrscheinlich eine der bekanntesten und beliebtesten in der Erfahrungs- und Kinderheil-

kunde. Bei lokalen Hautpathologien (Insektenstiche, Furunkel, Narben) wird eine halbierte Zwiebel auf das betroffene Hautareal aufgelegt [2].

- Alfred Vogel lobt die Zwiebel als vorzügliches Mittel, wenn sie fein geschnitten in einem Gazetüchlein auf den Nacken aufgelegt wird. Diese Anwendung empfiehlt er bei Stauungen, Kopfweg, Ohrenweg, Zahnweg und Augenentzündungen – besonders wenn sie nach Erkältungen und grippalen Infekten auftreten. Bei Fieber und grosser Hitze im Kopf bevorzugt er Zwiebelwickel auf den Fusssohlen. Bei Herzbeschwerden nennt er hingegen die Anwendung auf den Waden als schnelle und gute Hilfe, insbesondere auch als Ergänzung von anderen Heilmassnahmen [4].
- In der paracelsischen Naturheilkunde galten spezifische Zwiebelzubereitungen unter anderem als Emmenagoga (menstruationsfördernde Mittel) [5].
- In der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN) gilt die Zwiebel als warm im 4. und trocken im 2. Grad und wird mit der Wirkung «erwärmt und zerteilt kaltes und zähes Phlegma, besonders in der Brust und im Bauch» beschrieben [6].
- Zwiebelsaft wirkt äusserlich angewendet aufgrund seines schwefelhaltigen ätherischen Öls auch sehr gut bei Kopfschuppen und Haarausfall.
- In der Volksheilkunde werden selbst die Schalen genutzt, indem sie für stärkende Suppen in Filterbeuteln mitgekocht werden (was der Suppe zusätzlich eine sehr schöne Farbe verleiht) [2].

Indikationen

Die Indikationen nach Kommission E sind Appetitlosigkeit und die Vorbeugung altersbedingter Gefässveränderungen [1].

Nebenwirkungen und Kontraindikationen

Nebenwirkungen sind keine dokumentiert. Allerdings ist die Zwiebel für einige Menschen nicht verträglich. Bei Menschen, die zu Blähungen und Darmgasen neigen, kann der Genuss von rohen (zum Teil aber auch von gekochten) Zwiebeln die Beschwerden verstärken.

Inhaltsstoffe

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind schwefelhaltige Aminosäuren, ätherisches Öl, Peptide, Flavonoide und Diphenylamin. Werden die Lauchöle (unter anderem Propylalliin) gespalten, entsteht das tränenreizende Thiopropanal-S-oxid. [1]. Durch enzymatische Umsetzung der verarbeiteten Zwiebel entstehen neben Thiopropanal-S-oxid auch Sulfinyldisulfide (Cepaene), die beide eine hemmende Wirkung auf die Cyclooxygenase und 5-Lipoxygenase sowie auf den plättchenaktivierenden Faktor (PAF) haben [1, 2]. Daraus ergibt sich die Hemmung der Thrombozytenaggregation sowie die fibrinolytische, mild lipidsenkende, blutdrucksenkende wie auch die anti-phlogistische Wirkung.

Die Zwiebel wird frisch, zerkleinert, als Presssaft, in Fertigpräparaten sowie homöopathisch aufbereitet verwendet [1, 2].

Die Zwiebel in der Homöopathie

Die Zwiebel gilt als *das* Paradebeispiel, um einem Laien das Simile-Prinzip der Homöopathie zu erklären («Similia similibus curentur – Gleiches mit Gleichem heilen»). Beim Gesunden treten beim Zwiebelschneiden diejenigen Symptome auf, wofür *A. cepa* als homöopathisches Mittel beim Kranken eingesetzt wird. Die Schwefelverbindungen der gehackten Zwie-

bel stechen einem sofort in die Nase und lassen die Augen triefen.

A. *cepa* wird in der Homöopathie fast ausschliesslich zur Behandlung von Schnupfen eingesetzt. Erinnert man sich daran, welch immense Auswahl an Symptomen die Arzneiprüfung von Schwefel gezeigt hat, wird man der Zwiebel mit dem stark begrenzten Anwendungsgebiet kaum gerecht.

In der homöopathischen Praxis gilt als Hauptmerkmal der fliessende und wässrige Schnupfen. Zusätzlich zeigen sich folgende Aspekte [7]:

- wundmachende Absonderung der Nase;
- milde Tränen (nicht wundmachend);

- «dummer» Kopf bei Schnupfen;
- besser im Freien und schlimmer in der warmen Stube;
- die Patienten sind zerstreut, gleichgültig und schläfrig;
- grosses Schlafbedürfnis bei tiefem und schwerem Schlaf;
- übelriechende Blähungen;
- Neuralgien und (fadenartige) Schmerzen nach Amputationen.

Modalitäten [8]:

- Besserung durch frische Luft, kühles Zimmer und Bewegung.
- Verschlimmerung durch warme Räume, abends, nasse Füsse, Feuchtigkeit, linke Seite.
- Abneigung gegen Gurken.
- Verlangen nach (rohen) Zwiebeln.

Die Zwiebel im Brauchtum

Die Zwiebel ist auch in unserem Brauchtum fest verwurzelt. Der Bauernkalender vermerkt am 21. März, am Tag des heiligen Benediktus, das Setzen der Zwiebeln: «Benedikt macht die Zwiebel dick» [2].

Den kulturellen und kulinarischen Höhepunkt im Brauchtum setzt mit Sicherheit der Berner Zwiebelmarkt («Ziibelemärit»), wo jeweils am vierten Montag im November in der Berner Altstadt die bekannten, dekorativen Zwiebelzöpfe angeboten werden.

Literatur

- 1 Bühring U: Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde. Stuttgart, Sonntag, 2005.
- 2 Bäuml S: Heilpflanzen Praxis heute. München, Urban und Fischer, 2007.
- 3 Schramm H: Heilmittel der anthroposophischen Medizin. München, Urban und Fischer, 2009.
- 4 Vogel A: Der kleine Doktor. Teufen, A. Vogel, 1952.
- 5 Rippe O, Madejsky M: Die Kräuterkunde des Paracelsus. Baden, AT, 2006.
- 6 Garvelmann F: Pflanzenheilkunde in der Humoralpathologie. München, Pflaum, 2000.
- 7 Odermatt C, Hartmann S, Ernst B: Homöopathie – Arzneibilder. Büsingen, K2, 2004.
- 8 Odermatt C, Späni A: Homöopathie. Jona, Gremag, 1996.