

Zitronenöl in der Küche und Heilkunde

Das ätherische Zitronenöl verleiht Speisen ein köstliches Aroma. Es fördert ausserdem die Konzentration sowie das Gedächtnis und hebt die Stimmung.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 23. July 2019

Stand: 14. September 2019

Zitronenöl: Aromatisch und heilsam

Die Schale der Zitrone besteht aus zwei Schichten, dem weissen, schwammähnlichen Albedo (von lat. albus = weiss) und dem gelb bzw. grün gefärbten Flavedo (von lat. flavus = gelb). Letzteres wird auch Zitronengelb genannt. Diese Schicht enthält zahlreiche Öldrüsen, die das ätherische Zitronenöl enthalten. Während sich der Saft der Zitrone durch seinen sauren Geschmack auszeichnet, sorgt das ätherische Öl für das beliebte fruchtige Zitronenaroma.

Aroma in der Küche: Mit Zitronenschale oder Zitronenöl

Ob Zitronenrisotto oder Zitronenkuchen: Um Gerichten die typische Zitrusnote zu verleihen, wird die äusserste, farbige Schicht der Fruchtschale mit einem Sparschäler oder Zestenreisser abgeschält oder auch mit einem Reibeisen abgerieben und dann zu Speisen und Getränken gegeben.

Sie können in der Küche aber auch das ätherische Zitronenöl verwenden - einige Tropfen reichen dabei völlig aus. Natürlich muss es sich um ein hochwertiges ätherisches Öl handeln, das auch zum Verzehr geeignet ist.

Das Zitronenöl wird gewonnen, indem die Zitronenschalen kalt gepresst werden. Es sind rund 3.000 Früchte vonnöten, um 1 Liter Zitronenöl zu gewinnen. Das Zitronengelb und das ätherische Öl sorgen aber nicht nur für kulinarische Genüsse, sondern werden auch in der Heilkunde angewandt. Zu den dominanten Wirkstoffen zählen das antitumorale Limonen und das antidepressive α -Pinen.

Zitronenduft für das Gehirn

Verdampft Zitronenöl in einer Duft- oder Aromalampe, stellt sich schnell ein frisches und entspanntes Gefühl ein. In der Riechschleimhaut der Nase finden sich bestimmte Rezeptoren, die vom Zitronenöl aktiviert werden. Auf diese Weise werden über die Nervenbahnen Impulse in jene Gehirnregionen geleitet, wo Emotionen und Erinnerungen gespeichert werden. Die ideale Dosierung liegt bei 6 bis 8 Tropfen Zitronenöl (mit etwas Wasser verdünnt) pro Anwendung.

Zitronenöl hebt die Stimmung und verbessert die Konzentration

Zitronenöl wirkt stimmungsaufhellend sowie vitalisierend und ist ideal bei Konzentrationsschwäche und Stress. Eine japanische Studie hat gezeigt, dass die Fehlerquote von Menschen, die am Computer arbeiten, mithilfe des Zitronenduftes um 54 Prozent reduziert werden kann. Wissenschaftler von der *Tottori University* in Japan konnten sogar nachweisen, dass Zitronenöl bei Demenzkranken die kognitiven Funktionen verbessern kann.

Bei Depressionen oft effektiver als Medikamente

Ausserdem hilft Zitronenöl bei Angstzuständen und Depressionen. Forscher von der *Mie University School of Medicine* haben 12 depressive Patienten mit Zitronenöl behandelt und festgestellt, dass dadurch die Dosis an Antidepressiva signifikant herabgesetzt werden konnte. Sie gaben an, dass der Zitronenduft sogar effektiver sei als die Medikamente.

Antibakteriell und krebshemmend

Die winzigen Moleküle des Zitronenöls gelangen über die Schleimhäute und die Haut in die Blutbahn und werden zu den Organen transportiert, die davon sehr profitieren können. Studien haben gezeigt, dass das Zitronenöl gegen freie Radikale, Bakterien, Viren und Pilze wirkt und wegen des hohen Limonen-Gehaltes in Bezug auf die Prävention und Heilung von Krebs ein grosses Potential aufweist.

Zitronenöl: Innerliche und äusserliche Anwendung

Innerlich wird das Zitronenöl in der Volksheilkunde u. a. bei Infekten, Bluthochdruck und Arthritis eingenommen. Die empfohlene Dosierung liegt bei mehrmals täglich bis zu fünf Tropfen, die in ein Glas lauwarmes Wasser oder eine Tasse Kräutertee gegeben werden.

Äusserlich angewandt kann Zitronenöl bei Hautkrankheiten wie Ekzemen hilfreich sein. Da reines ätherisches Zitronenöl zu Hautreizungen führen kann, sollten Sie es stets mit einem Trägeröl (z. B. Nachtkerzenöl, Kokosöl, Mandelöl, Jojobaöl, Avocadoöl, Olivenöl o. ä.) vermischen – ein maximaler Anteil von 2 Prozent sollte nicht überschritten werden.

Wenn Sie den Zitronensaft therapeutisch oder präventiv bzw. kurweise einsetzen möchten, finden Sie hier passende Anwendungsmöglichkeiten:

- [Zitronen-Knoblauch-Kur](#)
- [Zitronenwasser](#)
- [Zitronensaft-Kur \(Master Cleanse\)](#)

Quellen

- Ben Hsouna A et al, Citrus lemon essential oil: chemical composition, antioxidant and antimicrobial activities with its preservative effect against *Listeria monocytogenes* inoculated in minced beef meat, *Lipids Health Dis*, August 2017
- Oboh G et al, Essential oil from lemon peels inhibit key enzymes linked to neurodegenerative conditions and pro-oxidant induced lipid peroxidation, *J Oleo Sci*, April 2014
- Hashemi M et al, Effect of the peels of two Citrus fruits on endothelium function in adolescents with excess weight: A triple-masked randomized trial, *J Res Med Sci*, August 2015
- Otang WM et al, Antimicrobial and antioxidant efficacy of Citrus limon L. peel extracts used for skin diseases by Xhosa tribe of Amathole District, Eastern Cape, South Africa, *South African Journal of Botany*, Januar 2016
- Komori T et al, Effects of citrus fragrance on immune function and depressive states, *Neuroimmunomodulation*, Mai-Juni 1995
- Rivas da Silva AC et al, Biological activities of α -pinene and β -pinene enantiomers, *Molecules*, Mai 2012
- Jon Cart, Tips for boosting productivity with good office design, *The Guardian*, Januar 2014
- Jimbo D et al, Effect of aromatherapy on patients with Alzheimer's disease, *Psychogeriatrics*, Dezember 2009
- Guzmán-Gutiérrez SL et al, Antidepressant activity of *Litsea glaucescens* essential oil: identification of α -pinene and linalool as active principles, *J Ethnopharmacol*, September 2012
- Sun J, D-Limonene: safety and clinical applications, *Altern Med Rev*, September 2007
- Babar Ali et al, Essential oils used in aromatherapy: A systemic review, *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, August 2015

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/zitronenoel-in-der-kueche-810608.html>