



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 14. Januar 2015

## Die Zwiebel - Heilpflanze des Jahres 2015

Gratulation an diese Heilpflanze mit dem botanischen Namen *Allium cepa*. Die meisten von uns verzehren sie mehr oder weniger regelmäßig. Die Zwiebel zählt zu den Lauchgewächsen und ist seit mehr als 5000 Jahren als Kulturpflanze bekannt. Ägypter reichten sie ihren Göttern als Opfergabe dar, im Mittelalter war sie sogar Zahlungsmittel und wurde zum Schutz vor Pest eingesetzt.

Die Zwiebel, insbesondere die rote, steckt voller Heilkräfte. Deshalb ist ihr Einsatzgebiet in der Heilkunde recht groß. Die antioxidativen Effekte durch die sekundären Pflanzenstoffe Quercetin und Anthocyanin sind bei allen entzündlichen Erkrankungen extrem wirkungsvoll. So hilft Zwiebelsaft mit Honig bei Husten und Zwiebelsäckchen bei Ohrenschmerzen. Er wirkt abschwellend bei Insektenstichen. Diese Heilpflanze soll sogar die Entstehung von Krebszellen hemmen. Alle Zwiebelarten verfügen über eine gewisse Schärfe, die auf den hohen Gehalt einer schwefelhaltigen Verbindung zurückzuführen ist. Wird sie aufgeschnitten reagiert ein Enzym mit dieser schwefelhaltigen Verbindung und es entsteht ein tränenreizender Stoff, der auch für den typischen Geruch verantwortlich ist. Der genetische Grund für diese chemische Schutzreaktion ist wahrscheinlich die Abwehr gegen gefräßige Feinde.

Dieser Stoff macht sie auch zum „Fatburner“. Er löst biochemische Stoffwechselvorgänge in unserer Hirnanhangsdrüse aus. Die Drüse wird aktiviert, bestimmte Hormone für den Fettabbau zu produzieren. Auch als „Detoxpflanze“, also zum Entgiften hat sie eine Berechtigung. Denn durch die schwefelhaltigen Verbindungen wird die

körpereigene hochwirksame Entgiftungssubstanz Glutathion gebildet. Sie kann Reparaturprozesse nach Zellschäden reparieren und die Ausleitung von Schwermetallen unterstützen. Sie optimieren darüber hinaus die Zellwände der roten Blutkörperchen, so dass die Sauerstoffversorgung gesteigert wird. Das Blut wird verdünnt, was für gesunde Blutgefäße sorgt und damit Herz-Kreislaufkrankungen vorbeugt. Sogar das Verhältnis von gutem und schlechtem Cholesterin soll reguliert werden. Dies trägt ebenfalls zur Gefäßgesundheit bei. Da Zwiebeln das Spurenelement Chrom enthalten helfen sie den Blutzuckergehalt des Diabetikers zu senken und die Sensitivität der Zellen für Insulin wieder zu stärken.

Bitte beachten Sie, dass die wichtigsten Heilsubstanzen der Zwiebel besonders in den äußeren Schichten enthalten sind. Erhitzen reduziert diese Wirkstoffe. Essen Sie daher Zwiebeln möglichst oft auch roh. Zum Beispiel in allen Salaten oder als Brotbelag. Belegen Sie ein herzhaftes Brot mit Scheiben reifer Tomaten und geben Sie etwas Pfeffer und ein wenig Salz darauf. Aber auch in Form einer köstlichen Suppe können Sie Zwiebeln besonders jetzt in der kalten Jahreszeit genießen. Krönen Sie ihre Verwendung in der Küche durch das Bewusstsein, dass die Zwiebel nicht nur hervorragend schmeckt, sondern zusätzlich einen großen Beitrag zur Gesundheit leistet..

Ihre

*Dr. Petra Bracht*