

Zwiebel – scharf und gesund



Die Zwiebel – Eine uralte Nutz- und Heilpflanze

Die Zwiebel (*Allium cepa*) zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. In China soll sie schon vor mehr als 5.000 Jahren angebaut worden sein und ein altbabylonisches Tontafel-Kochbuch offenbart, dass sie im Altertum eine sehr beliebte Gewürz- und Gemüsepflanze gewesen sein muss.

Im alten Ägypten wurde die Zwiebel aufgrund ihrer kugeligen Form und der konzentrischen Ringe – ein Symbol für das ewige Leben – schliesslich zum Kultobjekt. Die Ägypter waren überzeugt davon, dass das scharfe Zwiebelaroma sogar den Toten wieder Leben einhauchen könne. Da verwundert es nicht, dass in den Pharaonengräbern, z. B. im berühmten Grab des Tutanchamun Zwiebelreste gefunden wurden.

Quellen aus dem antiken Griechenland bezeugen hingegen, dass die Zwiebel schon in der damaligen Zeit als Heilpflanze geschätzt wurde, z. B. als natürlicher Blutverdünner. Die römischen Gladiatoren haben sich hingegen mit dem Saft der Zwiebel eingerieben, um ihre Muskeln zu stärken.

Und im 16. Jahrhundert stellte der berühmte Arzt Paracelsus fest, dass eine Zwiebel so viel wert ist wie eine ganze Apotheke – und die moderne Forschung hat seine Einschätzung längst bestätigt.

Fruktane wirken gegen Grippeviren

Interessant ist, dass Zwiebeln keine Stärke enthalten. Ihre Kohlenhydrate liegen dagegen in Form sog. Fruktane vor. Dabei handelt es sich um wasserlösliche Oligo- und Polysaccharide, welche die Zwiebel vor dem Austrocknen schützen, bei Menschen mit empfindlichem Verdauungssystem allerdings oft zu Beschwerden wie z. B. Blähungen führen.

Dies liegt daran, dass die Fruktane im Dünndarm schlecht resorbiert werden und somit unverändert in den Dickdarm gelangen, wo sie von Bakterien abgebaut werden. Milde Lauchzwiebeln sind von allen Zwiebelgewächsen roh am besten verträglich.

Wer mit Zwiebeln hingegen keine Probleme hat, kommt in den vollen Genuss der höchst positiven Auswirkungen der Fruktane auf die Gesundheit. So haben Studien der *University of Toyama* in Japan beispielsweise gezeigt, dass Fruktane aus Zwiebeln gegen die Grippe wirksam sind.

Zudem aktivieren Fruktane die Darmflora, fördern den Stuhlgang und steigern die Absorption von Kalzium und anderen Mineralstoffen.

Die Zwiebel ist reich an Vitalstoffen

In 100 Gramm Zwiebeln stecken rund:

- 7,4 mg Vitamin C (8 Prozent der empfohlenen Tagesdosis): Hat als Radikalfänger eine antioxidative Wirkung.
- 156 µg Vitamin B6 (8 Prozent der empfohlenen Tagesdosis): Ist wichtig für den Aminosäurestoffwechsel.
- 4 µg Vitamin B7 (4 Prozent der empfohlenen Tagesdosis): Fördert das Wachstum von Blutzellen, Haut, Haaren und Nervengewebe.
- 162 mg Kalium (8 Prozent der empfohlenen Tagesdosis): Ist wichtig für die Nerven und Muskeln.
- 50 mg Schwefel (10 Prozent der empfohlenen Tagesdosis): Fördert eine gesunde Darmflora, unterstützt die Leber und wirkt entgiftend.

Gerade die in der Zwiebel enthaltenen Schwefelverbindungen sind von besonders grossem medizinischem Wert. Sie sind es übrigens auch, die beim Zwiebel schneiden Tränen fließen lassen.

Schwefel lässt Tränen fließen

Bei den Schwefelverbindungen in der Zwiebel handelt sich um die schwefelhaltige und antiseptisch wirkende Aminosäure namens Iso-Alliin. Sie befindet sich in den äusseren Zellschichten der Zwiebelzellen. Im Inneren der Zelle befindet sich hingegen das Enzym Alliinase.

Wenn diese beiden Stoffe nun beim Schneiden der Zwiebel miteinander in Kontakt kommen, spaltet das Enzym die Aminosäure in einzelne Teile auf, wodurch ein tränenauslösender Stoff entsteht Propanthiol-S-Oxid entsteht.

Sie können die Tränen aber verhindern, indem Sie beim Zwiebelschneiden ein sehr scharfes Messer verwenden, sich einfach eine Taucherbrille mit Nasenteil aufsetzen oder die Zwiebel vor dem Schneiden ein Weilchen in den Kühlschrank legen.

Angesichts der gesundheitsfördernden Eigenschaften der Schwefelverbindungen – nämlich ganz besonders für das Herz-Kreislauf-System – nimmt man jedoch ein paar Tränen gerne in Kauf.

Zwiebeln sind Blutverdünner und schützen vor Herzinfarkt

Forschungen haben gezeigt, dass die schwefelhaltigen Substanzen der Zwiebel offenbar die Zellmembran der roten Blutkörperchen pflegen und hegen, so dass die Sauerstoffversorgung und auch der Blutfluss optimiert werden können.

Gleichzeitig hemmen die Schwefelverbindungen die Blutgerinnung, so dass Zwiebeln Thrombosen vorbeugen können. Beides zusammen sorgt für eine einwandfreie Gesundheit der Blutgefäße und beugt Herz-Kreislauf-Problemen vor.

Und so wundern die Ergebnisse von Studien nicht, die feststellen, dass durch eine an Zwiebeln reiche Ernährung das Herzinfarkt-Risiko reduziert werden kann, wie z. B. die Untersuchung am mailändischen *Istituto di Ricerche Farmacologiche "Mario Negri"* mit mehr als 1.000 Studienteilnehmern.

Während Alliin die Fließeigenschaften des Blutes verbessern und Gefäßschäden vorbeugen kann, sollen weitere Inhaltsstoffe wie z. B. Quercetin den Blutdruck senken und gegen Entzündungen wirken.

Die Zwiebel senkt den Cholesterinspiegel

Gleichzeitig reduzieren die Schwefelverbindungen der Zwiebel den Cholesterinspiegel – so dass es scheint, als denke die Zwiebel wirklich an alle Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und schalte diese aus.

Chinesische Forscher vom *Chung Shan Medical University Hospital* haben nachgewiesen, dass sich in diesem Zusammenhang Zwiebelsaft, der besonders viel Quercetin enthält, als besonders hilfreich erweisen kann. An der Studie nahmen 24 Probanden mit einem leicht erhöhten Cholesterinspiegel teil, die in zwei Gruppen eingeteilt wurden.

Während die erste Gruppe für 8 Wochen täglich 100 ml Zwiebelsaft verabreicht bekam, erhielt die zweite Gruppe ein Placebo. Es zeigt sich, dass durch die Einnahme des Zwiebelsaftes sowohl das LDL-Cholesterin als auch das Gesamtcholesterin im Blut stark gesenkt werden konnten.

Täglich: 1 mittelgrosse Zwiebel

Neben den stark wirksamen Schwefelverbindungen enthält die Zwiebel noch weitere gesundheitlich relevante Stoffe: Polyphenole. Ja, es gibt nur sehr wenige Lebensmittel, die es in Bezug auf den Polyphenolgehalt mit der Zwiebel aufnehmen können. Zu den wichtigsten Polyphenolen der Zwiebel zählt das Flavonoid Quercetin, das z. B. eine antikarzinogene Wirkung hat.

In der roten Zwiebel sind neben den Flavonoiden noch weitere Polyphenole enthalten, hauptsächlich die sog. Anthocyane, die auch für die rote Farbe zuständig sind. Sie wirken u. a. entzündungshemmend und gefässschützend. Ein Porträt der roten Zwiebel finden Sie hier: [Die rote Zwiebel](#)

Bedenken Sie beim Schälen der Zwiebel unbedingt, dass die Polyphenole insbesondere in den äussersten Ringen stecken. Wenn Sie diese entfernen, verliert eine rote Zwiebel ungefähr 20 Prozent Quercetin und fast 75 Prozent ihrer Anthocyane.

Um in den Genuss einer ausreichend hohen Polyphenolmenge aus der Zwiebel zu gelangen, empfehlen Ernährungswissenschaftler, eine mittelgrosse Zwiebel pro Tag in den Speiseplan einzubauen.

Die Zwiebel senkt das Krebsrisiko

Mittlerweile haben etliche Studien gezeigt, dass Menschen, die regelmässig Zwiebeln essen, seltener an Krebs erkranken. Niederländische Forscher von der *University of Limburg* haben bereits im Jahr 1996 aufgezeigt, dass schon eine halbe Zwiebel pro Tag das Magenkrebs-Risiko um 50 Prozent reduzieren kann.

Eine italienische Studie am bereits oben erwähnten *Istituto di Ricerche Farmacologiche "Mario Negri"* in Mailand hat hingegen ergeben, dass Zwiebeln in Bezug auf zahlreiche weitere Krebserkrankungen eine präventive Wirkung haben.

So soll eine halbe Zwiebel pro Tag z. B. das Risiko einer Krebserkrankung im Mund- und Rachenraum um 84 Prozent sowie von Eierstockkrebs um 73 Prozent senken.

Die Zwiebel schützt vor Bauchspeicheldrüsenkrebs

Tschechische Wissenschaftler haben in einer ganz aktuellen Studie (März 2016) untersucht, welche Gemüsesorten sich am allerbesten dazu eignen, dem besonders gefährlichen Bauchspeicheldrüsenkrebs vorzubeugen.

Den ersten Platz belegte dabei das Sauerkraut, den zweiten der Brokkoli und schon an dritter Stelle finden wir die gekochten Zwiebeln. Dies impliziert, dass auch Menschen, die rohe

Zwiebeln weniger prickelnd finden, von dem protektiven Effekt profitieren können.

Dr. Azeem und sein Team kamen zum Schluss, dass mehr als drei Portionen Gemüse pro Woche – inklusive der Zwiebel – in Kombination mit Zitrusfrüchten vor Bauchspeicheldrüsenkrebs schützen können.

Verantwortlich dafür sind höchstwahrscheinlich wiederum die Flavonoide in der Zwiebel.

Die Zwiebel unterstützt Diabetiker

Wissenschaftler von der *Zhejiang University* in China haben genau untersucht, auf welchem Wege die Zwiebel Diabetikern zugutekommt.

Einer der wichtigsten Effekte der Zwiebel ist hierbei die hypoglykämische Wirkung, also die Abnahme des Blutzuckerspiegels, wobei auch hier insbesondere die Schwefelverbindungen und die Flavonoide eine grosse Rolle spielen.

Diese Stoffe helfen nämlich dabei, den Blutzucker, die Blutfette, den oxidativen Stress und die reaktiven Sauerstoffradikale zu reduzieren, wodurch u. a. die Insulinresistenz der Zellen gemindert und wenn erforderlich die Insulinfreisetzung gesteigert wird.

Wenn Sie mehr über diese Thematik in Erfahrung bringen möchten, lesen Sie hier Details: [Zwiebeln – Das Gemüse für Diabetiker](#).

Die Zwiebel in der Volksheilkunde

Wie eingangs bereits erläutert, ist die Zwiebel ein uraltes Hausmittel, das aus der traditionellen Heilkunde nicht wegzudenken ist. Es gibt zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten, die sich im Laufe der Zeit bestens bewährt haben und noch immer von Generation zu Generation weitergegeben werden.

Dabei kann die Zwiebel gegessen werden, es ist jedoch ebenso heilsam, die Dämpfe der Zwiebel zu inhalieren, Sirup oder Saft einzunehmen oder sie äusserlich anzuwenden.

Zu den Anwendungsbereichen zählen z. B.

- Husten
- Halsschmerzen
- Ohrenscherzen
- Blasen- und Harnwegsinfektionen
- Grippe und Erkältungen
- Verdauungsbeschwerden
- Schwächezustände

- Rheumatische Beschwerden
- Insektenstiche
- Wunden und Narben

Zwiebelsaft und Zwiebelsirup lindern Erkältungen

Da die Zwiebel stark schleimlösend wirkt, wird sie heutzutage in erster Linie bei Erkältungskrankheiten, z. B. bei Husten, Bronchitis, Schnupfen oder Asthma eingesetzt.

Es gibt viele Rezepte, um die Heilkräfte der Zwiebel zu nutzen, z. B. in Form von Saft und Sirup, wodurch die Schleimpfropfen in den Bronchien gelöst werden und das Abhusten erleichtert wird.

Es ist übrigens ganz einfach, einen Zwiebel-Hustensirup selbst herzustellen:

Kochen Sie einfach $\frac{1}{2}$ kg aufgeschnittene Zwiebeln in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser mit 350 g Vollrohrzucker sowie 100 g Honig unter ständigem Rühren dickflüssig ein. Sie können davon 4 bis 5 EL täglich einnehmen.

Des Weiteren können Sie eine Zwiebel in kleine Würfel schneiden, in 2 l Wasser aufkochen und dann die Zwiebeldämpfe inhalieren.

Zwiebelsäckchen gegen Hals-, Ohren- und Blasenentzündung

Hacken Sie die Zwiebel fein und wickeln Sie sie in ein dünnes Baumwolltuch. Erhitzen Sie das Zwiebelsäckchen, z. B. über Wasserdampf.

Anschließend können Sie die warme Zwiebelpackung auf das schmerzende Ohr oder den Hals legen. Sie können z. B. einen Schal oder ein Stirnband verwenden, um das Zwiebelsäckchen zu befestigen. Die Einwirkdauer beträgt etwa eine halbe Stunde. Wiederholen Sie diesen Vorgang dreimal pro Tag.

Zwiebelsäckchen eignen sich zudem bestens, um die Schmerzen beim Wasserlassen bei Blasenentzündungen zu lindern.

Die Zwiebel hilft bei Insektenstichen

Wenn man von einem Insekt, z. B. von einer Wespe, gestochen wird, dann ist es gut, wenn man eine Zwiebel bei der Hand hat. Schneiden Sie sie einfach in der Mitte auseinander und reiben Sie damit die Stichstelle ein.

Wenn Sie die Zwiebel etwas zusammendrücken, tritt neuer Saft aus und Sie können die Behandlung des Insektenstiches wiederholen. Der Schmerz dürfte bereits nach etwa fünf Minuten deutlich nachlassen.

In den meisten Fällen können mit Hilfe der Zwiebel sogar Schwellungen verhindert werden.

Zwiebelextrakt heilt auch hartnäckige Narben

Narben gelten als unschön und erinnern Betroffene oft ein Leben lang an ein schlimmes Ereignis. Die Zwiebel ist ein bewährtes Mittel, um sogar wuchernde Narben zu behandeln.

Dabei kommt oft eine Zwiebelextrakt-Salbe zur Anwendung, die abschwellend, keimtötend und entzündungshemmend wirkt und ein überschüssiges Bindegewebswachstum verhindert.

Sogar Schulmediziner wissen die regenerationsfördernden Eigenschaften des Zwiebelextrakts zu schätzen, sodass dieser bereits in die offiziellen Leitlinien zur Behandlung von Narben aufgenommen wurde.

Laut der *Deutschen Dermatologischen Gesellschaft* können Zwiebelextrakt-Präparate sowohl zur postoperativen Narbenprophylaxe als auch während sowie kurz nach der Wundheilung eingesetzt werden.

Im Mittelmeerraum, wo wenige Gerichte ohne die Zwiebel auskommen, ist diese also mit Recht ein Symbol für Glück und Gesundheit.

Die Zwiebel – Ein Talent in der Küche

In der Küche nimmt die würzige Zwiebel wahrlich eine Spitzenstellung ein. Jeder Deutsche verzehrt etwa sieben Kilogramm Zwiebeln pro Jahr. Ob roh, gedünstet oder gebraten: Es gibt wirklich kaum ein anderes Gemüse, das so vielseitig eingesetzt werden kann.

So bildet die Zwiebel in zahllosen Gerichten die Basis der Würze, ganz gleich ob es sich um Gemüsegerichte, Suppen, Eintöpfe, Risottos, Saucen, Salate oder Aufstriche handelt.

Auch als Antipasto – eingelegt in Essig oder Öl – schmeckt die Zwiebel wunderbar, z. B. als Perlzwiebel. Genauso kann sie gefüllt und im Backrohr zubereitet werden.

Während die gelben Zwiebeln besonders scharf schmecken, eignen sich die milden, in Ringe geschnittenen roten Zwiebeln nicht zuletzt aufgrund ihres dekorativen Aussehens sehr gut, um bunte Salate zu garnieren.

Es gibt jedoch auch viele Speisen wie z. B. die Zwiebelsuppe, den Zwiebelkuchen oder den Zwiebelstrudel, wo die Zwiebel als Hauptdarstellerin in Erscheinung tritt.

Die Zwiebel: 6 Tipps zur richtigen Verwendung

Tipp 1: Achten Sie beim Hacken der Zwiebel darauf, ein scharfes Messer zu verwenden, da sie ansonsten – abgesehen vom Tränenreiz – bitter schmecken könnte.

Tipp 2: Schneiden Sie Zwiebeln erst kurz vor deren Verwendung auf, damit sich das Aroma nicht verflüchtigt.

Tipp 3: Um den Zwiebelgeruch an den Händen zu beseitigen, reiben Sie diese einfach mit Zitronensaft ein.

Tipp 4: Das Kauen von Minzblättern hilft hingegen, wenn nach der Zwiebelmahlzeit noch ein Rendezvous ansteht.

Tipp 5: Wenn Zwiebeln Blähungen verursachen, können Gewürze wie Kümmel, Kreuzkümmel, Fenchelsamen, Ingwer und Thymian diesem Effekt entgegenwirken.

Tipp 6: Gekochte, gedünstete oder gebratene Zwiebeln schmecken süßer als rohe. Das liegt daran, dass durch den Kochvorgang der zwiebeleigene Zucker freigesetzt wird.

Zwiebeln kaufen

Achten Sie beim Einkauf von Lagerzwiebeln darauf, dass sie sich fest und prall anfühlen. Die Schale sollte sauber und absolut trocken sein. Kaufen Sie keine Zwiebeln, die verfaulte Stellen aufweisen. Schütteln Sie das Zwiebelnetz: Wenn die Schale raschelt, ist dies ein Zeichen einer guten Trocknung.

Sollte sich die Zwiebel hingegen weich anfühlen oder bereits grüne Triebe haben, ist dies ein deutlicher Hinweis auf Überlagerung.

Beim Kauf von Frühlings- oder Lauchzwiebel weisen knackig-frische Blätter auf die Frische hin.

Erfreulich ist, dass Zwiebeln laut *Greenpeace* und dem *Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL)* zu den am wenigsten mit Pestiziden belasteten Lebensmitteln zählen – über 70 Prozent der Proben waren absolut frei von Rückständen.

Wenn Sie auf Nummer sichergehen möchten, sind Bio-Zwiebeln denen aus konventionellem Anbau natürlich vorzuziehen.

Zwiebeln lagern

Wenn Sie Ihre Zwiebeln luftig, trocken und dunkel lagern, können Sie sie für mehrere Monate aufbewahren. Wickeln Sie sie aber keinesfalls in Folie ein.

Lagerzwiebel fühlen sich bei Temperaturen zwischen 1 bis 2 Grad Celsius am wohlsten, während Frühlings- oder Lauchzwiebeln im Gemüsefach des Kühlschranks (in einer Frischhaltebox und in ein feuchtes Tuch gewickelt) vier bis fünf Tage frisch bleiben.

Beginnen Zwiebeln zu keimen, sollten Sie sie alsbald verzehren.

Wie Sie sehen, ist die Zwiebel ein sehr dankbares Gemüse, das nicht nur hervorragend schmeckt, sondern auch Ihre Gesundheit auf Trab hält.

Da die Zwiebel eigentlich in nahezu jedes Gericht passt, sind spezielle Zwiebelrezepte im Grunde überflüssig. Unsere leckere vegane Zwiebelsuppe möchten wir Ihnen dennoch nicht vorenthalten: [Zwiebel-Lauch-Suppe](#) – vegan und herzhaft