

# Die Limette – sauer, exotisch und gesund

Jeder Caipirinha-Fan kennt sie: die Limette. Doch kann die Limette eigentlich mehr, als Cocktails verfeinern. Die Limette passt auch gut zu Salat, in die Suppe oder in den Smoothie: In der Küche beweist die Limette eine oft ungeahnte Vielfalt.

Autor: Sybille Müller

Aktualisiert: 17. October 2019

Stand: 19. October 2019

## Ist die Limette eine Zitrone?

Die meisten von uns kennen wahrscheinlich ausschliesslich die leuchtend grüne Gewöhnliche oder Persische Limette (*Citrus × latifolia*). Und doch gibt es nicht nur eine, sondern viele verschiedene Limettenarten. Dazu zählen z. B. die gelb gefärbte Echte Limette (*Citrus aurantifolia*) und die grobschalige Kaffernlimette (*Citrus hystrix*).

Da Limetten und Zitronen viele Gemeinsamkeiten aufweisen, wurden beide für lange Zeit einfach als Limonen bezeichnet. Das Wort Limette bedeutet auch nichts anderes als "kleine Zitrone". Dabei handelt es sich um zwei eigenständige Zitrusfruchtarten, die jedoch beide zu ein und derselben Familie gehören.

Spanische Forscher haben im Jahr 2015 offenbart, dass die Chinesische Buchsorange die Mutter aller Zitruspflanzen sei. Daraus haben sich zunächst die Zitronatzitronen, die Grapefruits sowie die Mandarinen entwickelt. Im Laufe der Zeit kamen die Zitronen, Limetten und alle anderen Zitruspflanzen hinzu.

## Limette: Ein Exot erobert Europa

So wie ihre vielen Verwandten stammt auch die Limette ursprünglich aus Asien, vermutlich aus Malaysia, wo sie bereits vor Tausenden von Jahren als göttliches Heilmittel verehrt wurde. Erst im 4. Jahrhundert v. Chr. sind die ersten Zitrusfrüchte dann über Persien in den Mittelmeerraum gelangt.

Doch anders als Zitronen und Orangen konnten die Limetten in Europa nicht Fuss fassen, da die Limettenbäume viel kälteempfindlicher sind. Als sie mit den Spaniern schliesslich im 15. Jahrhundert nach Mittelamerika gelangten, fanden sie dort genau das Klima vor, das ihnen behagte.

Heute ist die Limette in den Tropen und Subtropen die am häufigsten angebaute Zitrusfrucht - zu den wichtigsten Anbauländern zählen Indien, Mexiko, Brasilien, Kalifornien und Ägypten. In Europa hat die Limette jedoch erst seit den 1990er Jahren an Bedeutung gewonnen, und man erhielt sie auch in den Supermärkten.

Dies erklärt natürlich, warum die Limette beispielsweise in Mexiko zu den Grundnahrungsmitteln zählt und zu fast jeder Mahlzeit gereicht wird, während die meisten Europäer noch gar nicht wissen, wie vielfältig und gesund die herb-sauren Früchtchen eigentlich sind.

## Limette: Die Nährstoffe

Die Limette besteht zu 85 Prozent aus Wasser und enthält etwa doppelt so viel Fruchtsaft wie eine Zitrone. Der Brennwert von 100 Gramm Limetten liegt etwa bei 30 Kalorien. Ausserdem stecken in 100 Gramm Limetten rund:

- 0,2 g Fett
- 0,7 g Eiweiss
- 11 g Kohlenhydrate
- davon: 2,8 g Ballaststoffe und 1,7 g Zucker
- Der Zuckergehalt teilt sich in etwa folgendermassen auf: 0,8 g Fructose und 0,8 g Glucose

Anders als z. B. Orangen oder Pampelmusen sind Limetten kaum schälbar und schmecken zudem viel zu sauer, um gegessen zu werden. Aus diesem Grund wird in der Regel der Saft genossen, der dann natürlich weniger Ballaststoffe enthält.

## Limette: Eine kleine Vitamin-C-Bombe

Die Limette ist eine sehr vitalstoffreiche Frucht, die in vielerlei Hinsicht zur Gesundheit beitragen kann. So stecken in Limetten viele Mineralstoffe wie z. B. Calcium, Kalium, Magnesium und Kupfer.

Ausserdem enthalten Limetten Vitamin E, Vitamin K sowie viele Vitamine der B-Gruppe wie z. B. Vitamin B5, das uns dabei hilft, besser mit Stress fertig zu werden. In Bezug auf die Erfüllung der empfohlenen Tagesdosis ist allerdings in erster Linie das Vitamin C von Belang.

In 100 Gramm Limettensaft sind etwa 30 Milligramm Vitamin C enthalten, was immerhin 30 Prozent der offiziell empfohlenen Tagesdosis entspricht. Da Vitamin C ein wichtiges Antioxidans ist, das im Blut, im Gehirn und in den Körperzellen die freien Radikale abfängt und unschädlich macht, können Limetten gerade in den Wintermonaten prima vor Infekten schützen.

Abgesehen von den bereits erwähnten Antioxidantien enthalten Limetten auch Beta-Carotin und eine ganze Reihe von antioxidativ wirksamen sekundären Pflanzenstoffen wie die sogenannten Bioflavonoide

## Limetten sind reich an Antioxidantien

Bioflavonoide sind hauptsächlich in der Limettenschale zu finden. Sie erhöhen die Wirksamkeit von Vitamin C. Das Bioflavonoid Hesperidin wird medizinisch bereits erfolgreich bei venösen Beinbeschwerden und bei Hämorrhoiden eingesetzt.

Sowohl Bioflavonoide als auch Carotinoide haben einen günstigen Einfluss auf zu hohe Blutfettwerte, helfen dabei das Cholesterin zu senken und schützen dadurch unsere Gefäße effektiv vor einer Verkalkung. Sie gelten deshalb als bedeutsame Schutzfaktoren vor Herzerkrankungen.

Da es schier unmöglich ist, ausreichend Bioflavonoide aus den Limetten aufzunehmen, können Sie auf flavonoidreichen Limettenextrakt zurückgreifen, der in Form eines Nahrungsergänzungsmittels erhältlich ist.

Da in der Limettenschale zudem das gesundheitsfördernde ätherische Limettenöl steckt, sollten Sie beim Aromatisieren von Speisen und Getränken immer auch die Schale von unbehandelten Limetten verwenden oder das ätherische Limettenöl einsetzen.

## Ätherisches Limettenöl: Die Heilwirkung

Das ätherische Limettenöl wird entweder durch Wasserdampfdestillation der gemahlene Früchte oder durch Kaltpressung der Schalen gewonnen. Um einen Liter des ätherischen Öls herzustellen, sind etwa 150 Kilogramm Limetten vonnöten.

Es kommt sowohl bei der Herstellung von Lebensmitteln und Kosmetika als auch in der Medizin zum Einsatz und besteht zu 85 Prozent aus Monoterpenen (v. a. Limonen). Dabei handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe mit schmerzstillenden, erwärmenden sowie entzündungshemmenden Eigenschaften.

Monoterpene wirken sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus, stimulieren das Immunsystem und aktivieren die Abwehrkraft. Doch sie kommen auch dem Geist und der Seele zugute, da sie die Stimmung heben, gegen Ängste wirken sowie die Konzentration und das logische Denken fördern.

Sesquiterpene haben ähnliche Eigenschaften. Sie tragen zur Hautgesundheit bei und wirken sich bei Allergien regulierend auf die Histaminausschüttung aus.

Ein weiterer Pflanzenstoff im ätherischen Limettenöl ist das Citrat. Es ist für den intensiven, frischen Duft der Limette verantwortlich, hält aber auch Viren, Bakterien, Pilze und – z. B. in der Duftlampe oder im Körperöl – Insekten auf natürliche Weise in Schach.

## Die Limette – Ein tropisches Heilmittel

Während die Zitrone in Europa seit Jahrtausenden ein fixer Bestandteil der traditionellen Heilkunde ist, stellt die Limette für uns praktisch Neuland dar. Und doch ist längst bekannt, dass Zitronen und Limetten aufgrund der verwandtschaftlichen Nähe eine ähnliche Wirkstoffzusammensetzung aufweisen und somit auch in Bezug auf die Heilwirkung viele Gemeinsamkeiten haben.

In den subtropischen und tropischen Ländern jedoch, wo die Limette sogar einen höheren Stellenwert hat als die Zitrone, wird sie schon lange als Heilmittel verwendet. Zu den Anwendungsbereichen zählen z. B.:

- Anti-Aging
- Desinfektion des Trinkwassers
- Stärkung des Immunsystems
- Erkältungen, z. B. bei Halsschmerzen, Nebenhöhlenentzündungen und Fieber
- Depressive Verstimmungen
- Rheuma
- Malaria

Inzwischen haben schon zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigt, dass die Limette tatsächlich viele Krankheiten vorbeugen und lindern kann.

## Limettenextrakt wirkt gegen Tuberkuloseerreger

In Guatemala kommen bei der Bekämpfung von Bakterien und Pilzen verschiedenste Heilpflanzen zum Einsatz. Forscher von der *Brigham Young University* in Utah haben insgesamt 141 Pflanzen unter die Lupe genommen.

Die Studie ergab, dass das ätherische Limettenöl alle untersuchten Mikroben - Staphylococcus aureus, Escherichia coli, Streptococcus mutans, Lactobacillus acidophilus und Candida albicans - effizient hemmt und somit auch in Bezug auf die damit verbundenen Erkrankungen hilfreich sein kann.

Auch die Tuberkulose wird durch Bakterien übertragen und führt - anders als oft angenommen wird - die weltweite Statistik der tödlichen Infektionskrankheiten an. Mexikanische Wissenschaftler von der *Universidad Autónoma de Nuevo León* haben herausgefunden, dass Limettenschalen-Extrakt einige Wirkstoffe wie z. B. Citral enthält, die gegen den wichtigsten Erreger der Tuberkulose beim Menschen (*Mycobacterium tuberculosis*) wirksam sind.

## Die Limette in der Krebsforschung

Krebsforscher haben sich ebenfalls bereits der Limette angenommen und sehen darin bei der Krebsprävention und zukünftigen Therapien ein grosses Potential.

Indonesische Forscher von der *Universitas Gadjah Mada* haben beispielsweise festgestellt, dass diverse Flavonoide in der Limettenschale antikarzinogene, die Gewebevermehrung hemmende und östrogene Wirkungen haben. Limettenschalen-Extrakt kann somit Krebs vorbeugen, das Wachstum von Tumorzellen aufhalten und diese sogar in den Tod treiben.

Die in der Limettenschale enthaltenen Phytoöstrogene haben einen ähnlichen Effekt wie körpereigene Östrogene und können klimakterische Beschwerden mildern, aber auch das Osteoporose- und Brustkrebsrisiko auf natürliche Weise senken.

Eine Studie an der *Texas A&M University* hat hingegen gezeigt, dass sich in diesem Zusammenhang auch der Limettensaft als hilfreich erweisen kann. Die Wissenschaftler kamen zum Schluss, dass die darin enthaltenen Flavonoide eine antioxidative Wirkung haben und Tumorzellen schrumpfen und absterben lassen können.

## Limette: Ein neues Heilmittel gegen Alzheimer?

Zur Behandlung leichter und mittlerer Stadien von Alzheimer werden vonseiten der Schulmedizin die sogenannten Acetylcholinesterase-Hemmer (AChE-Hemmer) wie z. B. Donepezil empfohlen, da sie den Verlauf der Krankheit günstig beeinflussen können.

Bei Alzheimer-Patienten sind Nervenzellen, die sich mithilfe des Botenstoffs Acetylcholin "verständigen", untereinander schlecht vernetzt. Sie produzieren zu wenig Acetylcholin. Mithilfe der AChE-Hemmer kann der Signalaustausch zwischen den Nervenzellen verbessert werden.

Nun haben schon einige Studien gezeigt, dass aus den Schalen und Blättern gewonnene Limettenextrakte und auch das ätherische Limettenöl dieselbe Wirkung haben wie die AChE-Hemmer.

Italienische Forscher von der *University of Calabria* sind sich einig, dass in diesem Sinne gerade ältere Menschen von der Heilkraft der Limette profitieren können.

## Rauchstopp mit Hilfe von Limettensaft

Wer schon einmal versucht hat mit dem Rauchen aufzuhören, weiss, wie schwer dieses Vorhaben sein kann. Dabei kommen verschiedenste Nikotinersatzpräparate zum Einsatz, die aber ebenfalls das schädliche Nervengift enthalten.

Thailändische Wissenschaftler von der *Srinakharinwirot University* haben aufgezeigt, dass Limettensaft das Verlangen zu rauchen dämmt und mit der Wirkung von Nikotin-Kaugummi vergleichbar ist.

An der Studie nahmen 100 Probanden teil, die in zwei Gruppen eingeteilt wurden. Eine Gruppe griff zur Raucherentwöhnung für 3 Monate auf Nikotinkaummi, die andere auf frisch gepressten Limettensaft zurück.

Die Untersuchungen ergaben, dass der Limettensaft die Lust auf die Zigarette fast genauso gut bremsen konnte wie die Nikotinkaummi - und das ganz ohne Nikotin.

## Limettensaft - Ein ayurvedisches Ritual

Im Ayurveda wird morgens nach dem Aufstehen ein Glas warmer Limettensaft getrunken, um das krankmachende "Ama" - wie im Ayurveda Schlackenstoffe genannt werden - zu reduzieren. Denn der warme Limettensaft...

- reinigt und stimuliert die Leber, indem der Gallenfluss gehemmt wird.
- fördert die Verdauung, da er in Bezug auf seine Zusammensetzung den Verdauungssäften ähnelt.
- hilft dem Darm dabei, sich auf natürliche Weise leichter zu entleeren.
- kann den Blutdruck senken.
- wirkt einer Übersäuerung des Körpers entgegen, indem der pH-Wert erhöht wird.

Weitere interessante Informationen zum Thema Über- und Entsäuerung finden Sie unter: [Das Geheimnis der richtigen Entsäuerung](#)

Des Weiteren kann Limettensaft auch äusserlich angewandt werden, um der Haut etwas Gutes zu tun.

## Naturkosmetik: Limetten-Honig-Maske

Limettensaft ist ein bewährtes Hausmittel, das dabei hilft Bakterien abzutöten, abgestorbene Hautzellen zu entfernen und grosse Poren zu schliessen. Das folgende Rezept ist gut geeignet, um das Hautbild auf natürliche Weise zu verfeinern.

## Zutaten:

- 1 TL Limettensaft
- 1 EL flüssigen Honig

## Anwendung:

- Vermischen Sie die Zutaten und cremen Sie sich das Gesicht damit sanft ein.
- Lassen Sie die Maske für etwa 15 Minuten über einem Dampfbad oder in der Sauna einwirken.
- Waschen Sie sich das Gesicht mit warmem Wasser gründlich ab.

Ausserdem bietet in der Kosmetik auch das ätherische Limettenöl viele Anwendungsmöglichkeiten.

## Ätherisches Limettenöl: Die Anwendung

Innerlich angewandt wird ätherisches Limettenöl z. B. bei Arthritis, Blähungen, Magenschwäche und Infekten. Es wird empfohlen, 2 bis 3 Tropfen des Öls mit einem Teelöffel Honig zu vermischen und in eine Tasse mit lauwarmem Wasser oder Tee zu geben. Äusserlich kann das ätherische Limettenöl mitunter bei Entzündungen, fettiger Haut und bei Cellulite hilfreich sein.

Limettenöl sollte aber - wie alle anderen ätherischen Öle - nicht direkt auf die Haut aufgetragen, sondern mit fettreichen Trägermaterialien wie z. B. Pflanzenölen verdünnt werden. Eine geringe Dosierung liegt bei 0,5 Prozent. Da Limettenöl insbesondere bei Menschen mit empfindlicher Haut fototoxisch wirkt (die Haut wird empfindlicher für UV-Strahlung), sollten die behandelten Hautpartien vor Sonneneinstrahlung geschützt werden.

Des Weiteren können Sie das Limettenöl prima in der Duftlampe anwenden. Es erfrischt die Raumluft, löst negative Stimmungen, erhöht die Konzentration und kann bei Übelkeit Linderung herbeiführen.

Wichtig ist allerdings, dass es sich um ein 100 Prozent naturreines ätherisches Öl aus kontrolliert biologischer Erzeugung handelt. Kaltgepresstes Limettenöl zeichnet sich durch eine bessere Qualität und ein natürliches Bouquet aus.

## Limetten: Kauf, Lagerung und Vorbereitung

Wie Sie bereits wissen, wird bei uns vordergründig die Persische Limette angeboten. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Früchte eine hellgrüne, glänzende Schale haben, da eine dunkelgrüne Färbung auf einen unangenehm sauren Geschmack hindeutet. Kaffirlimetten können Sie in gut sortierten Asia-Läden kaufen.

Greifen Sie zudem - insbesondere, wenn Sie die Schale verwenden möchten - unbedingt auf Bio-Limetten zurück.

In einem kühlen Raum können Limetten bis zu 3 Wochen aufbewahrt werden. Werden sie bei Zimmertemperatur gelagert, trocknen sie rascher aus als Zitronen und müssen daher etwa in 5 Tagen verbraucht werden.

Waschen Sie Ihre Limetten vor dem Schälen oder Auspressen immer unter warmem Wasser gründlich ab und reiben Sie sie anschliessend trocken.

## Die Limette in der Küche

Wie ihre grosse Schwester die Zitrone schmeckt auch die Limette sauer, zeichnet sich darüber hinaus aber durch ein exotisches, leicht herbes Aroma aus. Der Fruchtsaft sorgt nicht nur in alkoholischen Getränken, sondern auch in alkoholfreien Cocktails und Smoothies für jede Menge Pep.

Darüber hinaus eignet sich Limettensaft hervorragend, um leckeren Sossen, Salat-Dressings und Suppen eine fruchtig-saure Note zu verleihen. Wie wäre es beispielsweise mit einem leckeren asiatischen Kokosnusssüppchen oder einem vitalstoffreichen Papaya- Mango-Salat?

Die abgeriebene Limettenschale ist immer dann gefragt, wenn das unverwechselbare Zitrusaroma hervorgehoben werden möchte. Sie gibt allen mehr oder weniger exotischen Gerichten wie z. B. mexikanischen Gemüseintöpfen den letzten Schliff. Zudem können mit der Schale Süssspeisen - z. B. Limettenkuchen, Limettencreme oder Limetten-Tiramisu - verfeinert werden.

In den Limettenländern kommen ausserdem die in hauchdünne Streifen geschnittenen Limettenblätter zum Einsatz. Sie sorgen für eine feine, frische Würze. Auf der arabischen Halbinsel findet hingegen z. B. bei Reisgerichten das Würzmittel Loomi Verwendung. Hierfür werden reife Limetten in Salzwasser gekocht und dann in der Sonne getrocknet.

## Das Rezept: Limetten-Kresse-Suppe

Wann immer die Limette in der Küche zum Einsatz kommt, wird ein besonderes Geschmackserlebnis mit einem hohen gesundheitlichen Wert gepaart, wie auch in der köstlichen Limetten-Kresse-Suppe:



## Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 40 g Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 20 g Kresse
- 20 ml Limettensaft
- Schale von 1 Limette
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

- Schneiden Sie die Kartoffeln und Zwiebeln in Würfel.
- Erhitzen Sie das Öl in einem Topf und dünsten Sie darin die Zwiebeln glasig.
- Geben Sie die Kartoffelwürfel dazu, dünsten Sie sie kurz mit und giessen Sie dann mit der Gemüsebrühe auf.
- Lassen Sie die Suppe für etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln und fügen Sie dann die Kokosmilch und die geraspelte Limettenschale hinzu.
- Sind die Kartoffeln weichgekocht, geben Sie zwei Drittel der Kresse dazu und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab fein.
- Zum Schluss geben Sie den Limettensaft, Salz und Pfeffer dazu.
- Mit der restlichen Kresse können Sie die Suppe garnieren.

Hier finden Sie unser [Rezept für einen Rohkost-Limettenkuchen](#)

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Nachkochen und einen guten Appetit!

## Quellen

- Carbonell-Caballero J et al, "A Phylogenetic Analysis of 34 Chloroplast Genomes Elucidates the Relationships between Wild and Domestic Species within the Genus Citrus", Mol Biol Evol, April 2015, (Eine phylogenetische Analyse von 34 Chloroplastengenomen verdeutlicht die Beziehungen zwischen wilden und domestizierten Sorten innerhalb der Gattung Citrus)
- "Lemon/Limes", The Worlds healthiest Foods, (Zitrone/Limetten)
- Patil JR et al, "5-Geranyloxy-7-methoxycoumarin inhibits colon cancer (SW480) cells growth by inducing apoptosis", Planta Med, März 2013, (5-Geranyloxy-7-Methoxycoumarin verhindert das Wachstum von Darmkrebszellen (SW480) indem sie eine Apoptose induzieren)
- Rungruanghiranya S et al, "Efficacy of fresh lime for smoking cessation", J Med Assoc Thai, Dezember 2012, (Die Wirksamkeit der frischen Limette für die Raucherentwöhnung)
- Miller AB et al, "The antibacterial and antifungal activity of essential oils extracted from Guatemalan medicinal plants", Pharm Biol, April 2015, (Die antibakterielle und antifungale Wirkung ätherischer Öle, die aus guatemalischen Heilpflanzen extrahiert wurden)
- Spadaro F et al, "Volatile composition and biological activity of key lime Citrus aurantifolia essential oil", Nat Prod Commun, November 2012, (Die flüchtigen Verbindungen und die biologische Wirkung des ätherischen Limettenöls (Citrus aurantifolia))
- Sandoval-Montemayor NE et al, "Chemical composition of hexane extract of Citrus aurantifolia and anti-Mycobacterium tuberculosis activity of some of its constituents", Molecules, September 2012, (Die chemische Zusammensetzung eines Hexanextrakts der Citrus aurantifolia und die Anti-Mycobacterium-Tuberculosis-Wirkung einiger Inhaltsstoffe)
- Loizzo MR et al, "Evaluation of Citrus aurantifolia peel and leaves extracts for their chemical composition, antioxidant and anti-cholinesterase activities", J Sci Food Agric, Dezember 2012, (Die Bewertung von Schalen- und Blattextrakten der Citrus aurantifolia in Bezug auf ihre chemische Zusammensetzung, die antioxidative und cholinesterase-hemmende Wirkung)
- Meiyanto E et al, "Natural products for cancer-targeted therapy: citrus flavonoids as potent chemopreventive agents", Asian Pac J Cancer Prev, Februar 2012, (Natürliche Produkte für eine zielgerichtete Krebstherapie: Zitrus-Flavonoide als hochwirksame chemoprotektive Wirkstoffe)
- Chaiyana W, "Inhibition of cholinesterase by essential oil from food plant", Phytomedicine, Juni 2012, (Cholinesterase-Hemmung durch ätherische Öle von Nahrungspflanzen)
- Tundis R et al, "Comparative study on the antioxidant capacity and cholinesterase inhibitory activity of Citrus aurantifolia Swingle, C. aurantium L., and C. bergamia Risso and Poit. peel essential oils", J Food Sci, Januar 2012, (Eine vergleichende Studie über die antioxidative Kapazität und die cholinesterase-hemmende Wirkung der ätherischen Öle in der Schale der Citrus aurantifolia Swingle, C. aurantium L. und C. bergamia Risso und Poit)
- Patil JR et al, "Bioactive compounds from Mexican lime (Citrus aurantifolia) juice induce

apoptosis in human pancreatic cells", J Agric Food Chem, November 2009, (Bioaktive Inhaltsstoffe im Saft der Mexikanischen Linette (Citrus aurantifolia) induzieren Apoptose in menschlichen Zellen der Bauchspeicheldrüse)

- Gbolade AA, "Inventory of antidiabetic plants in selected districts of Lagos State, Nigeria", J Ethnopharmacol, Januar 2009, (Inventar antidiabetischer Pflanzen in ausgewählten Distrikten im Bundesstaat Lagos, Nigeria)
- Charagzloo M et al, "Effects of Citrus aurantifolia concentrated extract on the spontaneous proliferation of MDA-MB-453 and RPMI-8866 tumor cell lines", Phytomedicine, Juli 2002, (Die Wirkung konzentrierter Extrakte der Citrus aurantifolia auf die spontane Proliferation von MDA-MB-453 und RPMI-8866 Tumorzelllinien)
- "Health Benefits of Lime", Organic Facts, (Die gesundheitlichen Vorteile der Limette)
- Elizabeth Tumbarello, "The Benefits of Lime for the Face", Livestrong, Februar 2014, (Der Nutzen der Limette für die Haut)
- Megan War, "Limes: Health Benefits, Nutritional Information", MNT, December 2015, (Limetten: Gesundheitliche Vorteile, Ernährungsinformation)
- Paul Fassa, "Ten reasons why you should have warm lemon or lime water daily", Natural News, August 2011, (Zehn Gründe, warum Du täglich warmes Zitronen- oder Limettenwasser trinken solltest)
- "Lime", WebMD, (Limette)
- Ellen Heidbmer, "Gesund und fit mit Zitrusfrüchten: Stimmungshebend Cholesterinsenkend Entgiftend", Langen Mueller Herbig, September 2016

## 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.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/limette.html>