



Zitronensaft – Das Allround-Talent im Haushalt

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 30 September 2020

Anders als chemische Pflege- und Putzmittel gefährdet Zitronensaft weder Ihre Gesundheit noch die Umwelt. Wir verraten Ihnen 8 interessante Anwendungstipps im Haushalt.

Zitronensaft – Gesundheitstrunk mit Heilwirkung

Die Zitrone ist bekannt als Lebensmittel, verfügt aber auch [über zahlreiche Heilwirkungen](#). Wenn Sie sich für die innere Anwendung des Zitronensafts interessieren, so finden Sie im nachstehenden Link spannende Informationen, wie man mit einer [Zitronensaft-Kur](#) entschlacken und entgiften kann. Oder aber Sie trinken einfach jeden Morgen auf leeren Magen mit Wasser verdünnten Zitronensaft, [das sog. Zitronenwasser](#).

Der Zitronensaft als Allroundtalend im Haushalt

Aufgrund ihres fünfprozentigen Säuregehalts und ihrer antibakteriellen Wirkung eignet sich der Zitronensaft auch als vielseitiges Pflegemittel und umweltfreundliches Reinigungsmittel im Haushalt.

Die Zitrone ist also eine wunderbare Alternative zu chemischen Produkten, welche laut einer Studie an der *University of Bergen* mit 6.000 Probanden die Lungenfunktion in gleicher Weise beeinträchtigen wie starkes Rauchen. Wir stellen Ihnen viele Möglichkeiten vor, wie und wofür Sie Zitronensaft im Haushalt verwenden können.

1. Zitronensaft gegen Hautverfärbungen

Tupfen Sie bei Hautverfärbungen einen dünnen Film von verdünntem [Zitronensaft](#) mit einem Wattebausch auf die entsprechenden Stellen. Spülen Sie die Lösung nach einer zehnmütigen Einwirkzeit mit kaltem Wasser ab. Sie werden den Effekt eines Peelings spüren, wodurch die behandelten Hautpartien auf natürliche Weise geglättet werden. Auch für das Aufhellen von Narben lohnt sich der Versuch.

2. Zitronensaft zum Aufhellen der Haare

Sie wünschen sich Ihr Haar eine Nuance heller, aber wollen sich nicht mit aggressiven Chemieprodukten belasten? Machen Sie Zitronensaft zu Ihrem natürlichen Aufheller! Vor dem Sonnenbad einige Spritzer ins Haar eingearbeitet und Ihre Mähne glänzt mit der Sommersonne um die Wette. Auch als reinigende Spülung bietet sich Zitronensaft an. Mehr über natürliche Haarspülungen finden Sie hier: [Shampoo selbst gemacht](#).

3. Zitronensaft zum Händewaschen und zur Handpflege

Zitronensaft beseitigt nicht nur Schmutz und hartnäckige Gerüche von Ihren Händen, er spendet auch natürliche Pflege. Am besten reiben Sie den Saft mit einem Schwamm in Ihre Hände ein und spülen sie anschliessend mit klarem Wasser ab. Erleben Sie das erfrischende Gefühl von Sauberkeit und Geschmeidigkeit!

4. Zitronensaft zur Beseitigung von Fettflecken

Die Säure der Zitrone nimmt es sogar mit fiesem Fettflecken auf. Mischen Sie Zitronensaft mit klarem Wasser und bringen Sie Ihre Küchenarmaturen wieder zum Strahlen!

5. Zitronensaft zur Reinigung von Glas

Ob Weinglas, Karaffe, Vase oder Fensterglas: Zitronensaft sorgt für den klaren Durchblick. Vergessen Sie chemische Reinigungsmittel und mixen Sie sich blitzschnell Ihre eigene Strahlkraft. Das Verhältnis von Zitronensaft und Wasser sollte 1 zu 10 betragen.

6. Zitronensaft zur Desinfektion in der Küche

Arbeits- und Lagerflächen in der Küche sollten besonders sauber gehalten werden, um die Verunreinigung von Lebensmitteln zu vermeiden. Genauso wie Bakterien sollten wir jedoch auch giftige Chemiereiniger von diesen sensiblen Bereichen fernhalten. Völlig unbedenklich ist hingegen die Desinfektion dieser Oberflächen mit Zitronensaft. Was bleibt, ist makellose Sauberkeit und ein natürlicher Frischeduft.

7. Zitronensaft zum Polieren von Metall

Selbst trübem Metall wie Kupfer, Chrom oder Messing verleiht die Zitrone neuen Glanz. Tragen Sie dazu eine Paste aus Zitronensaft und Tafelsalz für etwa zehn Minuten auf die Flächen auf. Spülen Sie das Metall mit warmem Wasser ab und polieren sie es anschliessend, bis es funkelt.

8. Zitronensaft zur Reinigung der Toilette

Verzichten Sie Ihrer Gesundheit und der Umwelt zuliebe auf chemische WC-Reiniger. Eine einfache Mischung aus Zitronensaft und Soda reinigt Ihre Toilette und hinterlässt einen angenehmen Duft.

Quellen

- Bloch M, 24 handy lemon tips, Green Living Tips, 2011
- Zitrone, Heilkräuter-Seiten, 2012
- Zitrone, Fruitlife, 2012
- Andreassen KE, Household cleaning can be as bad as smoking for lung function, Februar 2018
- Vong AT et al, Preliminary Study of the Potential Extracts from Selected Plants to Improve Surface Cleaning, Plants (Basel), März 2018

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker