

Zitrone (Citrus limon)

Die Zitrone ist die saure Frucht schlechthin.

Sie wird immer dann genutzt, wenn ein Getränk oder eine Speise saure Frische braucht.

Diese Säure belebt, regt den Appetit an und bringt die Verdauung in Schwung.

Durch ihren Vitamin-C Gehalt hilft die Zitrone auch gegen Frühjahrsmüdigkeit und Abwehrschwäche.

Das erklärt auch die kräftige Wirkung einer heißen Zitrone, wenn man eine Erkältung verhindern oder lindern will.

Doch nicht nur der Zitronensaft kommt im Alltag und in der Heilkunde zum Einsatz. Die würzige Schale der Zitrone ergibt einen schmackhaften Tee und das ätherische Öl wird überall dort eingesetzt, wo es auf ein frisches Aroma ankommt.

Steckbrief

Haupt-Anwendungen: Vitamin C Mangel,

Heilwirkung: adstringierend,
antibakteriell,
belebend,
beruhigend,
blutbildend,
blutreinigend,
blutzuckersenkend,
cholesterinsenkend,
entzündungshemmend,
harntreibend,
hautreizend,
krampflösend,
schleimlösend,
schweisstreibend,
stärkend,

Anwendungsbereiche: Abwehrschwäche,
Akne,
Angina,
Appetitlosigkeit,
Arteriosklerose,
Arthritis,
Asthma,
Blähungen,
Blasenschwäche,
Blutarmut,
Bluthochdruck,
Cellulite,
Depressionen,

Diabetes,
Durchfall,
Erbrechen,
Erhöhte Blutfettwerte,
Erhöhte Harnsäurewerte,
Erkältung,
Fieber,
Frostbeulen,
Frühjahrskur,
Frühjahrmüdigkeit,
Gallensteine,
Gelenkentzündung,
Gicht,
Grippe,
Grüner Star,
Haarausfall,
Halsentzündung,
Herzschwäche,
Husten,
Kopfschuppen,
Krampfadern,
Mandelentzündung,
Migräne,
Mundschleimhautentzündung,
Nervenschmerzen,
Nervöse Herzbeschwerden,
Neuralgien,
Nierensteine,
Nierenbeckenentzündung,
Reisekrankheit,
Rachenentzündung,
Rheuma,
Schlaflosigkeit,
Schluckauf,
Sodbrennen,
Übelkeit,
Venenschwäche,
Verdauungsschwäche,
Verstopfung,
Wunden,

Verwendete Pflanzenteile: Fruchtschale, Frucht

Inhaltsstoffe: Vitamin C, Zitronensäure, Ätherische Öle, Limonen, Citral, Flavonoide, Rutin, Pektin, Phosphor, Beta-Sitosterol, Stigmasterol

Die Zitrone wird vor allem als Frucht und als Zitronensaft angewendet.

Man kann jedoch auch die würzige Schale und das ätherische Öl verwendet.

Sehr köstlich ist auch Zitronenblütenhonig, der das zarte, blumige Aroma der Zitronenblüten als Brotaufstrich verfügbar macht.

Zitrone als Frucht

Als Frucht hat die Zitrone eine ausgeprägte Heilwirkung.

Diese Wirkung hat die Zitrone in erster Linie aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes.

Durch das Vitamin C kann die Zitrone das Immunsystem stärken und Infektionskrankheiten verhindern oder lindern.

Die Zitronensäure im Zitronensaft wirkt nicht nur belebend, sondern hat erstaunlicherweise eine lindernde Wirkung auf Sodbrennen. Das liegt an der puffernden Wirkung der anderen Bestandteile im Zitronensaft.

Doch nicht nur der reine Saft hat eine günstige Wirkung auf die Gesundheit.

Die ganze (geschälte) Frucht enthält noch einige andere Wirkstoffe, die die Heilkraft noch stärker und vielseitiger machen als die Wirkung des reinen Saftes.

Wie viele Früchte ist im Fruchtfleisch reichlich Pektin enthalten und in den Zwischenhäuten befinden sich Flavonoide.

Das Pektin stärkt die Bauchspeicheldrüse.

Die Flavonoide haben zahlreiche Wirkungen, u.a. beugen sie Krebs und Herzinfarkt vor.

Der Zustand der Arterien wird verbessert und die Blutfettwerte werden gesenkt. Auch die Venen profitieren von den Wirkstoffen der Zitrone, sie werden gestärkt und abgedichtet, sodass Krampfadern verringert werden.

Sogar der Augennendruck bei grünem Star soll etwas gemildert werden.

Ferner sollen Zitronen auch gegen Rheuma, Gicht und andere Gelenkbeschwerden helfen.

Eine besonders wirksame Massnahme zur Verbesserung der Gesundheit ist es also, wenn man täglich eine Zitrone isst.

Das schmeckt zwar sauer, aber man kann sich an den Geschmack durchaus gewöhnen und profitiert dann vom gesteigerten Wohlbefinden.

Heisse Zitrone

Ein Klassiker zur Behandlung von Erkältungen ist die heisse Zitrone.

Man kann sie trinken, wenn man von der Erkältung geplagt wird. Viel besser wirkt sie jedoch, wenn man sie schon im Vorfeld trinkt, sobald man die Erkältung herannahen spürt oder wenn man sich verkühlt hat. Dann gelingt es der heissen Zitrone oftmals, den vollen Ausbruch der Erkältung zu verhindern.

So bereitet man eine heisse Zitrone zu:

- Heisses Wasser in eine Tasse giessen. Dabei sollte noch Platz für den Zitronensaft bleiben.
- Eine halbe bis ganze Zitrone auspressen und zu dem heissen Wasser geben.
- Wer kräftige Hände hat, kann die Zitrone auch direkt über der Tasse ausdrücken.
- Auf Wunsch kann man die heisse Zitrone mit etwas Honig süssen.
- In kleinen Schlucken trinken.
-

Zitronenwasser trinken

Die desinfizierende und puffernde Wirkung der Zitrone kann man sich auch als Kaltgetränk zunutze machen.

Dazu gibt man einige Spritzer Zitronensaft in kaltes Wasser.

Schon etwa 2% Zitronensaft reichen aus, um bakterienhaltiges Wasser zu reinigen. Das ist vor allem in tropischen Ländern von Interesse, wenn man keine Gelegenheit hat, sauberes oder abgekochtes Wasser zu erhalten oder als Ergänzung zum Abkochen.

Mit Zitronenwasser als Getränk kann man zudem die Verdauung anregen und die Abwehrkräfte stärken.

Zitronenschalentee

Getrocknete Stücke der unbehandelten Zitronenschale kann man als Zitronenschalen-Tee verwenden.

Er wirkt leicht verdauungsfördernd. Daher kann man ihn beispielsweise gegen Appetitlosigkeit und Verstopfung einsetzen.

Meistens werden Zitronenschalenstücke jedoch vor allem wegen ihres angenehmen Geschmacks in Teemischungen verwendet.

Als Bestandteil der Mischtees kann man das frisch-würzige Aroma mit der Heilwirkung verbinden.

Zitronenschale als Gewürz

In Kuchen und Gebäck, aber auch in der exotischen Küche, wird die äussere, gelbe Schicht der Zitronenschale gerne als Gewürz verwendet.

Diese gelbe Schalenschicht ist besonders aromatisch, denn sie enthält die meisten ätherischen Öle.

Meistens wird die unbehandelte Zitronenschale fein abgerieben, um das Aroma voll nutzen zu können.

Hierbei ist es sehr wichtig, dass es sich um ungespritzte Zitronen handelt, denn gespritzte Zitronenschale ist schädlich für die Gesundheit. Auch sollte die Zitrone nicht mit irgendwelchen Wachsen behandelt worden sein, um sie länger frisch zu halten.

Am besten verwendet man zur Nutzung der Zitronenschale Bio-Zitronen.

Geriebene Zitrone schmeckt nicht nur aromatisch, sondern sie regt auch die Verdauungsorgane an.

Äusserliche Anwendung

Die Zitrone bietet zahlreiche Möglichkeiten der äusserlichen Anwendung.

Ätherisches Zitronenöl

Das ätherische Zitronenöl ist relativ preiswert, weil es im Vergleich zu anderen ätherischen Ölen einfach zu gewinnen ist.

Weil Zitronenöl angenehm frisch wirkt, wird es in vielen Produkten des Alltags reichlich eingesetzt, beispielsweise in Duschgels und Putzmitteln.

Der Einsatz in Putzmitteln hat sogar einen sinnvollen Hintergrund, denn Zitronenaroma stärkt die Freude am Putzen. Wenn man ätherisches Zitronenöl riecht, entsteht ein Drang, um sich herum alles sauber zu machen. Ausserdem wirkt ätherisches Zitronenöl mild desinfizierend, was auch ein sinnvoller Effekt beim Putzen ist.

Auch in Duschgels und Deos macht man sich die antibakterielle und erfrischende Wirkung des Zitronenöls zunutze.

Massageöl

In Massageölen wirkt ätherisches Zitronenöl belebend und durchblutungsfördernd. Daher kann eine solche Massage gegen Muskelkater und Verspannungen helfen.

Für ein Massageöl gibt man etwa 5-20 Tropfen ätherisches Zitronenöl auf 100 ml gutes, fettes Öl, z.B. Mandelöl oder Jojobaöl. Die Menge des Zitronenöls hängt vom persönlichen Geschmack ab und wie man das Massageöl verwenden will.

Einreibungen mit Zitronensaft

Zitronensaft hat eine günstige Wirkung auf die Haut und das darunterliegende Gewebe. Diese Wirkung kann man einerseits durch die **antibakterielle und entzündungshemmende** Wirkung des Zitronensaftes erklären. Ausserdem hilft die Zitronensäure beim Erhalt des Säureschutzmantels der Haut.

Die Haut wird durch verdünnten Zitronensaft gereinigt und geschmeidig.

Daher eignet sich Zitronensaft sowohl zur Behandlung von jugendlicher Aknehaut als auch zur Straffung alternder Faltenhaut.

Man kann verdünnten Zitronensaft anstelle eines Gesichtswassers einsetzen.

Auch zur Handpflege ist die Zitrone gut geeignet. Dazu kann man ein Stück Zitrone ans Waschbecken legen und sich nach dem Händewaschen die Hände damit einreiben. Die Haut der Hände wird durch den Zitronensaft erstaunlich sanft und glatt.

Da Zitronensaft ansonsten jedoch leicht hautreizend wirkt, sollte man ihn zu anderen Zwecken besser verdünnt anwenden.

So verdünnt kann Zitronensaft unter anderem auch Sonnenbrand lindern.

Zitronensaft-Bäder

Als Bad angewendet kann Zitronensaft gegen Krampfadern, Cellulite und Besenreiser helfen.

Auf ein Vollbad gibt man etwa fünf ausgepresste Zitronen.

Alternativ zum Vollbad kann man die Beine auch mit Zitronenwasser einreiben oder eine Zitronenwasser-Kompresse auf die betroffenen Stellen legen.

Duftlampe

In der Duftlampe verströmt das ätherische Zitronenöl sein klärendes Aroma.

Daher eignet es sich gut, um neue Frische in Räume zu bringen.

Auf den Menschen wirkt der Duft der Zitrone einerseits belebend, andererseits aber auch beruhigend aufgrund der entkrampfenden Wirkung.

So kann Zitronenaroma sowohl beim Munterwerden als auch beim Entspannen und Einschlafen helfen, auch wenn das paradox klingt.

Sammeltipps

Zitronen sind reif, wenn sie warm sonnengelb sind.

Bei selbst angebauten Zitronen wartet man, bis sich die Früchte leicht vom Stiel ablösen oder gar von selbst herunterfallen.

Bei eingekauften Zitronen sollte man auf eine satte Farbe achten und dass die Früchte prall wirken, also nicht etwa verschrumpelt.

Wenn man die Schale nutzen will, sollte man unbedingt Biozitronen kaufen.