

**GESUNDHEITSWUNDER**

**ZITRONE**



## **Hinweise**

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Originalausgabe

1. Auflage 2020

© Digital Information LLC (Herausgeber)

1621 Central Ave, Cheyenne, WY 82001, United States

Konzeption und Entwicklung: Expertenabteilung der Digital Information LLC

Gedruckt in Deutschland

Bildnachweis:

EBL2020 © envato.elements

# Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Einleitung .....</b>                                | <b>7</b>  |
| <b>Die Geschichte der Zitrone.....</b>                 | <b>9</b>  |
| Zitronen mögen es warm .....                           | 11        |
| Zitronen: Was beim Kauf zu beachten ist .....          | 12        |
| <b>Zitronen: Gelbe Bodyguards für den Körper .....</b> | <b>14</b> |
| Die Heilkraft der gelben Frucht .....                  | 15        |
| Die basische Wirkung der Zitrone .....                 | 17        |
| Wirkung auf den Körper .....                           | 19        |
| Verbesserung der Verdauung .....                       | 19        |
| Hydrierung des Körpers.....                            | 20        |
| Stärkung des Immunsystems .....                        | 20        |
| Fördert die Energie.....                               | 21        |
| Reduzierung von Entzündungen .....                     | 21        |
| Entgiftung des Körpers .....                           | 21        |
| Reduzierung von Schleimbildung .....                   | 22        |
| Verbesserung der Hirnleistung.....                     | 22        |
| Krebshemmende Eigenschaft.....                         | 23        |
| Hilfe beim Koffeinentzug.....                          | 23        |
| Frischer Atem .....                                    | 23        |
| Schönere und reinere Haut .....                        | 24        |
| Die richtige Anwendung und Verwendung .....            | 25        |
| Der Genuss von purer Zitrone .....                     | 27        |

|  |           |
|--|-----------|
| Zitronenöl anstatt frischen Zitronen .....                           | 28        |
| Die Zitrone als Frucht .....   | 29        |
| Zitrone im Wasser .....  | 30        |
| Schale der Zitrone als Tee .....                                     | 31        |
| Mit Zitronenschale würzen .....                                      | 31        |
| Zitrone für die äußerliche Anwendung .....                           | 32        |
| Die Kraft der Zitrone als Massageöl .....                            | 33        |
| Einreiben mit Zitronensaft .....                                     | 33        |
| Ein Bad mit Zitrone.....   | 34        |
| Wohliger Zitronenduft .....  | 35        |
| Zitronen: Welche Nebenwirkungen können auftreten? .....              | 35        |
| Anwendung und Verwendung von Zitronen: Was gibt es zu beachten?..... | 37        |
| <b>Die Zitrone und ihre Bedeutung für die Gesundheit .....</b>       | <b>38</b> |
| Zitronenwickel und Kompressen.....                                   | 38        |
| Stärkung der Abwehrkräfte.....                                       | 42        |
| Stärkung des Immunsystems .....                                      | 43        |
| Kopfschmerzen mit Zitrone behandeln.....                             | 44        |
| Warzen und Hühneraugen behandeln mit Zitrone .....                   | 45        |
| Mit Zitronen den Vitamin-C-Mangel beheben .....                      | 46        |
| Erkältungssymptome mit der gelben Frucht lindern.....                | 47        |
| Die Zitronen gegen Abgeschlagenheit und Müdigkeit .....              | 48        |
| Halsschmerzen ade mit Zitrone.....                                   | 48        |
| Fieber senken mit der gelben Frucht .....                            | 49        |
| Mit Zitronen Mundgeruch beseitigen .....                             | 50        |

|  |           |
|--|-----------|
| Harnsteine behandeln mit Zitrone .....                     | 50        |
| Völlegefühl dank der Zitrone lindern .....                 | 51        |
| Die Wirkung der gelben Frucht bei Demenz .....             | 51        |
| Zitrone: Für eine gesunde Verdauung.....                   | 52        |
| Die Wunderfrucht bei Krebserkrankungen .....               | 53        |
| Zitronen bei Husten und Bronchitis .....                   | 55        |
| Gelbe Wunderfrucht zur besseren Durchblutung .....         | 56        |
| Leichte Magen-Darm-Beschwerden mit Zitrone lindern.....    | 56        |
| Die gelbe Frucht bei Bluthochdruck .....                   | 58        |
| Zitrone gegen verstopfte Nase.....                         | 59        |
| Nasenbluten mit Zitrone stoppen .....                      | 59        |
| Zitrone zur Heilung von Schleimhäuten .....                | 60        |
| Gelbe Hilfe bei Sonnenbrand .....                          | 60        |
| Gelenkbeschwerden mit Zitronen lindern .....               | 61        |
| Zitrone: Wirksam bei Übelkeit .....                        | 62        |
| Zitronen gegen Depressionen .....                          | 62        |
| Krampfadern und Co. mit Zitrone behandeln .....            | 63        |
| Mit Zitronenwasser die Gesundheit unterstützen? .....      | 65        |
| <b>Zitrone für die Schönheit .....</b>                     | <b>68</b> |
| Gelbe Frucht gegen Pickel.....                             | 69        |
| Bleichen mit Zitrone.....                                  | 70        |
| Schöne Zähne dank Zitrone.....                             | 71        |
| Superfood: Zitrone bei Ausschlag und Insektenstichen ..... | 72        |
| Kräftige Fingernägel dank der Wunderfrucht .....           | 73        |

|   |           |
|---|-----------|
| Gelbes Anti-Aging-Mittel.....   | 73        |
| Hornhaut verschwindet dank der Zitrone.....                           | 74        |
| <b>Abnehmen mit der gelben Frucht .....</b>                           | <b>75</b> |
| Abnehmen erhöht den Vitamin-C-Bedarf .....                            | 77        |
| Gesund und bewusst mit der Zitrone abnehmen .....                     | 77        |
| <b>Die Zitrone und ihr Nutzen im Haushalt .....</b>                   | <b>79</b> |
| Unangenehme Gerüche mit Zitrone entfernen .....                       | 80        |
| Insekten mit Zitronenöl bekämpfen.....                                | 81        |
| Die Wunderfrucht als Fleckenentferner.....                            | 82        |
| Zitronen-Klarspüler .....   | 82        |
| Kalk mit Zitrone behandeln .....                                      | 83        |
| Eingebranntes mit Zitruskraft lösen .....                             | 83        |
| Zitrone macht weiße Wäsche wieder hell.....                           | 84        |
| Tee- und Kaffeerückstände mit der gelben Frucht entfernen.....        | 84        |
| Die Zitrone als Weichspüler .....                                     | 85        |
| Wunderfrucht als Universalhelfer im Bad.....                          | 85        |
| Silberfische mit der gelben Frucht vertreiben.....                    | 86        |
| <b>Zitronen selber anbauen.....</b>                                   | <b>87</b> |
| Zitronenbaum aus Zitronenkernen .....                                 | 87        |
| Zitronenbäumchen im Selbstanbau: Das Wichtigste im Überblick<br>..... | 90        |
| Zitronenöl selbst herstellen .....                                    | 92        |
| <b>Schlusswort .....</b>  | <b>94</b> |

## Einleitung

„Sauer macht lustig“, dieses alte Sprichwort passt wohl auf keine andere Frucht besser als auf die Zitrone. Sofern Speisen oder Getränke mit einer sauren Frische aufgepeppt werden sollen, kommt diese Frucht zum Einsatz. Doch die Zitrone kann weitaus mehr, als nur Gerichte und Getränke zu verfeinern. Wie auch vielen anderen Lebensmitteln wird auch der Zitrone eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt. Und diese zeigt sich in verschiedenen Bereichen.

Vor allem der enorme Vitamin-C-Gehalt der Zitrone macht die Frucht zu einem echten Gesundheits-Booster, auf den viele in der Erkältungszeit nicht verzichten wollen. Und selbst Verdauung und Appetit lassen sich mit der frischen Säure positiv beeinflussen.

Die Zitrone ist also ein wahres Allround-Talent, das nicht nur vielseitig, sondern vor allem auch vollwertig zur Förderung der Gesundheit eingesetzt werden kann. Denn selbst die Zitronenschale steckt voller wichtiger Vitamine und Mineralstoffe, die bei den unterschiedlichsten Beschwerden eine lindernde oder heilende Wirkung haben.

Aber nicht nur in Sachen Gesundheit macht die gelbe Frucht eine hervorragende Figur. Selbst im Haushalt und in puncto Schönheit kann die Zitrone mit zahlreichen Attributen überzeugen, auf die man nicht mehr verzichten möchte, wenn man erst einmal davon erfahren hat.

Welche Möglichkeiten Ihnen die Zitrone bietet und für welche Bereiche diese angewendet werden kann, erfahren Sie auf den folgenden Seiten dieses Buches.



## Die Geschichte der Zitrone

Interessanterweise ist über den Ursprung der Zitrone nicht sonderlich viel bekannt. Botaniker auf der ganzen Welt sind sich nicht einig darüber, woher die Zitrone eigentlich stammt. Es wird angenommen, dass der Ursprung der gelben Frucht zwischen Indien und Pakistan liegt. Die Kreuzfahrer brachten die Zitrone dann über den Mittleren Osten im 12. Jahrhundert aus Syrien und Palästina in den Mittelmeerraum. 1493 soll Kolumbus die Frucht dann während seiner zweiten Reise in der Neuen Welt auf Haiti verbreitet haben. Es wird in diesem Zusammenhang angenommen, dass die Seefahrer in der gelben Frucht ein wirksames Mittel gegen Skorbut gefunden hatten.

Eindeutig erwähnt wird die Zitrone 1000 n. Chr. Zu dieser Zeit war die Frucht bereits in China sowie dem Mittelmeerraum bekannt und beliebt. Mit Beginn des 13. Jahrhunderts wurde die Frucht dann in Spanien und Süditalien angebaut. Erst im 16. Jahrhundert erfolgte der Anbau der Zitrone zusammen mit vielen anderen Zitrusfrüchten auch in Deutschland. Dazu entstanden in vielen Städten Orangerien, in denen die

Früchte kultiviert wurden. Heute werden Zitronen vorwiegend in den USA, Indien, Argentinien, Italien, Spanien und in der Türkei angebaut.

Interessant ist zudem, dass die Zitrone eine Kreuzung aus mehreren Zitrusfrüchten ist. Diese Erkenntnis gewannen Experten vor einigen Jahren bei einer Genanalyse der Frucht. Durch diese Ergebnisse entstand zudem eine ganz neue Theorie der Herkunft<sup>1</sup>. Demnach könnten die Juden die Zitrone in den Mittelmeerraum gebracht haben, als sie aus dem babylonischen Exil ans Mittelmeer zurückkehrten.

Mittlerweile lassen sich verschiedene Zitronen-Sorten finden, die sich nicht nur optisch von der Zitrone unterscheiden, die wir in Deutschland kennen. So wie beispielsweise die Buddhas Hand. Hierbei handelt es sich um eine mehrfingrige Zitronensorte aus China. Auch geschmacklich unterscheiden sich die verschiedenen Zitronensorten stark. So gibt es einige unter ihnen, die weniger sauer sind, sondern vielmehr eine leichte Süße

---

[1] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

haben. Zu ihnen gehört auch die Meyer-Zitrone. Als besonders sauer hingegen wird die Citrus Limon eingestuft.

### **Zitronen mögen es warm**

Die meisten Zitronensorten benötigen jedoch ein feuchtwarmes Klima, um zu gedeihen. Die Früchte gehören zu den Rautengewächsen, deren Bäume bis zu sechs Meter hoch werden können. Dabei können diese Bäume das gesamte Jahr über blühen und Früchte tragen. Auf diese Weise können bis zu viermal im Jahr Zitronen geerntet werden. Im Frühjahr ist die Hauptblühzeit, damit im Spätherbst bzw. Winter die Haupternte erfolgen kann.

Charakteristisch sind vor allem die großen Blüten des Zitronenbaumes, die in den meisten Fällen weiß sind. Manchmal können diese jedoch auch eine violette Spitze haben. Die Blüten stehen entweder einzeln oder in Trauben zusammen. Aus diesen Blüten entwickeln sich wiederum die faustgroßen Früchte mit ihrer ovalen Form, die am Ende spitz zuläuft. Die Früchte gelten biologisch als Beeren.

## Zitronen: Was beim Kauf zu beachten ist

Mittlerweile können Zitronen ganzjährig im Supermarkt gekauft werden. Dabei gibt es jedoch einige Punkte, auf die man achten sollte und die entsprechend auch als Qualitätsmerkmale gelten. Kleine und schwere Früchte enthalten viel Saft und sind entsprechend von der Qualität sehr gut. Auch eine dünne Schale und wenige Kerne sind charakteristisch für qualitativ hochwertige Zitronen. Zusätzlich sollte man sich auch nicht von der Farbe der Frucht blenden lassen. Denn diese ist nicht ausschlaggebend für die Qualität der Frucht. Viel entscheidender ist der Glanz der Zitrone. Denn dieser gibt Aufschluss über die Reife.

Zuhause angekommen, sollte die Zitrone auch entsprechend gelagert werden. Da die Früchte keine Kälte mögen, sollten sie auch nicht in Räumen gelagert werden, die eine Temperatur weniger als 10 Grad aufweisen. Grundsätzlich sollte von einer Lagerung der kälteempfindlichen Früchte im Kühlschrank abgesehen werden. Eine lange Lagerung der gelben Frucht sorgt jedoch dafür, dass der Vitamin-C-Gehalt abnimmt.

Nach dem Kauf kann die Zitrone vielseitig verwendet werden. Saft und Schale der Frucht lassen sich nicht nur zum Würzen und Verfeinern nutzen. Auch als Heilmittel wird die Zitrone mittlerweile sehr gerne eingesetzt. Zusätzlich kann die Zitrone auch eingefroren werden. So kann die Frucht nicht verderben und bei Bedarf aufgetaut werden. Die Zitrone kann im Ganzen oder auch in Scheiben geschnitten eingefroren werden.

Bei der Verwendung der Zitronenschale sollte darauf geachtet werden, dass ausschließlich Früchte aus Bioqualität gekauft werden. Konventionell angebaute Früchte sind oftmals mit Pestiziden belastet.



## Zitronen: Gelbe Bodyguards für den Körper

In Sachen Gesundheit hat die Zitrone einige Vorzüge zu bieten. Vor allem für den hohen Anteil an Vitamin C ist die Frucht bekannt und beliebt. Pro 100 g kann die Zitrone uns mit 50 mg Vitamin C versorgen und deckt somit die Hälfte des Tagesbedarfes – und das gerade einmal mit 35 Kalorien. Auf diese Weise kann nicht nur das Immunsystem optimal unterstützt werden, sondern Infektionen und Erkältungen lassen sich mit der gelben Frucht hervorragend vorbeugen. Zusätzlich ist das Vitamin C ein wichtiger Faktor im Kampf gegen die freien Radikale, während zeitgleich auch noch das Bindegewebe in positiver Weise unterstützt wird.<sup>2</sup>

Zusätzlich lässt sich in den Zitronen auch noch Kalium finden, das vor allem die Funktion von Herz, Muskeln und Nerven unterstützt. Doch die gelbe und saure Frucht hat noch einiges mehr zu bieten.

---

[2] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Die ätherischen Öle in der Schale erzeugen einen angenehmen Zitrusduft, der wiederum für gute Laune sorgt und zeitgleich die Konzentration fördert. Zusätzlich kann die Zitrone auch nach einer durchfeierten Nacht gegen den Kater helfen, da der Körper auf diese Weise entgiftet wird.

Doch was macht die Zitrone eigentlich zu solch einem kraftvollen Heilmittel?

### Die Heilkraft der gelben Frucht

In erster Linie wird die Zitrone als Lebensmittel und Gewürz verwendet. Dabei besteht eine Frucht zu einem Großteil aus Wasser. Hinzu kommen Nährwerte wie:

- 35 Kalorien
- 0,6 g Fett
- 3 g Kohlenhydrate
- 4 Ballaststoffe
- 150 mg Kalium
- 10 mg Calcium
- 28 mg Magnesium
- 16 mg Phosphat
- 0,5 mg Eisen

- 0,1 mg Zink
- 50 mg Vitamin C
- 6 µg Folsäure

Vor allem der hohe Vitamin-C-Gehalt sorgt für den guten Ruf, den die Zitrone als gesundheitsförderndes Superfood genießt. Denn unser Körper benötigt vor allem dieses Vitamin für zahlreiche Funktionen und Prozesse. So kann das Immunsystem nur optimal funktionieren, wenn der Körper mit ausreichend Vitamin C versorgt wird. In puncto Gesundheit darf jedoch auch nicht das ätherische Öl der Zitronenschale vergessen werden. Vor allem in der Aromatherapie wird dieses Öl aufgrund der antiseptischen, fiebersenkenden und entzündungshemmenden Wirkung geschätzt. Das Zitronenöl hat zudem, wie bereits erwähnt, eine konzentrationsfördernde, stimmungsaufhellende und aktivierende Wirkung. Vor allem im Bereich der Konzentration konnte die Wirkung des Öls in Untersuchungen belegt werden<sup>3</sup>.

---

[3] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

So wurde unter anderem die Konzentration von Sekretärinnen verbessert, die bei einer Raumbeduftung mit Zitronenöl arbeiteten. Die Damen machten nur halb so viele Schreibfehler wie bei normaler Raumluft.

Zusätzlich wird die Zitrone auch bei verschiedenen Erkrankungen und Beschwerden empfohlen. Die Wirkung der Wunderfrucht kann auch zur Entgiftung, Stärkung der Leber sowie als schweißtreibendes Mittel genutzt werden<sup>4</sup>. Somit gilt die Zitrone als eines der wichtigsten Hausmittel.

### Die basische Wirkung der Zitrone

Obwohl die Zitrone von einer charakteristischen Säure begleitet wird, hat die Frucht, aufgrund der enthaltenen Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium, auch eine basische Wirkung auf den Körper. Durch eine Übersäuerung des Körpers kann die Entstehung verschiedener Erkrankungen, wie Krebs, Alzheimer oder Diabetes, begünstigt werden.<sup>5</sup> Aber auch Kopfschmerzen

---

[4] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[5] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

und Migräne lassen sich oftmals auf eine Übersäuerung des Körpers zurückführen.

Vor allem Lebensmittel wie Brot, Nudeln und Süßigkeiten sorgen dafür, dass der Körper schneller übersäuert. Mithilfe von Zitronen kann der Übersäuerung entgegengewirkt werden, während die basische Wirkung zeitgleich auch noch appetitanregend, durchblutungsfördernd, blutreinigend und desinfizierend auf den gesamten Körper wirkt.

Ernährungswissenschaftler empfehlen eine Ernährung, die zu 70 % aus basischen Lebensmitteln bestehen.<sup>6</sup> Damit jedoch nicht genug. Denn durch den regelmäßigen Verzehr der gelben Frucht soll zudem auch Gicht behandelt werden können<sup>7</sup>. Bei dieser Stoffwechselerkrankung lagert sich überschüssige Harnsäure in Form von winzigen Kristallen in den Gelenken ab und verursacht verschiedene Beschwerden.

---

[6] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[7] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Wirkung auf den Körper

Die gelbe Frucht hat sich unter den Superfoods einen Namen gemacht. Nicht zuletzt wegen der vielseitigen und positiven Wirkung auf den Körper. So ist es auch nicht verwunderlich, dass viele Stars und Sternchen in Hollywood den Tag mit einem Glas Zitronenwasser beginnen. Denn dieses soll nicht nur Einfluss auf die Schönheit haben, sondern auch die Gesundheit nachhaltig beeinflussen. Dazu jedoch noch weitere Informationen in diesem Buch.

### Verbesserung der Verdauung

Die Inhaltsstoffe der gelben Frucht unterstützen nicht nur die Verdauung, sondern können auch Völlegefühl und



Sodbrennen lindern. Zitrone am Morgen vertreibt nicht nur Kummer und Sorgen, sondern bringt zudem auch den Darm in Schwung und stimuliert zeitgleich die Produktion des Gallensaftes.<sup>8</sup>

---

[8] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Hydrierung des Körpers

Ausreichend Flüssigkeit ist wichtig. Doch leider trinken viele Menschen zu wenig den Tag über, und vor allem in den Sommermonaten kann es auf diese Weise schnell zu einer Dehydrierung kommen. Die gelbe Frucht peppt nicht nur den langweiligen Geschmack von Wasser auf, sondern sorgt auch dafür, dass der Körper mit ausreichend Flüssigkeit versorgt wird. Vor allem die Schleimhäute werden mit ausreichend Flüssigkeit versorgt, während der gesamte Körper wichtige Mineralien geliefert bekommt.<sup>9</sup>

## Stärkung des Immunsystems

Vitamin C ist in großen Mengen in der Zitrone vorhanden. Und genau dieses ist essentiell wichtig, damit sich das Immunsystem vor Erkältungen oder einer Grippe schützen bzw. diese besser bekämpfen kann. Denn der Zitrone wird auch eine antibakterielle und antivirale Wirkung nachgesagt. Zusätzlich liefert die gelbe Frucht auch noch Eisen – ebenfalls ein wichtiger Nährstoff für das Immunsystem. Durch den

---

[9] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Konsum von Zitrone ist der Körper zudem in der Lage, Eisen besser aus der Nahrung zu absorbieren.<sup>10</sup>

### Fördert die Energie

Nicht nur der Duft von Zitrone sorgt für positive Prozesse in unserem Körper. Auch der Genuss der gelben Frucht



verleiht uns einen regelrechten Energie-Kick, wodurch zeitgleich auch unsere Laune verbessert wird.<sup>11</sup>

### Reduzierung von Entzündungen

Die Inhaltsstoffe der Zitrone besitzen die Fähigkeit, die Harnsäure aus den Gelenken zu lösen, wodurch sich Entzündungen lindern lassen. Harnsäure ist oftmals der Hauptgrund für bestehende Entzündungen im Körper.<sup>12</sup>

### Entgiftung des Körpers

Durch den Genuss von Zitrone können mehr Giftstoffe aus dem Körper gespült werden. So können sich diese im Körper nicht festsetzen und anschließend Gewebe, Zellen oder

---

[10] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[11] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[12] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Organe angreifen. Die Inhaltsstoffe der gelben Frucht regen zudem die Leber an. So werden mehr Enzyme gebildet, und das Organ kann an sich besser arbeiten. Zusätzlich hat die Zitrone eine harntreibende Wirkung und hält den Harnweg frei von Bakterien und Giftstoffen.<sup>13</sup>

### Reduzierung von Schleimbildung

Durch den regelmäßigen Konsum der Zitrone lässt sich auch die Schleimbildung im Körper reduzieren. So eignet sich die gelbe Frucht beispielsweise als natürlicher Schleimlöser.<sup>14</sup>

### Verbesserung der Hirnleistung

Die hohen Kalium- und Magnesiumwerte der Zitrone haben eine positive Wirkung auf das Gehirn und die Nerven. So kann nicht nur die geistige



Klarheit verbessert werden, sondern auch Stress und Depressionen lassen sich auf diese Weise lindern.<sup>15</sup>

---

[13] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[14] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[15] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Krebshemmende Eigenschaft

Krebszellen benötigen zum Wachstum eine saure Umgebung. Durch die basische Wirkung der Zitrone kann das Wachstum der Krebszellen verhindert werden. Zusätzlich kann durch den regelmäßigen Verzehr von Zitronen das Risiko einer Krebserkrankung reduziert werden.<sup>16</sup>

## Hilfe beim Koffeinentzug

Der morgendliche Genuss von Zitrone kann für viele Menschen eine wertvolle Hilfe sein, um den täglichen Koffeinkonsum zu reduzieren. Durch die gelbe Frucht bekommt der Körper ebenfalls einen Energie-Kick – dieser ist jedoch deutlich gesünder.<sup>17</sup>

## Frischer Atem

Die gelbe Frucht sorgt nicht nur für einen frischen Atem, sondern bekämpft zeitgleich auch die Bakterien im Mund. Grundsätzlich sollte Zitronensaft aber nicht unverdünnt getrunken werden, da dieser sonst den Zahnschmelz angreifen kann.<sup>18</sup>

---

[16] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[17] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[18] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Schönere und reinere Haut

In der gelben Frucht finden sich viele Antioxidantien, die den Schäden der freien Radikalen vorbeugen können. Freie Radikale sind oftmals der Hauptgrund für die vorzeitige Hautalterung. Zusätzlich sorgt das Vitamin C in den Zitronen dafür, dass die Elastizität der Haut erhalten wird. So lassen sich nicht nur Falten vorbeugen, sondern auch Hautunreinheiten lindern.<sup>19</sup>



---

[19] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Die richtige Anwendung und Verwendung

Um die Wirkung der Zitrone für die eigene Gesundheit und Schönheit nutzen zu können, ist die richtige Anwendung entscheidend. Im Internet finden sich viele Beiträge, in denen beschrieben wird, dass ein Glas Zitronenwasser am Tag eine positive Wirkung auf den gesamten Körper haben kann.

Dabei vergessen jedoch viele Anwender, dass die meisten gesundheitsfördernden Stoffe eben nicht im Saft der Zitrone, sondern vielmehr in den weißen Außenhäuten der Schale zu finden sind. Entsprechend vielseitig ist die Anwendung und Verwendung der Zitrone.

Eines ist jedoch immer gleich: der saure Geschmack. Aufgrund der Fruchtbeschaffenheit sind Zitronen sehr saftig und entsprechend sehr gut zum Auspressen geeignet. So kann das fruchtige Superfood eben nicht nur als verdünntes oder gemixtes Getränk genossen werden. Die heilende und präventive Wirkung der Frucht lässt sich, wie schon erwähnt, vorzugsweise auf das Vitamin C zurückführen. Dieses wird auch als Ascorbinsäure bezeichnet und gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen, die sehr empfindlich sind.

Zusätzlich besitzt die Zitrone einen hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen. Die im Fruchtfleisch enthaltenen Flavonoide schützen das Vitamin C vor den oxidativen Prozessen. So kann keine Reaktion mit dem Sauerstoff aus der Luft stattfinden. Die Flavonoide gehören zu den Polyphenolen, die wiederum eine der wichtigsten Gruppen der sekundären Pflanzenstoffe sind. Bemerkenswert ist, dass der Bereich der sekundären Pflanzenstoffe noch nicht ausreichend erforscht ist. Bisher ist jedoch bekannt, dass es fast 100.000 Einzelsubstanzen gibt, die den natürlichen Heilungsprozess im Körper unterstützen können.<sup>20</sup>

Aber nicht nur die sekundären Pflanzenstoffe und das Vitamin C der Zitrone haben eine positive Wirkung auf den menschlichen Körper. Das Gleiche gilt auch für die enthaltene Säure. Während des Verdauungsprozesses wird durch diese Säure die Magenschleimhaut stimuliert. So kann die Produktion von Salzsäure und Pepsin angeregt werden. Zudem sorgt die Säure der Zitrone dafür, dass Proteine, Eisen

---

[20] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

und Kalzium besser verwertet werden können, wodurch sich die Vitalität verbessert.<sup>21</sup>

Je nach Anwendung finden sich verschiedene Dosierungsempfehlungen. Zitronenwasser oder der pure Genuss von Zitrone. Vor allem Letzteres soll sehr gesund sein.

### Der Genuss von purer Zitrone

Der pure Genuss von Zitrone gilt als besonders gesund. So kann der Körper mit dem wichtigen Vitamin C und weiteren Stoffen versorgt werden.<sup>22</sup> Grundsätzlich sollte vor dem puren Verzehr allerdings überprüft werden, ob die Zitrone überhaupt vertragen wird. Bei einer Unverträglichkeit gegen die pure Zitrone kann es zu Magenschmerzen kommen.

Zeitgleich sollte auch berücksichtigt werden, dass der Zahnschmelz angegriffen werden kann. Aus diesem Grund empfiehlt es sich nach dem Verzehr einer Zitrone, den Mund mit klarem Wasser auszuspülen. Beim puren Verzehr der Zitrone sollte zunächst mit einem kleinen Stück begonnen und auf die Reaktion des Körpers gewartet werden. Sofern

---

[21] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[22] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

keine Probleme auftreten, steht dem reinen Genuss nichts im Wege.

### Zitronenöl anstatt frischen Zitronen

Beim Kauf von Zitronen sollte immer auf die Bio-Qualität geachtet werden, sofern auch die Schale der Frucht verzehrt oder verarbeitet werden soll. Denn vor allem in der Schale, der weißen Haut unter der Schale, den Häutchen zwischen den einzelnen Zitronenschlitzen und dem



Fruchtfleisch befinden sich die Zitruspektine, Bioflavonoide, Vitamine, Säure und Spurenelemente.<sup>23</sup>

Alternativ zu den frischen Früchten bietet sich auch ein hochwertiges Zitronenöl an. Allerdings sollte auch in diesem Fall auf die Bio-Qualität geachtet werden. Dieses wird meist kalt gepresst und besticht durch einen einzigartigen und angenehmen Geschmack. In diesem Öl finden sich all die wichtigen Inhaltsstoffe, während das Öl hervorragend in Speisen und Getränken integriert werden kann.

---

[23] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Die Zitrone als Frucht

Die meisten Menschen verwenden die Zitrone als Frucht oder deren Saft für verschiedene Gerichte oder Getränke. Aus der würzigen Schale lässt sich zudem auch das ätherische Öl nutzen. Zusätzlich kann auch Zitronenblütenhonig verwendet werden. Dieser ist zart und hat ein blumiges Aroma. Die im Zitronensaft enthaltene Säure hat eine belebende Wirkung und lindert Sodbrennen. Grund dafür ist die puffernde Wirkung der anderen Bestandteile des Saftes. Im Fruchtfleisch ist sehr viel Pektin enthalten, während sich in den Zwischenhäuten Flavonoide befinden. Durch das Pektin kann die Bauchspeicheldrüse gestärkt werden.<sup>24</sup> Und die Flavonoide können Krebserkrankungen oder Herzinfarkte vorbeugen.<sup>25</sup>

So gehört die „Heiße Zitrone“ beispielsweise zu den Klassikern der Hausmittel bei Erkältungen. Nicht nur während einer Erkrankung ist die Zitrone in diesem Fall ein wichtiger Helfer, sondern vor allem der Genuss im Vorfeld kann präventiv wirken. Durch die heiße Zitrone kann oftmals

---

[24] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[25] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

der Ausbruch der Erkältung verhindert werden, sofern diese bei den ersten Anzeichen getrunken wird.

### Zitrone im Wasser

Das viel umworbene Zitronenwasser besitzt eine großartige Wirkung auf den Körper. Durch das Wasser kann man sich die desinfizierende und puffernde Wirkung der Frucht zunutze machen. Bereits 2 Prozent Zitronensaft sind ausreichend, um in den Genuss der



antibakteriellen Wirkung der Zitrone zu kommen.<sup>26</sup> Durch den regelmäßigen Genuss des Zitronenwassers lässt sich nicht nur die Verdauung anregen, sondern auch die Abwehrkräfte werden gestärkt.<sup>27</sup>

Grundsätzlich sollte Zitronenwasser immer auf leeren Magen getrunken werden. Zusätzlich ist dann zu der ersten Mahlzeit ein Abstand von 30 Minuten einzuhalten.

---

[26] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[27] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Schale der Zitrone als Tee

Eine weitere Möglichkeit, die Frucht zu konsumieren, ist der Zitronenschalentee. Dafür werden einige getrocknete Stücke der unbehandelten Zitronenschale verwendet. Der Tee hat eine verdauungsfördernde Wirkung und kann entsprechend bei Verstopfung oder Appetitlosigkeit eingesetzt werden.<sup>28</sup>

## Mit Zitronenschale würzen

Die gelbe Schale der Zitrone wird auch gerne als Gewürz verwendet. So beispielsweise in Kuchen oder Gebäck. Aber auch in der exotischen Küche lässt sich die Schale in so einigen Gerichten finden. Die Schale ist sehr aromatisch, da sich in dieser ein ätherisches Öl befindet. Als Gewürz wird die unbehandelte Schale fein abgerieben. Anschließend kann das Aroma in vollem Umfang genutzt werden. Bei der Verwendung der Schale sollte aber darauf geachtet werden, dass es sich um ungespritzte Zitronen handelt. Auch sollten die Zitronen nicht mit Wachsen behandelt worden sein. Diese werden sehr häufig bei Zitronen verwendet, die im

---

[28] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Supermarkt angeboten werden, um die Früchte länger frisch zu halten.

Die geriebene Zitronenschale hat zudem eine positive Wirkung auf die Verdauungsorgane.<sup>29</sup>

### Zitrone für die äußerliche Anwendung

Auch für die äußere Anwendung bietet sich die gelbe Frucht an. So beispielsweise als ätherisches Öl. Das Öl hat eine angenehm erfrischende Wirkung. Zusätzlich kann das ätherische Öl auch in Duschgels oder Deos verwendet werden. So kann zeitgleich die antibakterielle und erfrischende Wirkung einsetzen. Dennoch ist Zitronenöl nicht gleich Zitronenöl.

Naturreine, ätherische Öle in Bio-Qualität können in der Küche verwendet werden. Somit sind diese Öle auch eine hervorragende Alternative, sofern die richtige Frucht mal nicht zur Hand sein sollte. Bei hochwertigen ätherischen Ölen ist nicht nur der Geschmack, sondern auch der Duft von der originalen Frucht nicht zu unterscheiden. Synthetisch hergestelltes Zitronenöl eignet sich hingegen nicht für die

---

[29] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Küche und sollte entsprechend auch nicht zum Kochen oder Backen verwendet werden. Bei der Verwendung von Zitronenöl in der Küche sollte auf eine sparsame Dosierung geachtet werden. Auch wird das Öl niemals mitgekocht, sondern am Schluss dem Gericht zugefügt.

### *Die Kraft der Zitrone als Massageöl*

Bei der Verwendung des ätherischen Zitronenöls für Massagen kommt die belebende und durchblutungsfördernde Wirkung zum Vorschein. So lassen sich Muskelkater oder Verspannungen behandeln.<sup>30</sup>

### *Einreiben mit Zitronensaft*

Die Inhaltsstoffe der Zitrone haben nicht nur eine nachhaltige Wirkung auf die Haut, sondern auch auf das darunterliegende Gewebe. So kann es zu einer entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkung kommen. Zusätzlich hilft die Säure der Frucht dem Erhalt des natürlichen Säureschutzmantels der Haut. Mit verdünntem Zitronensaft kann die Haut gereinigt werden und wird

---

[30] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

zeitgleich geschmeidig. So lässt sich auf diese Weise unter anderem auch Akne behandeln, während der Zitronensaft zeitgleich gegen alternde Faltenhaut genutzt werden kann.

Zusätzlich bietet sich die Zitrone auch als effektive Handpflege an. Während des Händewaschens können die Hände mit einem Stück Zitrone eingerieben werden. Die Hände werden, aufgrund des Zitronensaftes, sanft und glatt.<sup>31</sup>

Bei äußerer Anwendung von Zitronensaft sollte dieser jedoch nur verdünnt angewendet werden, da es ansonsten zu Reizungen der Haut kommen kann.

### *Ein Bad mit Zitrone*

Auch Zitronensaft-Bäder sind eine Wohltat für den Körper. So lassen sich auf diese Weise beispielsweise Krampfadern, Besenreiser oder Cellulite lindern. Die heilende Wirkung der Zitrone kann auch genutzt werden, indem die Beine mit Zitronenwasser eingerieben werden oder Zitronenwasser-Kompressen auf die betroffenen Stellen gelegt werden.<sup>32</sup>

---

[31] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[32] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

### *Wohliger Zitronenduft*

Nicht zuletzt kann sich der Duft der Zitrone positiv auf den Körper, aber vor allem auf das Wohlbefinden auswirken. In einer Duftlampe kann das ätherische Zitronenöl sein angenehmes Aroma versprühen. So lässt sich unter anderem eine neue Frische in den Raum bringen. Der Duft der Zitrone kann sowohl eine belebende wie auch beruhigende und entkrampfende Wirkung haben.<sup>33</sup>

Entsprechend eignet sich das Zitronenaroma zum Munterwerden wie auch zum Entspannen. Manche Menschen nutzen den Duft der gelben Frucht auch, um besser einschlafen zu können.

### **Zitronen: Welche Nebenwirkungen können auftreten?**

Es gibt durchaus Menschen, die allergisch auf Zitronen oder auf das Zitronenöl reagieren. Vor allem bei gespritzten Zitronen kann es zu Hautreizungen kommen. Diese lassen sich auf die Pestizide und Insektizide zurückführen. Zusätzlich können Zitronen oder Zitronenöl die Haut empfindlicher

---

[33] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

gegenüber Sonnenlicht machen. Es wird in diesem Fall von einer photosensibilisierenden Wirkung gesprochen.



## Anwendung und Verwendung von Zitronen: Was gibt es zu beachten?

Bei einer Überempfindlichkeit oder Allergie gegen Zitronen oder anderen Zitrusfrüchten sollte grundsätzlich auf die Verwendung/Anwendung der Zitrone sowie des ätherischen Öls verzichtet werden.

Für jegliche Anwendung oder Verwendung sollten grundsätzlich Bio-Zitronen genutzt werden. Weiterhin sollte bei Zitronenöl darauf geachtet werden, dass es sich dabei um ein 100-prozentig naturreines ätherisches Öl handelt. Die verwendeten Pflanzen sollten aus biologischem Anbau stammen bzw. sollte das Öl aus Wildsammlungen gewonnen werden. Zusätzlich sollte vor der Anwendung des Zitronenöls die Verträglichkeit geprüft werden. Dazu bietet sich beispielsweise der Armbeuge-Test an. Für diesen Test wird ein Tropfen des Öls in die Armbeuge gegeben und verrieben. Wird die behandelte Hautstelle in den folgenden Stunden rot, beginnt zu jucken oder es bilden sich Pusteln, kann davon ausgegangen werden, dass das Öl nicht vertragen wird. Entsprechend sollte dieses auch nicht weiterverwendet werden.

# Die Zitrone und ihre Bedeutung für die Gesundheit

Den meisten ist die Zitrone sicherlich als Wunderwaffe gegen Erkältungserscheinungen wie Schnupfen, Fieber, Husten, Heiserkeit und Halsschmerzen bekannt. Der ausgepresste Saft der Zitrone wird dann mit heißem Wasser aufgegossen und mit einem Löffel Honig verfeinert. Fertig ist ein wirkungsvolles Hausmittel bei Erkältungs- und Grippe-symptomen.<sup>34</sup>

Aber die Zitrone kann noch viel mehr. So kann die gelbe Frucht beispielsweise bei unterschiedlichen Beschwerden eingesetzt werden – und das auch noch in verschiedenen Darreichungsformen.

## Zitronenwickel und Kompressen

Ein Zitronenwickel bietet sich beispielsweise bei einer beginnenden Halsentzündung an. So wird nicht nur die Sekretion angeregt, sondern es tritt auch eine erfrischende und abwehrstärkende Wirkung ein. Der Wickel kann zudem

---

[34] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

auf der Brust bei einer bestehenden Bronchitis für Linderung sorgen<sup>35</sup>.

Und so geht's:

In eine Schüssel wird eine halbe abgewaschene Bio-Zitrone gelegt. Anschließend wird die Frucht mit 500 ml heißem Wasser übergossen.

Die Schale der Zitrone wird mit Messer und Gabel mehrmals eingeritzt und mithilfe eines Glases wird die Frucht anschließend ausgedrückt. Auf diese Weise können die ätherischen Öle aus der Schale und der Saft aus dem Fruchtfleisch in das Wasser gelangen.

Ein aufgerolltes Baumwolltuch wird nun längs in ein weiteres Tuch eingerollt und in das Zitronenwasser gelegt. Die Rolle sollte im Zitronenwasser gut durchziehen – dabei sollte jedoch darauf geachtet werden, dass die beiden Enden heraushängen.

An den Enden wird die Rolle dann aus dem Wasser genommen und kräftig ausgewrungen.

---

[35] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Nun das Innentuch herausnehmen und sofern die Temperatur angenehm ist, eng und vor allem faltenfrei an den Hals oder auf die Brust legen. Beim Wickel sollte jedoch stets die Wirbelsäule freibleiben.

Anschließend muss das Innentuch zügig und schnell mit einem Außentuch abgedeckt und fixiert werden.

Nach 20 Minuten ist der Wickel zu entfernen. Sollte es unangenehm werden, kann der Wickel auch schon früher entfernt werden. Wichtig ist jedoch eine Nachruhezeit von 30 Minuten.

Ein Zitronenwickel sollte zweimal am Tag wiederholt werden.

Neben einem warmen Halswickel gibt es auch noch die kühlere Variante, die effektiv bei Halsentzündungen angewendet werden kann<sup>36</sup>. Dazu wird eine Bio-Zitrone in Scheiben geschnitten. Die Zitronenscheiben werden anschließend in ein Baumwolltuch eingeschlagen und leicht angedrückt. Anschließend den Wickel um den gesamten Hals legen, aber hier wieder darauf achten, dass die Wirbelsäule

---

[36] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

frei bleibt. Mit einem weiteren Tuch wird der Wickel befestigt und für 45 Minuten auf dem Hals gelassen.

Neben den Wickeln wird auch den Kompressen eine vielversprechende Wirkung nachgesagt. So wird eine solche Kompresse beispielsweise bei Dornwarzen oder Schnupfen angewendet.

Für eine Zitronenkompresse zur Behandlung von Dornwarzen sollte die gesunde Haut um die Warze mit einer Fettcreme eingerieben werden. Diese dient als Schutz vor dem Zitronensaft. Anschließend wird ein Stück Mull genommen. Dieses sollte jedoch größer als die Warze sein. Das Mullstück wird in Zitronensaft getränkt und anschließend auf die Warze gelegt. Mit einem Pflaster wird die Kompresse befestigt und sollte über Nacht auf der Warze verbleiben. Denn so kann der Zitronensaft die oberste Hornschicht aufweichen, damit diese am nächsten Tag mit einem Bimsstein entfernt werden kann. Die Zitronenkompresse sollte solange angewendet werden, bis die Dornwarze vollkommen verschwunden ist. Dabei ist jedoch darauf zu achten, dass der Bimsstein nach jeder

Anwendung ordentlich desinfiziert wird, da ansonsten die Erreger der Dornwarze erneut übertragen werden können.

Aber auch gegen Schnupfen eignet sich eine Zitronenkompressen. In diesem Fall werden allerdings Zitronenscheiben verwendet. Eine Bio-Zitrone wird dazu in Scheiben geschnitten. Anschließend werden an jeder Fußsohle drei Scheiben mithilfe einer Mullbinde befestigt. Über die Füße werden nun Baumwollsocken gezogen, und die Kompressen verbleibt die Nacht über auf den Füßen. Auf diese Weise werden die Atemwege befreit.<sup>37</sup>

Neben Kompressen und Wickel bietet die Zitrone aber noch zahlreiche andere Möglichkeiten, um die unterschiedlichsten Beschwerden zu lindern.

### **Stärkung der Abwehrkräfte**

In Kombination mit Ingwer kann die Zitrone zur innerlichen Anwendung genutzt werden, um die Abwehrkräfte zu stärken.<sup>38</sup> So kann ein Glas frischgepresster Ingwersaft mit einem Spritzer Zitronensaft vermischt und anschließend

---

[37] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[38] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

täglich getrunken werden. Für die Erkältungszeit bietet sich hingegen ein spezieller Ingwer-Zitronen-Honig-Tee an.

### Stärkung des Immunsystems

Auch das Immunsystem kann durch die Zitrone gestärkt werden. In Kombination mit Knoblauch kann auf diese Weise der Körper zudem auch noch entgiftet werden.<sup>39</sup> Dazu bietet sich eine spezielle Zitronen-Knoblauch-Kur an.<sup>40</sup>

Für diese Kur werden 30 Knoblauchzehen geschält und 6 Bio-Zitronen gewaschen und anschließend in Stücke geschnitten.

Die Knoblauchzehen werden mit den Zitronenstücken und ein wenig Wasser in einem Mixer fein püriert.

Der Brei muss anschließend für 3 Stunden ziehen.

In einem sauberen Geschirrhandtuch wird der Brei dann ausgepresst. Dabei muss der Saft, der austritt, in einem Gefäß aufgefangen und beiseitegestellt werden.

Nun den ausgepressten Brei in einen Topf geben und einen halben Liter Wasser hinzufügen. Das Ganze anschließend

---

[39] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[40] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

kurz erwärmen, aber nicht kochen. Während des Erwärmens sollte der Brei ständig umgerührt werden.

Den Brei dann vom Herd nehmen und eine Stunde durchziehen lassen. Anschließend wird er durch ein Sieb gegeben. Den abgekochten Saft mit dem Presssaft vermischen und 50 ml Honig sowie 2 EL Kurkumapulver dazugeben. Anschließend mit Pfeffer abschmecken.

In eine Glasflasche nun den Knoblauch-Zitronen-Extrakt geben und im Kühlschrank lagern. Hier ist der Extrakt einige Wochen haltbar.

Für die Kur sollten jeden Morgen und Abend jeweils 2 EL des Extrakts eingenommen werden.

### Kopfschmerzen mit Zitrone behandeln

Ein bewährtes Hausmittel gegen Kopfschmerzen oder leichte Migräne ist eine Tasse starker Kaffee mit Zitrone.<sup>41</sup> Der frisch



gepresste Zitronensaft wird in den, auf Zimmertemperatur abgekühlten, Kaffee gegeben und anschließend getrunken.

---

[41] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Für eine Tasse Espresso empfiehlt sich der Saft einer halben Zitrone. Auf Süßungsmittel oder weitere Zusatzstoffe sollte allerdings verzichtet werden.

### Warzen und Hühneraugen behandeln mit Zitrone

Auch Warzen lassen sich mit Zitronensaft behandeln. Dazu werden die Warzen zweimal täglich mit dem Saft betupft. Die Behandlung mit dem leicht ätzenden Saft sollte solange erfolgen, bis die Warze vollständig verschwunden ist.<sup>42</sup>

Zusätzlich können auch Hühneraugen mit der gelben Frucht oder besser gesagt mit der Schale der Zitrone behandelt werden.<sup>43</sup> Diese wird auf die schmerzenden Schwielen gelegt und verbleibt für einige Minuten auf diesen.

Durch die Wirkstoffe der Zitronen wird sowohl bei den Warzen wie auch bei den Hühneraugen die obere Hornschicht aufgeweicht, sodass diese einfacher entfernt werden kann.

---

[42] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[43] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Mit Zitronen den Vitamin-C-Mangel beheben

Vitamin C wird vom Körper zum Aufbau von Bindegewebe benötigt. Zusätzlich kann durch dieses Vitamin auch Eisen besser vom Organismus aufgenommen werden, während zeitgleich freie Radikale abgefangen werden. Aber vor allem das Immunsystem profitiert von Vitamin C. Ein Mangel des Vitamins kann weitreichende Folgen haben. So gehören Kopfschmerzen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrationsprobleme oder auch Herz-Kreislauf-Probleme zu den wichtigsten Symptomen eines Vitamin-C-Mangels.

Die Zitrone ist ein hervorragender Vitamin-C-Lieferant.<sup>44</sup> Der Tagesbedarf eines Erwachsenen liegt, laut DEG (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), bei 90 bis 110 mg. Durch den Verzehr von zwei Zitronen am Tag kann dieser gedeckt werden. Allerdings sollte in diesem Fall berücksichtigt werden, dass das Vitamin C sehr hitzeempfindlich ist. Heißes Wasser kann das Vitamin zerstören. Neben dem puren Genuss der Zitrone, kann der Zitronensaft auch mit

---

[44] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

lauwarmem Wasser verdünnt werden, um den Vitamin-C-Haushalt zu optimieren.

## Erkältungssymptome mit der gelben Frucht lindern

Vor allem in der Erkältungszeit ist die „Heiße Zitrone“ oder der „Ingwer-Zitrone-Honig-Tee“ ein beliebtes und bewährtes Mittel. Durch die



heißen Dämpfe werden die Schleimhäute befeuchtet, wodurch auch die lokalen Abwehrkräfte unterstützt werden.<sup>45</sup>

Aber auch in puncto Erkältung kommt wieder das in der Zitrone enthaltene Vitamin C ins Spiel. Der Körper soll durch dieses in die Lage versetzt werden, die Erkältungsviren abzuwehren bzw. zu bekämpfen.<sup>46</sup> Zusätzlich stärkt die Zitrone das Immunsystem, wodurch der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden kann.<sup>47</sup>

---

[45] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[46] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[47] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Um Erkältungssymptome mit der gelben Frucht behandeln zu können, sollte darauf geachtet werden, dass das Wasser auf 60 Grad Celsius erhitzt und der Zitronensaft erst anschließend hinzugefügt wird. So wird das hitzeempfindliche Vitamin C nicht beeinträchtigt.

### Die Zitronen gegen Abgeschlagenheit und Müdigkeit

Ein Glas Zitronenwasser oder auch der Duft der Zitrone wirkt gegen Abgeschlagenheit oder Müdigkeit.<sup>48</sup> Neben dem Zitronenöl kann auch eine Zitrone auf einem Papiertaschentuch mit leichtem Druck hin und her gerollt werden. Das Taschentuch nimmt die feinen ätherischen Öle aus der Schale der gelben Frucht auf und kann so als Muntermacher verwendet werden. Zusätzlich hat der Duft der Zitrone eine belebende Wirkung und fördert zeitgleich die Konzentration.

### Halsschmerzen ade mit Zitrone

Die lästigen Schmerzen im Hals, die nicht immer mit einer Erkältung oder Grippe auftreten müssen, lassen sich mit einem Zitronenwickel oder einer heißen Zitrone lindern.

---

[48] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Auch bei einer Mandelentzündung kann ein Wickel wahre Wunder bewirken. Auf 1 Liter heißem Wasser werden 5 Tropfen Zitronenöl gegeben. Anschließend das Tuch sofort eintauchen und auswringen. Nun das Tuch auf den Hals legen und ein zweites, trockenes Tuch darüber wickeln. Der Halswickel sollte für 30 Minuten einwirken.<sup>49</sup>

### Fieber senken mit der gelben Frucht

Vor allem bei Fieber benötigt der Körper ausreichend Ruhe. Zusätzlich kann diese natürliche Reaktion des Organismus unterstützt werden. Eine heiße Zitrone sorgt dafür, dass die Abwehrkräfte gestärkt werden. Mithilfe eines Zitronen-Waden- oder Fußwickels kann zeitgleich noch das Fieber gesenkt werden.<sup>50</sup> Dazu wird eine Bio-Zitrone in eine Schüssel mit kühlem Wasser ausgedrückt. Anschließend werden Baumwolltücher in dem Wasser getränkt. Diese werden dann für 15 Minuten um die Füße und Beine gewickelt. Anschließend können die Tücher ausgetauscht werden.<sup>51</sup>

---

[49] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[50] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[51] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Mit Zitronen Mundgeruch beseitigen

Auch bei Mundgeruch kann die Zitrone eine wertvolle Hilfe sein. So kann in diesem Fall beispielsweise eine Scheibe Zitrone ausgelutscht werden. Auf diese Weise wird der Mundraum desinfiziert und der Atem erfrischt.

## Harnsteine behandeln mit Zitrone

Harn- oder Nierensteine sind eine lästige Angelegenheit, die mit Symptomen wie Erbrechen, Übelkeit, schmerzhaftem Wasserlassen, Fieber, Schüttelfrost oder Blut im Urin einhergeht. Durch die chemischen Eigenschaften der Zitrone gehören die Früchte zu den effektivsten Möglichkeiten der Behandlung. Durch das enthaltene Zitrat kann einer übermäßigen Bildung von Kalzium und Phosphor im Harnleiter vorgebeugt werden. Auf diese Weise können Harnsteine erst gar nicht entstehen.<sup>52</sup> Ebenfalls kann das Zitrat bereits bestehende Harnsteine auflösen und einer erneuten Bildung vorbeugen. Zur Behandlung von bestehenden Harnsteinen empfiehlt sich eine Tagesdosis von 85 ml frisch gepresstem Zitronensaft.<sup>53</sup>

---

[52] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[53] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Völlegefühl dank der Zitrone lindern

Auch in Sachen Völlegefühl kann die Zitrone helfen. Denn durch die Zitronensäure werden die Magensäfte angeregt. Die Verdauung kann auf diese Weise in Schwung kommen und das Völlegefühl verschwindet. Besonders empfehlenswert sind in diesem Fall nach dem Essen ein Zitronen-Sorbet oder ein Zitronen-Granita.<sup>54</sup> Alternativ kann zu den Mahlzeiten auch ein Glas Zitronenwasser genossen werden. Die verdauungsfördernden Enzyme sowie die Fruchtsäure der Zitrone helfen gegen das lästige Völlegefühl.<sup>55</sup>

## Die Wirkung der gelben Frucht bei Demenz

Die Zitronensäure und die Ascorbinsäure (Vitamin C) geben der Zitrone den sauren Geschmack. Die beiden Stoffe haben zudem eine antioxidative Wirkung und beseitigen auf diese Weise Bakterien und Entzündungen. Zusätzlich sorgen die enthaltenen Flavonoide dafür, dass das Gehirn vor freien Radikalen, Nervengiften und Entzündungen geschützt wird.<sup>56</sup>

---

[54] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[55] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[56] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Durch die natürliche Zitronensäure kann nicht nur die Leber<sup>57</sup> geschützt, sondern auch Demenzerkrankungen entgegengewirkt werden.<sup>58</sup> Vor allem das enthaltene Vitamin C hat eine positive Wirkung auf die Krankheitsentstehung bzw. deren Verlauf.<sup>59</sup>

### Zitrone: Für eine gesunde Verdauung

Die Verdauung kann bereits am Morgen durch das Trinken eines Glas Zitronenwassers angekurbelt und somit optimiert werden. Durch die Zitronensäure kann der Magen bei der Proteinverdauung gefördert werden. Zusätzlich wird auch die Gallenproduktion in der Leber unterstützt, wodurch die Fettverdauung optimiert wird.<sup>60</sup> Durch den täglichen Genuss von Zitronenwasser lassen sich auf diese Weise auch Verdauungsprobleme und Verstopfungen vermeiden.<sup>61</sup>

---

[57] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[58] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[59] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[60] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[61] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Die Wunderfrucht bei Krebserkrankungen

Auch im Zusammenhang bei der Bekämpfung von Krebs spielen die, in der Zitrone enthaltenen, Flavonoide eine entscheidende Rolle. Denn diese haben zum einen eine entzündungshemmende Wirkung und verhindern weiterhin die unkontrollierte Zellvermehrung und Bildung von Metastasen. So könnte das Risiko von Krebserkrankungen durch Zitronen und andere Zitrusfrüchte gesenkt werden.<sup>62</sup>

Auf diese Weise ist es möglich, durch den Verzehr von 100 g Zitrone am Tag beispielsweise das Risiko für Magenkrebs um 40 Prozent zu senken. Auch bei Speiseröhrenkrebs in Zusammenhang mit Zitronen konnte eine Minderung des Risikos nachgewiesen werden.<sup>63</sup>

Und auch dem Zitronenöl wird eine Wirkung in Bezug auf Krebserkrankungen nachgesagt. Denn der Hauptbestandteil dieses Öls sind die Limonen, die die Entgiftungsenzyme anregen sollen. Diese wiederum sollen den Ausbruch von Krebserkrankungen, vor allem von Darm- und Leberkrebs, verhindern. In Tierversuchen konnte nachgewiesen werden,

---

[62] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[63] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

dass das Zitrusöl das Wachstum der Krebszellen hemmt. Zusätzlich tritt innerhalb der Flavonoide das sogenannte Quercetin auf. Dieses beeinflusst die Ausschüttung von Histamin, das unter anderem die Leberfunktion reguliert. In einer Studie konnte demnach nachgewiesen werden, dass Zitrusduft Leberkrebs hemmen kann. Dabei spielt der Duft-Rezeptor OR1A2 eine entscheidende Rolle. Dieser befindet sich in der Leber und nicht in der Nase. Kommt dieser Duft-Rezeptor nun mit den Terpenen, dem Hauptbestandteil des Zitrusöls, in Berührung, verändert sich scheinbar die Zell-Reaktion.<sup>64</sup> In diesem Zusammenhang wurde das im Blut befindliche Kalzium für den Bau von Krebszellen verwendet. Durch das Zitrusöl lagert die Leber die bösartigen Zellen nun in ihrem Inneren an und könnte so das Wachstum der Krebszellen reduzieren.<sup>65</sup>

---

[64] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[65] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Zitronen bei Husten und Bronchitis

Husten und Bronchitis lassen sich schonend und vor allem natürlich mit Zitrone behandeln.<sup>66</sup> So kann der Hustenreiz unter



anderem gelindert werden, indem ein wenig Zitronenöl auf ein Stück Würfelzucker geträufelt und anschließend gelutscht wird. Auch ein Stück unbehandelte Zitronenschale kann gelutscht werden.<sup>67</sup> Die ätherischen Öle machen die Atemwege frei und lindern den Husten.

Bei einer Bronchitis empfiehlt sich ein wohltuender Brustwickel mit Zitronenöl. Auf 1 Liter Wasser werden in diesem Fall 5 Tropfen Zitronenöl gegeben. Anschließend Tücher darin tränken und für 15 Minuten auf die Brust legen.<sup>68</sup>

---

[66] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[67] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[68] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Gelbe Wunderfrucht zur besseren Durchblutung

Schwere Arme und Beine können ebenfalls mit Zitronenöl behandelt werden. Denn die Inhaltsstoffe haben eine durchblutungsfördernde Wirkung.<sup>69</sup>

Zum einen kann das Öl direkt auf die betroffenen Bereiche einmassiert werden. Weiterhin kann auch ein Unterarm- oder Wadenwickel für entsprechende Erleichterung sorgen. Dazu wird das Zitronenöl im Verhältnis 1:1 mit Wasser gemischt. Anschließend werden Baumwolltücher in dem Gemisch getränkt und anschließend um die Unterarme oder Waden gewickelt. Um die Baumwolltücher sollte anschließend ein warmes Baumwolltuch gewickelt werden. Der Wickel sollte mindestens 20 Minuten einziehen.<sup>70</sup>

## Leichte Magen-Darm-Beschwerden mit Zitrone lindern

Magen-Darm-Beschwerden sind mit Sicherheit keine Seltenheit in der heutigen Zeit. Stress und Hektik schlagen vielen Menschen auf den Magen bzw. den Darm. Aber auch in



---

[69] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[70] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

diesem Fall kann auf die Wirkung der Zitrone vertraut werden.<sup>71</sup>

Bei leichten Beschwerden des Verdauungstraktes kann der Saft einer halben Zitrone in ein Glas lauwarmes Wasser gegeben und anschließend in kleinen Schlucken ausgetrunken werden.<sup>72</sup>

Und auch bei Durchfall kann die gelbe Frucht eine wertvolle Stütze sein. Denn auf diese Weise wird nicht nur der Flüssigkeitshaushalt im Körper wieder reguliert, sondern auch der Kalium-Bedarf wird aufgefüllt.<sup>73</sup> Zusätzlich bekämpfen die Wirkstoffe der Zitrone auch Viren und Bakterien im Körper, die oftmals für Durchfall verantwortlich sind.<sup>74</sup> Um Durchfall zu behandeln, sollte der Saft von 3 Zitronen mit ½ Liter Wasser, 1 Msp. Salz und 1 TL Zucker verrührt werden. Anschließend ist das Gemisch 2- bis 5-mal täglich zu trinken.<sup>75</sup>

---

[71] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[72] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[73] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[74] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[75] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Die gelbe Frucht bei Bluthochdruck

Wer unter Bluthochdruck leidet, kann diesen mit Sport und einer gesunden Ernährung senken. Aber auch das in der Zitrone



enthaltene Vitamin C hat einen positiven Effekt auf den Blutdruck. Zusätzlich wirkt das Pektin blutdrucksenkend.<sup>76</sup>

Zur Senkung des Bluthochdrucks eignet sich ein Zitronen-Honig-Wasser. Dafür wird eine Zitrone ausgepresst und der Saft in ein Glas Wasser gegeben. Anschließend werden 2 TL Honig hinzugefügt. Jeden Morgen und Abend sollte ein Glas des Gemischs getrunken werden, um den Blutdruck effektiv zu senken.<sup>77</sup>

---

[76] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[77] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Zitrone gegen verstopfte Nase

Eine verstopfte Nase, beispielsweise als Folge einer allergischen Reaktion, muss nicht immer mit Nasenspray aus der Apotheke wieder befreit werden. Eine Zitronen-Salzlösung macht die Nase ebenfalls wieder frei.<sup>78</sup>

Dazu wird eine halbe Zitrone ausgedrückt. Der Saft ist anschließend mit 1 TL Salz zu vermischen. Zwei Eierbecher Wasser zu dem Gemisch geben und die Lösung 3- bis 5-mal täglich mithilfe eines Strohhalmes durch die Nase hochziehen.<sup>79</sup>

## Nasenbluten mit Zitrone stoppen

Bei Nasenbluten auf die Kraft der Zitrone setzen? Warum nicht! Das enthaltene Vitamin C stärkt die Blutgefäße und das Bindegewebe, das sich auch in den Schleimhäuten der Nase befindet.<sup>80</sup> So können beispielsweise einige Tropfen des Zitronenöls auf einen Wattebausch gegeben werden. Dieser wird anschließend in das blutende Nasenloch eingeführt.<sup>81</sup>

---

[78] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[79] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[80] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[81] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Zitrone zur Heilung von Schleimhäuten

Nicht nur die Schleimhäute in der Nase können von der Wirkung der Zitrone profitieren. So kann beispielsweise eine Zitronensaft-Kur zur Regenerierung der Magenschleimhaut und somit auch zur Heilung von Magengeschwüren beitragen.<sup>82</sup> Das regelmäßige Trinken von Zitronensaft kann zudem dafür sorgen, dass altersbedingte Schleimhautentzündungen in der Nase besser abheilen können.<sup>83</sup>

## Gelbe Hilfe bei Sonnenbrand

Sonnenbrand ist nicht nur lästig, sondern manchmal auch schmerzhaft. Die entzündungshemmende Wirkung der Zitrone ist auch in diesem Fall sehr hilfreich.<sup>84</sup> Zur Behandlung von Sonnenbrand sollte eine Zitrone ausgepresst werden. Anschließend werden die betroffenen Stellen mit dem Saft eingerieben. Direkt nach der Anwendung entspannt sich die Haut, während die

---

[82] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[83] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[84] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Inhaltsstoffe für eine schnelle Regeneration der Haut sorgen.<sup>85</sup>

## Gelenkbeschwerden mit Zitronen lindern

Die unterschiedlichsten Gelenkbeschwerden wie Arthritis oder Knieschmerzen lassen sich durch die gelbe Frucht lindern. Vor allem die Zitronensäure hat eine effektive Wirkung als Lösungsmittel auf die Harnsäure-Kristalle, die oftmals als Ursache für Gelenkschmerzen gelten. Aber auch eine Übersäuerung kann die Entstehung von Schmerzen in den Gelenken begünstigen. Aufgrund der positiven Eigenschaften kann die Zitrone auch zur Behandlung von Gelenkschmerzen eingesetzt werden.<sup>86</sup>



Dafür ist eine Zitrone in kleine Stücke zu schneiden. Diese werden in ein Baumwolltuch gebunden und in warmes Sesamöl getaucht. Das Tuch wird anschließend für 10

---

[85] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[86] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Minuten auf die betroffene Stelle gelegt. Die Behandlung sollte zweimal täglich wiederholt werden.<sup>87</sup>

### **Zitrone: Wirksam bei Übelkeit**

Übelkeit kann unterschiedliche Ursachen haben. Um nicht immer auf ein Produkt aus der Apotheke zurückgreifen zu müssen, kann Zitronenöl genutzt werden. Das Öl sollte tief eingeatmet bzw. inhaliert werden. Die erfrischende und zugleich beruhigende Wirkung des Öls lindert die Übelkeit.<sup>88</sup>

Alternativ können auch die Hände und Fußsohlen mit einer speziellen Öl-Mischung eingerieben werden, um die Übelkeit zu lindern. Dazu werden 5 Tropfen Zitronen- und Ingweröl sowie zwei Tropfen Pfefferminzöl in 30 Milliliter fettes Trägeröl (z.B. Mandel-, Oliven- oder Jojobaöl) gegeben.<sup>89</sup>

### **Zitronen gegen Depressionen**

Der Duft der Zitrone macht gute Laune, während sich der Zitronenduft zusätzlich positiv auf den Serotoninspiegel im Gehirn auswirkt. So können mit der gelben Frucht auch

---

[87] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[88] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[89] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Depressionen gelindert werden.<sup>90</sup> Dazu reicht es vollkommen aus, die Raumluft aufzufrischen, indem eine aufgeschnittene Zitrone platziert wird. Das Aroma der Frucht wird sich sehr schnell verteilen.

Zusätzlich kann auf diese Weise auch der eigene Schlaf verbessert werden. Eine aufgeschnittene Zitrone neben dem Bett platziert, verbessert die Schlafqualität, da die Frucht eine beruhigende und entspannende Wirkung versprüht. Durch die Zitrone neben dem Bett kann nicht nur der Schlaf verbessert, sondern auch der Start in den Morgen optimiert werden.<sup>91</sup>

### **Krampfadern und Co. mit Zitrone behandeln**

Krampfadern, Besenreiser und Co. lassen sich ebenfalls mit der Kraft der Zitrone behandeln. Mithilfe der Inhaltsstoffe der Zitronen wird der Zustand der Arterien verbessert, während zeitgleich eine gefäßstärkende, antiseptische und entchlackende Wirkung einsetzt.<sup>92</sup> Zusätzlich können auch die Venen von der vielseitigen Wirkung der Frucht

---

[90] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[91] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[92] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

profitieren. Sie werden gestärkt und abgedichtet. So lassen sich auch Krampfadern verringern.<sup>93</sup>

Mithilfe von einem Zitronenwickel lassen sich bestehende Krampfadern behandeln.<sup>94</sup> Alternativ können die Beine mit den Krampfadern auch mit Zitronenöl massiert werden. Allerdings sollte die Massage immer zum Herzen hin und ohne viel Druck erfolgen.<sup>95</sup>

Um Krampfadern vorzubeugen und somit die Haut zu kräftigen, empfiehlt sich ein Vollbad mit Zitronensaft oder konzentriertem Zitronenöl.<sup>96</sup>

---

[93] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[94] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[95] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[96] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Mit Zitronenwasser die Gesundheit unterstützen?

Die Zitrone kann also bei vielen unterschiedlichen Beschwerden eingesetzt werden. Darüber hinaus bietet sich jedoch auch die präventive Wirkung der gelben Frucht an, um die eigene Gesundheit zu unterstützen.<sup>97</sup>

In diesem Fall ist das lauwarme Zitronenwasser am Morgen sprichwörtlich in aller Munde. Nicht umsonst gehört die Zitrone zu den wichtigsten Früchten in der Naturheilkunde.<sup>98</sup> Der hohe Vitamin-C-Gehalt und die Förderung der basischen Ernährung sind wichtige Faktoren, um die Gesundheit zu fördern bzw. aufrechtzuerhalten. Ein Schluck lauwarmes Zitronenwasser am Morgen soll, laut Gesundheitsexperten, den Start in den Tag erleichtern.<sup>99</sup> So werden unter anderem die Flüssigkeitsspeicher, die sich über Nacht geleert haben, wieder aufgefüllt.

Durch die Zitronensäure, die im Körper basisch verstoffwechselt wird, kann einer Übersäuerung entgegengewirkt und eine Entgiftung gefördert werden.<sup>100</sup>

---

[97] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[98] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[99] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[100] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Denn vor allem eine Übersäuerung des Körpers kann zu zahlreichen Beschwerden und Krankheiten führen. So wird das Zitronenwasser in der indischen Gesundheitslehre Ayurveda bereits seit vielen Jahrhunderten als Hausmittel genutzt, um die Leber zu entgiften.<sup>101</sup>

Zudem hat das Zitronenwasser eine verdauungsfördernde Wirkung und hilft dem Körper dabei, das Immunsystem zu stärken.<sup>102</sup> Zusätzlich unterstützt das in der Zitrone enthaltene Vitamin C die Wundheilung.<sup>103</sup>

Das Zitronenwasser ist somit eine hervorragende Möglichkeit, die eigene Gesundheit zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern. Und das gerade mal mit nur einem Glas am Morgen.

---

[101] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[102] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[103] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Grundsätzlich sollte die empfohlene Tagesdosis an Vitamin C jedoch nicht überschritten werden. Denn Experten gehen davon aus, dass zu viel Vitamin C die Entstehung von Nierensteinen begünstigen kann. Das wiederum würde sich widersprüchlich zur Wirkung der gelben Superfrucht auswirken.<sup>104</sup>



---

[104] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Zitrone für die Schönheit

Nicht nur geschmacklich und gesundheitsfördernd hat die Zitrone einiges zu bieten. Auch in Sachen Schönheit können Männer und Frauen von der gelben Superfrucht profitieren. Vor allem das enthaltene Vitamin C gilt als Beautyelixier schlechthin. Denn dieses regt die Bildung von Kollagen im Körper an und hält zudem die Haut, Sehnen und Bänder geschmeidig. Zusätzlich werden durch das Kollagen die Blutgefäße, Zähne, Knochen, Nägel und Haare gestärkt. Außerdem besitzt das Kollagen eine effektive Wirkung auf die Wundheilung, und durch die antioxidative Wirkungsweise werden auch freie Radikale bekämpft.<sup>105</sup>

Doch wie genau kann die Zitrone nun die Schönheit unterstützen?

---

[105] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Gelbe Frucht gegen Pickel

Durch die äußere Anwendung der Zitrone kann die eigene Schönheit zum Strahlen gebracht werden. So lassen sich unter anderem auch



Pickel behandeln. Die Zitronensäure hat eine desinfizierende und entzündungshemmende Wirkung.<sup>106</sup>

Entsprechend bietet sich ein Zitronengesichtswasser an, um ungeliebte Hautunreinheiten wie Pickel oder Akne behandeln zu können.

Zusätzlich besitzt der Zitronensaft eine klärende Wirkung<sup>107</sup>, sodass sich das Porenbild nach einer Behandlung mit der gelben Frucht deutlich feiner anfühlt. Mithilfe der Zitrone kann der Teint regelrecht zum Strahlen gebracht werden.

Neben der regelmäßigen Verwendung eines Zitronengesichtswassers können die betroffenen Hautbereiche auch mit einem Wattepad betupft werden, der

---

[106] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[107] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

zuvor in frisch gepresstem Zitronensaft getränkt wurde. Alternativ kann auch mit frischen Zitronenscheiben über die Haut gefahren werden, um Pickel und andere Unreinheiten zu beheben.<sup>108</sup>

## Bleichen mit Zitrone

Zitronen besitzen zudem einen bleichenden Effekt, der sowohl für die Haut wie auch für die Haare genutzt werden kann.<sup>109</sup>

Wird der Zitronensaft im Verhältnis 1:1 mit Wasser gemischt, lassen sich auf diese Weise im Sommer die Haare aufhellen. Aufgrund der photosensibilisierenden Wirkung wird durch die Sonneneinstrahlung der bleichende Effekt noch verstärkt.<sup>110</sup>

Ebenso kann der bleichende Effekt auch im Zusammenhang mit Narben und Pigmentflecken genutzt werden.<sup>111</sup> Dazu einfach die betroffenen Stellen mit Zitronensaft einreiben und 10 Minuten einwirken lassen. Anschließend sollten die

---

[108] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[109] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[110] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[111] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

behandelten Bereiche gründlich mit klarem Wasser gereinigt werden. Allerdings dürfen niemals offene Verletzungen der Haut mit Zitronensaft behandelt werden. Bei Bedarf kann die Anwendung mehrmals wiederholt werden.<sup>112</sup>

Ebenso kann der bleichende Effekt der gelben Frucht auch bei Altersflecken und Nikotin-Ablagerungen auf Haut und Nägeln genutzt werden. Dazu werden die Bereiche 4- bis 5-mal täglich mit frisch aufgeschnittenen Zitronenscheiben betupft.<sup>113</sup>

### Schöne Zähne dank Zitrone

Nicht nur die bleichende Wirkung der gelben Früchte ist für die Zähne von Vorteil, sondern die Inhaltsstoffe der Früchte sorgen auch für



festes Zahnfleisch.<sup>114</sup> Der Biss in eine Zitrone kann das lästige Zahnfleischbluten beseitigen. Alternativ lässt sich das Bluten auch durch Zitronenöl behandeln. Dieses sollte regelmäßig

---

[112] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[113] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[114] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

auf das Zahnfleisch getupft werden.<sup>115</sup> Ebenso kann das Zitronenöl verwendet werden, um Verletzungen im Mundraum zu heilen.<sup>116</sup> Dazu wird das Öl auf die betroffenen Stellen aufgetragen. Bei den ersten Anwendungen kann es zu einem leichten Brennen kommen. Dies lässt mit der Zeit jedoch nach. Durch das Öl werden die behandelten Stellen desinfiziert und die Wundheilung wird gefördert.<sup>117</sup>

Auch in Bezug auf Parodontose hat sich die Zitrone bewährt. Eine Mundspülung mit Zitronenwasser tötet nicht nur die Krankheitserreger ab, sondern stärkt auch das Zahnfleisch.<sup>118</sup>

### **Superfood: Zitrone bei Ausschlag und Insektenstichen**

Ausschläge und Insektenstiche sind oftmals nicht nur optisch ein Problem, sondern auch lästig und manchmal mit leichten Schmerzen verbunden. Aber in diesen Fällen eignet sich die Zitrone als bewährtes Hausmittel.<sup>119</sup>

So können Insektenstiche, Lippenbläschen und Herpes mit Zitronenwasser gereinigt werden. Alternativ kann auch

---

[115] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[116] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[117] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[118] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[119] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Zitronenöl verdünnt mit Wasser auf die betroffenen Bereiche aufgetragen werden.<sup>120</sup> Weiterhin bietet sich vor allem bei Insektenstichen und Herpes eine Zitronen-Quark-Maske an.<sup>121</sup>

### **Kräftige Fingernägel dank der Wunderfrucht**

Durch Nagellack oder Gel-Nägel werden Fingernägel schnell dünn und brüchig. Damit diese wieder stark werden und entsprechend schön aussehen, kann auf Zitrone als Wundermittel gesetzt werden.<sup>122</sup> Denn die gelbe Frucht stärkt in Kombination mit Olivenöl die Nägel und sorgt auf diese Weise für einen schönen Look. Für diese Behandlung werden Olivenöl und Zitronensaft im Verhältnis 1:1 miteinander vermischt. Anschließend werden die Nägel darin eingeweicht. Diese Mischung eignet sich auch hervorragend, um vergilbte Nägel wieder aufzuhellen.

### **Gelbes Anti-Aging-Mittel**

Mithilfe der Zitrone kann der Alterungsprozess verzögert werden. Dabei kann die gelbe Frucht sowohl bei der

---

[120] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[121] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[122] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

innerlichen wie auch äußerlichen Anwendung ihren Beitrag leisten. Die gelben Früchte bieten einen hervorragenden Schutz für die menschlichen Zellen.<sup>123</sup> Mit einer speziellen Zitronen-Packung lassen sich Falten am Hals und Dekolleté beseitigen. Und mit speziellen Anti-Falten-Masken können auch die ersten Zeichen der Hautalterung gelindert werden.

### Hornhaut verschwindet dank der Zitrone

Dank der enthaltenen Säure lassen sich mit Zitronen auch abgestorbene Hautzellen schneller entfernen. Entsprechend kann die gelbe Frucht



auch hervorragend zur Behandlung von Hornhaut eingesetzt werden. Besonders bewährt haben sich in diesem Fall Zitronenwickel oder -kompressen.<sup>124</sup>

---

[123]Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[124] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Abnehmen mit der gelben Frucht

Die gewünschte Gewichtsreduzierung ist nicht immer ganz so einfach. Oftmals spielt der eigene Stoffwechsel eine ganz entscheidende Bedeutung. Aus diesem Grund nehmen manche Menschen schneller ab als andere. Dennoch gibt es einige Superfoods, mit denen das Abnehmen effektiv unterstützt werden kann. Zu diesen gesellt sich auch die Zitrone.



Nun ist die gelbe Frucht aber nicht primär eine Wunderwaffe gegen das Übergewicht, sondern kann den Körper beim Gewichtsverlust lediglich unterstützen. Das bedeutet, dass durch das Essen von Zitronen oder dem Trinken von Zitronenwasser nicht über Nacht das eine oder andere Kilo verloren werden kann. Vielmehr sorgen die Inhaltsstoffe der gelben Frucht dafür, dass der Abnehmprozess im Körper optimal gestaltet werden kann.

Mit verantwortlich dafür ist wieder einmal das in der Zitrone enthaltene Vitamin C. Die Ascorbinsäure produziert im Körper das Hormon Noradrenalin. Und genau dieses wird für die optimale Fettverbrennung benötigt. Denn durch diesen Botenstoff kann das Fett leichter aus den Fettzellen gelöst werden. Der Körper ist entsprechend in der Lage, einfacher auf gespeicherte Fette zur Energiegewinnung zurückgreifen zu können.<sup>125</sup>

Zusätzlich wird das Vitamin C für die Herstellung von Kollagen benötigt. Dieses wiederum hat einen Einfluss auf die Festigkeit des Gewebes und unterstützt auf diese Weise eben auch straffe Konturen.<sup>126</sup>

In Kombination mit Vitamin B6 und Niacin unterstützt Kollagen auch die Produktion von L-Carnitin. Diese Aminosäure-Verbindung wird für die Fettverbrennung in der Muskulatur benötigt.<sup>127</sup>

---

[125] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[126] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[127] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Abnehmen erhöht den Vitamin-C-Bedarf

Wer abnimmt, sollte darauf achten, dass der Körper mit ausreichend Vitamin C versorgt wird. Denn der Bedarf an diesem Vitamin steigt in Stresssituationen an. Und der Gewichtsverlust bedeutet für den Körper Stress. Während der Gewichtsabnahme kommt es zu einer vermehrten Urinproduktion. Dabei werden verstärkt wasserlösliche Substanzen ausgeschieden, so unter anderem auch Vitamin C.<sup>128</sup>

## Gesund und bewusst mit der Zitrone abnehmen

Um die wertvolle Unterstützung der Zitrone für die eigene Gewichtsreduktion zu nutzen, kann auf eine Zitronensaft-Kur (Master-Cleanse-Diät) gesetzt werden. Auf diese Weise kann nicht nur das Abnehmen unterstützt werden, sondern der Körper wird auch optimal entgiftet. In einer koreanischen Studie, an der 84 übergewichtige Frauen teilnahmen, konnte herausgefunden werden, dass der Zitronensaft nicht nur das Gewicht reduziert, sondern auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt.<sup>129</sup>

---

[128] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[129] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Alternativ zu der Master-Cleanse-Diät empfiehlt es sich, jeden Morgen vor dem Frühstück frisches Zitronenwasser oder einen Ingwertee mit Zitrone zu trinken. Auf diese Weise kann nicht nur der Stoffwechsel angekurbelt werden, sondern auch die Fettverbrennung wird bereits zu Beginn des Tages optimiert.<sup>130</sup>



---

[130] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

## Die Zitrone und ihr Nutzen im Haushalt

Die Kraft der gelben Frucht kann auch im Haushalt zum Einsatz kommen. Aber nicht nur als Putzmittel hat die Zitrone einiges drauf und hilft auf diese Weise, die lästige Hausarbeit ein wenig angenehmer, aber vor allem wohlduftender zu gestalten. Zitronenwasser oder die Frucht an sich eignet sich hervorragend, um unterschiedliche Bereiche der heimischen vier Wände zu reinigen. Zusätzlich gibt es bei der gelben Frucht als Putzmittel noch einen kleinen positiven Nebeneffekt: Denn das Zitronenaroma stärkt die Freude am Putzen. Durch den Geruch wird man automatisch den Drang verspüren, alles um sich herum putzen zu wollen. In unterschiedlichen Haushaltstricks stellt die Wunderfrucht ihr Können unter Beweis.

## Unangenehme Gerüche mit Zitrone entfernen

Der Duft der Zitrone wirkt nicht nur belebend und fördert die Konzentration, sondern mithilfe des Zitronenduftes lassen sich auch unangenehme Gerüche vertreiben. Und das nicht nur innerhalb eines Raumes. Auch Holz-Schneidebretter, Kühlschrank und Geschirrspüler können, dank der gelben Frucht, von lästigen Gerucherscheinungen befreit werden.

Mithilfe von Zitronenwasser können beispielsweise Holz-Schneidebretter von unangenehmen Gerüchen befreit und zeitgleich auch desinfiziert werden. Alternativ wird mit einer halben Zitrone über das Brett gewischt, um dieses zu reinigen.

Unangenehme Gerüche in Kühlschrank und Geschirrspüler sind keine Seltenheit. Aber auch in diesem Fall kann eine aufgeschnittene Zitrone, die dann in Kühlschrank oder Geschirrspüler platziert wird, Abhilfe schaffen.

Schlechte Gerüche aus Brotdosen oder Plastikschüsseln lassen sich ebenfalls mit der Zitrone beheben. Dazu werden die Haushaltsgegenstände mit Zitronenschale eingerieben. Nach einer Einwirkzeit alles gründlich nachspülen.

## Insekten mit Zitronenöl bekämpfen

Mithilfe von frischen Zitronen oder Zitronenöl lassen sich Insekten effektiv abwehren. So kann der Duft von Zitronen beispielsweise



die lästigen Mücken fernhalten. Dazu wird eine Zitrone halbiert und mit getrockneten Gewürznelken gespickt. Anschließend die Früchte auf der Fensterbank verteilen, und schon bleibt der Raum insektenfrei. Alternativ kann auch Zitronenöl verdampft werden, um Insekten fernzuhalten.

Der Zitrusduft hat zudem den Vorteil, dass die natürlichen Ausdünstungen des Menschen überdeckt werden. So werden beispielsweise die Stechmücken, die das Blut des Menschen riechen, irritiert, und die kleinen Biester können weniger Schaden anrichten.

Der Duft der Zitrone kann zudem auch Motten effektiv vertreiben.

## Die Wunderfrucht als Fleckentferner

Das Lieblingsshirt hat einen Fleck, der beim Waschen einfach nicht rausgehen will? Statt das Shirt aber nun wegzuwerfen, kann stattdessen die gelbe Superfrucht zum Einsatz kommen. Denn Zitrone eignet sich auch hervorragend als Fleckentferner. Dazu werden 15 ml Zitronensäure mit 1 Liter warmen Wasser gemischt. Anschließend das Kleidungsstück in das Gemisch legen und vier Stunden einweichen lassen. Nach der Einweichzeit die Kleidung wie gewohnt waschen. Auf diese Weise lassen sich nicht nur Schweißflecken, sondern auch Obst- und Rostflecken sehr gut beseitigen.

## Zitronen-Klarspüler

Statt auf den chemischen Klarspüler zu setzen, eignet sich die gelbe Frucht auch als natürliche Alternative. Dazu werden 80 ml Zitronensäure



mit 300 ml klarem Alkohol und 200 ml Wasser gemischt. Anschließend kann der effektive und vor allem chemiefreie Klarspüler zum Einsatz kommen.

## Kalk mit Zitrone behandeln

Kalk findet sich vor allem im Badezimmer an den Wasserhähnen und Duschköpfen. Vor allem optisch ist dies oftmals ein sehr lästiges Problem. Während chemische Reiniger bei Kalk häufig an ihre Grenzen kommen, punktet die Zitrone mit einer natürlichen Wirkung. Für den Kalklöser wird 1 EL Zitronensäurepulver in einem Viertelliter Wasser aufgelöst. Die Mischung dann auf die betroffenen Stellen auftragen, einwirken lassen und gründlich nachspülen.

Zusätzlich können auch Wasserkocher und Kaffeemaschinen mit 2 EL Zitronensäurepulver, das auf 1 Liter Wasser aufgelöst wurde, entkalkt werden.

## Eingebranntes mit Zitruskraft lösen

Beim Kochen und Braten kann es schnell mal passieren, dass etwas anbrennt oder die Essensreste hartnäckig am Topfboden festkleben. Selbst die beste Geschirrspülmaschine kommt in diesem Fall an ihre Grenzen. Statt lange zu schrubben, sollte lieber 1 EL Zitronensäurepulver mit 1 Tasse Wasser gemischt werden. Das Gemisch wird anschließend in dem betroffenen Topf oder der betroffenen Pfanne aufgekocht. Anschließend sollte

das Gemisch 30 Minuten einwirken. Danach wird alles mit klarem Wasser nachgespült.

### **Zitrone macht weiße Wäsche wieder hell**

Der Grauschleier oder gelbe Flecken auf weißer Wäsche sind nicht nur ärgerlich, sondern auch optisch ein Problem. Allerdings gehören Grauschleier und gelbe Flecken der Vergangenheit an, sofern die betroffenen Stellen mit Zitronensaft eingerieben werden.

Alternativ kann auch ein Gemisch aus 15 ml Zitronensäurepulver und 1 Liter Wasser hergestellt werden. In dieses Gemisch wird die Wäsche für 1 Stunde gelegt. Nach der Behandlung mit der Zitrone sollte die Wäsche gründlich gewaschen werden.

### **Tee- und Kaffeerückstände mit der gelben Frucht entfernen**

Wer kennt sie nicht, die Tee- und Kaffeerückstände in Tassen oder Bechern? Auch hier kann das mühselige Schrubben durch die Wunderfrucht ersetzt werden. Ein Stück Zitrone wird zunächst mit etwas Salz bestreut. Anschließend werden Becher und Tassen mit dem Zitronenstück gründlich

ausgerieben. Nach einer kurzen Einwirkzeit wird das Geschirr gründlich gespült.

## Die Zitrone als Weichspüler

Kein Weichspüler im Haus, aber die Wäsche muss gewaschen werden? Kein Problem. Denn auch in diesem Fall ist die Zitrone zur Stelle. Eine halbe



Zitrone wird ausgepresst und anschließend in die Waschmaschine gegeben. Die ausgepresste Frucht fungiert in diesem Fall als Weichspüler-Ersatz mit angenehmen Duft.

## Wunderfrucht als Universalhelfer im Bad

Während viele für das Putzen im Bad verschiedene Produkte und Reiniger haben, bietet sich zum effektiven Reinigen die



Zitrone mit ihrer wunderbaren Wirkung an. So lassen sich beispielsweise Schmutzränder in der Badewanne beseitigen, indem diese mit der Zitronenschale abgerieben werden. Zum

Putzen des Spiegels im Badezimmer kann nicht nur Glasreiniger, sondern auch Zitronensaft verwendet werden. Und der Duschvorhang kann gründlich und vor allem auch hygienisch gereinigt werden, wenn dieser mit Zitronensaft abgeschrubbt wird.

### **Silberfische mit der gelben Frucht vertreiben**

Silberfische in der Wohnung und vor allem im Bad sind keine Besonderheit. Oftmals deuten diese kleinen Tierchen auf ein Feuchtigkeitsproblem hin. Um Silberfische zu vertreiben, sollte der Boden mit Zitronenwasser gründlich gewischt werden. Denn diese kleinen Tierchen hassen den Geruch der gelben Zitrusfrucht.

## Zitronen selber anbauen

Bei all den zahlreichen Vorteilen, die die Zitronen so bieten, stellt sich natürlich die Frage, ob sich die Früchte auch selbst anbauen lassen. Auf diese Weise kann sichergestellt werden, dass immer die gelben Früchte zur Hand sind, sofern diese benötigt werden.

Die gute Nachricht gleich einmal vorweg: Das Aussäen eines Zitronenbaumes ist viel einfacher, als man es meinen möge. Allerdings dauert es



bis zu vier Jahre, bis der selbst ausgesäte Baum das erste Mal Früchte trägt. Die lange Wartezeit kann sich jedoch lohnen. Denn selbst während des Wachstums überzeugt die Zitrone als schöne Pflanze mit grünen Blättern auf der Fensterbank.

### Zitronenbaum aus Zitronenkernen

Ganz wichtig ist, dass für die Aussaat frische Kerne verwendet werden. Je frischer diese sind, umso höher ist auch die Erfolgsquote. Um an frische Kerne zu kommen, sollte eine frische, unbehandelte Zitrone aufgeschnitten und

die Kerne entnommen werden. Diese werden in ein Teesieb gelegt und mit klarem Wasser abgespült, bis sämtliches Fruchtfleisch verschwunden ist.

Für die Aussaat sollte spezielle Aussaaterde verwendet werden. Denn diese ist keimfrei und ungedüngt. Sollte keine Aussaaterde zur Hand sein, kann auch Blumen- oder Pflanzenerde verwendet werden. Aus dieser wird eine Mischung aus zwei Teilen Erde und einem Teil Seramis hergestellt. Diese Mischung kommt anschließend für zwei Minuten in die Mikrowelle – bei voller Leistung. Bevor mit der weiteren Verwendung begonnen werden kann, muss die Mischung abkühlen.

Grundsätzlich sollte für die Aussaat ein hoher Topf verwendet werden, da die Zitronenbaumsämlinge lange Pfahlwurzeln haben. Bevor Erde und Kerne hineinkommen, ist der Topf jedoch gründlich auszuwaschen. Anschließend wird die Erde eingefüllt. Die Zitronenkerne werden mit einem Abstand von ca. 3 Zentimetern zu einander ausgelegt. Die Kerne anschließend andrücken und mit 1 cm Erde bedecken. Dann wieder leicht andrücken, damit ein guter Bodenkontakt

entsteht. Abschließend die Kerne mit Regenwasser in Zimmertemperatur angießen.

Das Saatgut darf auf keinen Fall austrocknen und auch nicht überwässert werden. Sofern die Erde zu nass ist, beginnt das Saatgut zu faulen. Wird das Saatgut hingegen nicht ausreichend gewässert, vertrocknet es und kann nicht mehr keimen. Damit das Saatgut optimal feucht gehalten werden kann, bietet sich ein kleines Minigewächshaus für die Fensterbank an. Alternativ kann auch ein Feuchtigkeitsmesser für Pflanzen verwendet werden.

Bereits 14 Tage nach dem Aussäen kommt das erste Grün zum Vorschein. Bevor die Sämlinge auf verschiedene Töpfe verteilt werden, sollten diese die Zeit bekommen, sich kräftig zu entwickeln. Ab Mitte Mai können junge Zitronenbäumchen dann auf Balkon oder Terrasse gestellt werden. Zu Beginn sind pralle Sonne und zu viel Hitze jedoch noch zu vermeiden. Mit der Zeit werden die Bäumchen aber robuster. Im Winter brauchen sie dann ein helles, kühles, aber frostfreies Quartier. Denn auch im Winter sollten die Bäumchen so hell und sonnig wie möglich stehen.

Entsprechend muss für die kalten Monate ein heller Fensterplatz gefunden werden.

## Zitronenbäumchen im Selbstanbau: Das Wichtigste im Überblick

Damit die eigene Aufzucht eines Zitronenbaumes von Erfolg gekrönt ist, sollten zwei Dinge ganz besonders beachtet werden:

### **1. Regenwasser zum Gießen**

Das Regenwasser hat alles, was junge Zitronenbäume zum Wachsen und Gedeihen benötigen. Anhand der eingerollten Blätter kann leicht erkannt werden, dass das Bäumchen mal wieder Wasser braucht. Grundsätzlich gilt: Zitronenbäume lieber etwas trockner als zu nass halten.

### **2. Düngen: Regelmäßig und mit Bedacht**

Dünger wird im ersten Jahr noch nicht benötigt. Durch die Aussaaterde oder das Gemisch bekommt die Pflanze alles, was zum Wachstum benötigt wird. Zwischen der Wachstumsperiode in April/Mai sowie September/Okttober im zweiten Jahr sollte mit

organischen Zitrusdünger gedüngt werden – am besten einmal in der Woche. Anhand der Farbe der Blätter kann sehr schön erkannt werden, ob der Pflanze Nährstoffe fehlen. Ein Eisenmangel liegt vor, wenn die Blätter gelb sind und nur noch grüne Blattadern zu erkennen sind. In diesem Fall kann ein spezieller Eisendünger verwendet werden.



## Zitronenöl selbst herstellen

Auch das oftmals erwähnte Zitronenöl kann in eigener Produktion hergestellt werden. Als Basis wird ein hochwertiges Speiseöl verwendet. Besonders schmackhaft wird das Öl, sofern die Zitronenschale zugegeben wird. Grund dafür sind die ätherischen Öle, die sich in der Schale befinden.

Für die Herstellung sollte also Öl im Verhältnis 1:8 mit Zitronenschale vermischt werden. Die Mischung in eine Flasche gießen und diese an einem kühlen und dunklen Ort lagern.

Alternativ kann auch ein Zestenreißer verwendet werden. Mit diesem lassen sich schmale Streifen aus der Zitronenschale ausschneiden, die anstatt der gesamten Schale in das Öl gegeben werden.

Einmal die Woche sollte das Öl dann durchgeseiht und in eine neue Flasche gegeben werden. Zusätzlich sollte im Hinterkopf behalten werden, dass das Zitronenöl mit Sauerstoff und Licht oxidiert. Entsprechend ist die Flasche immer gut verschlossen und an einem dunklen Ort

aufzubewahren. Wird die Flasche mit dem Öl nicht richtig verschlossen, verliert das Öl an Qualität. Zusätzlich sollten im Hinblick auf die Qualität auch starke Temperaturunterschiede vermieden werden. Ein ranziger Geruch spricht dafür, dass das Öl verdorben und somit ungenießbar ist.



## Schlusswort

Die Zitrone – eine gelbe unscheinbare Frucht, die voller Potenzial steckt. Richtig eingesetzt kann die Wunderfrucht nicht nur bei verschiedenen Beschwerden hilfreich sein, sondern auch die eigene Gesundheit präventiv unterstützen. Und selbst in Sachen Schönheit hat die mediterrane Frucht einiges zu bieten. So lässt sich nicht nur das Hautbild auf natürliche Weise verbessern, sondern auch Nägel und Haarwurzeln werden gestärkt.

Eine gute Figur macht die Zitrone zudem auch als vielseitiger Helfer im Haushalt. Statt auf die Chemiekeule zu setzen, bieten sich Zitronensäure und Zitronenschale als effektive Reinigungsmittel an, mit denen sogar hartnäckige Flecken verschwinden.

Die Zitrone überzeugt durch vielseitige Einsatzmöglichkeiten. Aber vor allem der gesundheitliche Vorteil dieser Frucht darf nie vergessen werden. Somit sollte die Wunderfrucht weder in der Küche noch im gesamten Haushalt fehlen.

## Literaturverzeichnis/ Quellenangaben

- [1] Current Biology, doi: 10.1016/j.cub.2018.11.040. Butelli, E. et al. (2018)
- [2] Institute of Medicine, Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. National Academy Press, Washington (2000)
- [3] Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. Ali, B. et al. (2015)
- [4] Hausmittel in der modernen Medizin. Bachmann, S. et al. (2005)
- [5] Das basische Prinzip. Simonsohn, B. (2019)
- [6] The Alkaline Diet: Is There Evidence That an Alkaline pH Diet Benefits Health? Schwalfenberg, G. (2012)
- [7] Hausmittel in der modernen Medizin. Bachmann, S. et al. (2005)
- [8] Biological Activities and Safety of Citrus spp. Essential Oils. Dosoky, N. et al. (2018)
- [9] Citrus Flavones: An Update on Sources, Biological Functions, and Health Promoting Properties. Barreca, D. et al. (2020)
- [10] Citrus Genetic Engineering for Disease Resistance: Past, Present and Future. Sun, L. et al. (2019)
- [11] Citric Acid Effects on Brain and Liver Oxidative Stress in Lipopolysaccharide-Treated Mice. Abdel-Salam, O. et al. (2014)
- [12] Biological Activities and Safety of Citrus spp. Essential Oils. Dosoky, N. et al. (2018)
- [13] Citrus limon (Lemon) Phenomenon—A Review of the Chemistry, Pharmacological Properties, Applications in the Modern Pharmaceutical, Food, and Cosmetics Industries, and Biotechnological Studies. Klimek-Szcykutowicz, M. et al. (2020)
- [14] Biological Activities and Safety of Citrus spp. Essential Oils. Dosoky, N. et al. (2018)

- [15] Citric Acid Effects on Brain and Liver Oxidative Stress in Lipopolysaccharide-Treated Mice. Abdel-Salam, O. et al. (2014)
- [16] Chemopreventive Agents and Inhibitors of Cancer Hallmarks: May Citrus Offer New Perspectives? Cirmi, S. et al. (2016)
- [17] Phytochemistry and biological activity of Spanish Citrus fruits. Girons-Vilaplana, A et al. (2014)
- [18] Lemon juice as a natural biocide for disinfecting drinking water. Teves, S. et al. (1994)
- [19] Phytochemical, antimicrobial, and antioxidant activities of different citrus juice concentrates. Oikeh, E. et al. (2015)
- [20] Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit – Eine Aktualisierung anhand des Ernährungsberichts. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2014)
- [21] Hausmittel in der modernen Medizin. Bachmann, S. et al. (2005)
- [22] Zitrone roh. Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz (DEBInet) (2019)
- [23] Hausmittel in der modernen Medizin. Bachmann, S. et al. (2005)
- [24] Hausmittel in der modernen Medizin. Bachmann, S. et al. (2005)
- [25] Antioxidative Flavonoide in der Nahrung: Herzinfarkt- und Karzinomrisiken. Hertog, M. (1995)
- [26] Vitamin C for preventing and treating the common cold. Hemil, H. et al. (2013)
- [27] Vitamin C for preventing and treating the common cold. Hemil, H. et al. (2013)
- [28] Ayurveda Kochbuch für Einsteiger. Plumb, L. (2019)
- [29] Ayurveda Kochbuch für Einsteiger. Plumb, L. (2019)
- [30] Viel heiße Luft um die Zitrone. DAN Netzwerk Deutscher Apotheker GmbH (2013)

- [31] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)
- [32] Wickel und Auflagen. DAN Netzwerk Deutscher Apotheker GmbH (2019)
- [33] Aromatherapie: Grundlagen – Wirkprinzipien – Praxis. Wabner, D. & Beier, C. (2012)
- [34] Hausmittel in der modernen Medizin. Bachmann, S. et al. (2005)
- [35] Wickel und Auflagen. Baumgärtner, U. et al. (2014)
- [36] Wickel und Auflagen. Baumgärtner, U. et al. (2014)
- [37] Wickel und Auflagen. Baumgärtner, U. et al. (2014)
- [38] Citrus Genetic Engineering for Disease Resistance: Past, Present and Future. Lifang, Su. Et al. (2019)
- [39] Mitochondrial dysfunction and oxidative stress in heart disease. Peoples, J. et al. (2019)
- [40] Effect of Garlic and Lemon Juice Mixture on Lipid Profile and Some Cardiovascular Risk Factors in People 30-60 Years Old with Moderate Hyperlipidaemia: A Randomized Clinical Trial. Aslain, N. et al. (2016)
- [41] Kräuter bei Kopfschmerzen: Die kleine Kräuterreihe. Schemionek, A. (2019)
- [42] Krankheitsbilder in der Podologie: Anatomie, Bildgebende Diagnostik, Therapie. Wolansky, R. (2006)
- [43] Krankheitsbilder in der Podologie: Anatomie, Bildgebende Diagnostik, Therapie. Wolansky, R. (2006)
- [44] Vitamin C for preventing and treating the common cold. Heil, H. et al. (2013)
- [45] Vitamin C for preventing and treating the common cold. Heil, H. et al. (2013)
- [46] Vitamin C for preventing and treating the common cold. Heil, H. et al. (2013)
- [47] Phytochemical, antimicrobial, and antioxidant activities of different citrus juice concentrates. Oikeh, E. et al. (2015)
- [48] Citric Acid Effects on Brain and Liver Oxidative Stress in Lipopolysaccharide-Treated Mice. Omar, M. et al. (2014)

- [49] Wickel und Auflagen. Baumgärtner, U. et al. (2014)
- [50] Wickel und Auflagen. Baumgärtner, U. et al. (2014)
- [51] Wickel und Auflagen. Baumgärtner, U. et al. (2014)
- [52] Can lemon juice be an alternative to potassium citrate in the treatment of urinary calcium stones in patients with hypocitraturia? A prospective randomized study. Aras, B. et al. (2008)
- [53] Can lemon juice be an alternative to potassium citrate in the treatment of urinary calcium stones in patients with hypocitraturia? A prospective randomized study. Aras, B. et al. (2008)
- [54] Zitronen: Das Kochbuch. Gründel, E. (2012)
- [55] Zitronen: Das Kochbuch. Gründel, E. (2012)
- [56] Neuroprotective effects of citrus flavonoids. Hwang, S. et al. (2012)
- [57] Citric Acid Effects on Brain and Liver Oxidative Stress in Lipopolysaccharide-Treated Mice. Omar, M. et al. (2014)
- [58] Demenz natürlich behandeln. Flemmer, A. (2012)
- [59] Demenz natürlich behandeln. Flemmer, A. (2012)
- [60] Leitfaden Phytotherapie: Mit Zugang zur Medizinwelt. Schilcher, H. et al. (2016)
- [61] Phytochemical, antimicrobial, and antioxidant activities of different citrus juice concentrates. Oikeh, E. et al. (2015)
- [62] Intakes of citrus fruit and risk of esophageal cancer: A meta-analysis. Zhao, W. et al (2018)
- [63] Dietary intakes of citrus fruit and risk of gastric cancer incidence: an adaptive meta-analysis of cohort studies. Bae, J. et al. (2016)
- [64] Das therapeutische Potenzial von Duftrezeptoren. Hatt, H. et al. (2019)
- [65] Das therapeutische Potenzial von Duftrezeptoren. Hatt, H. et al. (2019)
- [66] Alte und neue Hausmittel zur äußeren Anwendung. Glaser, H. (2008)

- [67] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)
- [68] Wickel und Auflagen. DAN Netzwerk Deutscher Apotheker GmbH (2019)
- [69] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)
- [70] Wickel und Auflagen. Baumgärtner, U. et al. (2014)
- [71] Biological Activities and Safety of Citrus spp. Essential Oils. Dosoky, N. et al. (2018)
- [72] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)
- [73] Citrus limon (Lemon) Phenomenon—A Review of the Chemistry, Pharmacological Properties, Applications in the Modern Pharmaceutical, Food, and Cosmetics Industries, and Biotechnological Studies. Klimek-Szczykutowicz, M. et al. (2020)
- [74] Grönemeyers neues Hausbuch der Gesundheit. Grönemeyer, D. (2010)
- [75] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)
- [76] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)
- [77] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)
- [78] Alte und neue Hausmittel zur äußeren Anwendung. Glaser, H. (2008)
- [79] Alte und neue Hausmittel zur äußeren Anwendung. Glaser, H. (2008)
- [80] Alte und neue Hausmittel zur äußeren Anwendung. Glaser, H. (2008)
- [81] Alte und neue Hausmittel zur äußeren Anwendung. Glaser, H. (2008)
- [82] Citrus fruit intake and stomach cancer risk: a quantitative systematic review, Gastric Cancer. Bae, J. et al. (2008)
- [83] Alleviation and prevention of severe allergic rhinitis and conjunctivitis following long-term lemon juice use: a case report. Vazouras, K. et al. (2009)
- [84] Potential anti-inflammatory effects of hesperidin from the genus Citrus. Tejada, S. et al. (2017)

- [85] Biological Activities and Safety of Citrus spp. Essential Oils. Dosoky, N. et al. (2018)
- [86] Antinociceptive Effect of the Citrus Flavonoid Eriocitrinon Postoperative Pain Conditions. Alghamdi, S. (2020)
- [87] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)
- [88] Studien zur Verringerung von Übelkeit mit Hilfe von ätherischen Ölen. Hunt, R. (2012)
- [89] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)
- [90] Aromatherapie: Grundlagen – Wirkprinzipien – Praxis. Wabner, D. et al. (2012)
- [91] Aromatherapie: Grundlagen – Wirkprinzipien – Praxis. Wabner, D. et al. (2012)
- [92] In Vitro Studies on Phytochemical Content, Antioxidant, Anticancer, Immunomodulatory, and Antigenotoxic Activities of Lemon, Grapefruit, and Mandarin Citrus Peels, Asian Pac J Cancer Prev. Diab, K. (2012)
- [93] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)
- [94] Wickel und Auflagen. Baumgärtner, U. et al. (2014)
- [95] Krampfadern natürlich behandeln. Wilhelms, T. (2017)
- [96] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)
- [97] Citrus Flavones: An Update on Sources, Biological Functions, and Health Promoting Properties. Barreca, D. et al. (2020)
- [98] Die Enzyklopädie der Naturheilkunde. Murray, M. et al. (1998)
- [99] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)
- [100] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)
- [101] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)
- [102] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)

- [103] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)
- [104] Ascorbic Acid Supplements and Kidney Stone Incidence Among Men: A Prospective Study. Thomas, L. et al. (2013)
- [105] Zitrone. Bänziger, E. (2018)
- [106] Das große Buch der Heilpflanzen. Pahlow, M. (1979)
- [107] Das große Buch der Heilpflanzen. Pahlow, M. (1979)
- [108] Das große Buch der Heilpflanzen. Pahlow, M. (1979)
- [109] Fit & schön mit der Kraft der Zitrone. Neumayer, P. (2005)
- [110] Fit & schön mit der Kraft der Zitrone. Neumayer, P. (2005)
- [111] Fit & schön mit der Kraft der Zitrone. Neumayer, P. (2005)
- [112] Fit & schön mit der Kraft der Zitrone. Neumayer, P. (2005)
- [113] Fit & schön mit der Kraft der Zitrone. Neumayer, P. (2005)
- [114] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)
- [115] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)
- [116] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)
- [117] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)
- [118] Zitrone: Multitalent für Gesundheit & Schönheit. Ploch, S. (2017)
- [119] Alte und neue Hausmittel zur äußeren Anwendung. Glaser, H. (2008)
- [120] Fit & schön mit der Kraft der Zitrone. Neumayer, P. (2005)
- [121] Wickel und Auflagen. Baumgärtner, U. et al. (2014)
- [122] Fit & schön mit der Kraft der Zitrone. Neumayer, P. (2005)
- [123] Fit & schön mit der Kraft der Zitrone. Neumayer, P. (2005)
- [124] Wickel und Auflagen. Baumgärtner, U. et al. (2014)

[125] Biological Activities and Safety of Citrus spp. Essential Oils. Dosoky, N. et al. (2018)

[126] Fit & schön mit der Kraft der Zitrone. Neumayer, P. (2005)

[127] Carnitin zur Unterstützung der Gewichtsabnahme bei Adipositas. Lurz, R. et al. (1998)

[128] Dietary ascorbic acid and subsequent change in body weight and waist circumference: associations may depend on genetic predisposition to obesity - a prospective study of three independent cohort. Larsen, S. et al. (2014)

[129] Lemon detox diet reduced body fat, insulin resistance, and serum hs-CRP level without hematological changes in overweight Korean women. Kim, M (2015)

[130] Lemon detox diet reduced body fat, insulin resistance, and serum hs-CRP level without hematological changes in overweight Korean women. Kim, M (2015)