

# Zitronensaft und seine Heilwirkungen

Zitronensaft schmeckt wunderbar und senkt das Krankheitsrisiko. Sauer macht in diesem Fall also nicht nur lustig, sondern auch gesund!

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 01. October 2019

Stand: 20. October 2019

## Zitronensaft: Gute Heilwirkung als „Heisse Zitrone“ bei Erkältungen

Ob als erfrischendes Getränk oder als saure Komponente in allerlei Speisen: In der Küche findet insbesondere der köstliche Saft der Zitrone Verwendung. Darüber hinaus hat der Zitronensaft aber auch in der traditionellen Volksheilkunde aufgrund seiner Heilwirkungen längst einen festen Platz. So befreit ein Elixier aus Zitronensaft und Rohhonig – zu gleichen Teilen vermischt – die Atemwege, und die sogenannte "Heisse Zitrone" kommt oft bei Erkältungskrankheiten zum Einsatz.

Ob das Heissgetränk aus Wasser, Zitronensaft und Honig dabei hilft, Infekte zu verhindern, ist laut Wissenschaft umstritten. Fest steht aber, dass die Heisse Zitrone das Immunsystem stärkt, dazu beitragen kann, schneller wieder gesund zu werden und auch den Krankheitsverlauf positiv beeinflusst, was durch eine Studie an der *University of Helsinki* bestätigt wurde.

Bei der Zubereitung der Heissen Zitrone ist es besonders wichtig, dass nur das Wasser auf rund 60 Grad Celsius erhitzt und der Zitronensaft erst anschliessend hinzugefügt wird, damit hitzeempfindliche Stoffe wie das Vitamin C nicht oder nur kaum beeinträchtigt werden.

## Gegen Harnsteine, Völlegefühl und Demenz

Der saure Geschmack des Zitronensafts ist insbesondere auf die darin enthaltene Zitronensäure, aber auch auf die Ascorbinsäure (Vitamin C) zurückzuführen. Beide Stoffe haben einen antioxidativen Effekt und wirken gegen Bakterien und Entzündungen. Es gibt bereits Hinweise, dass die natürliche Zitronensäure der Zitrone die Leber schützt und Demenzkrankheiten wie Alzheimer entgegenwirkt.

Eine Studie mit 30 Probanden am *Bakirkoy Research and Training Hospital* in Istanbul hat ausserdem gezeigt, dass frischer Zitronensaft (85 Milliliter täglich) eine gute Alternative ist, um Harnsteine zu behandeln.

## Für eine gesunde Verdauung

Zudem können Sie Ihrer Verdauung schon am Morgen einen Kickstart verpassen, wenn Sie vor dem Frühstück Zitronenwasser trinken (frisch gepresster Zitronensaft mit Wasser verdünnt). Wird das Zitronenwasser hingegen zu den Mahlzeiten genossen, dann sollen die verdauungsfördernden Enzyme und auch hier wieder die Fruchtsäuren der Zitrone gegen lästiges Völlegefühl helfen.

## Zur Entgiftung und für eine gesunde Gewichtsabnahme

Auch in Detox-Kuren, wie der sog. Master Cleanse kommt der Zitronensaft zum Einsatz. Er hilft also beim Entgiften und ausserdem beim Abnehmen. Aufgrund einer placebokontrollierten Studie mit 84 übergewichtigen Frauen kamen koreanische Forscher von der *Seoul Women's University* zum Schluss, dass Zitronensaft zur Gewichtsabnahme beiträgt, die Insulinresistenz reduziert und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt.

## Zitronensaft schmeckt sauer, wird aber basisch verstoffwechselt

Zitronensaft schmeckt zwar sauer, wird aber im Organismus basisch verstoffwechselt. Denn die organischen Fruchtsäuren darin werden im Zellstoffwechsel des Körpers zu Kohlendioxid und Wasser verwandelt, so dass lediglich die basischen Mineralstoffe der Zitrone übrig bleiben.

Im Mund entfaltet sich allerdings die saure Wirkung der Fruchtsäuren, wodurch der Zahnschmelz in Mitleidenschaft gezogen werden kann. Dem können Sie aber entgegenwirken, indem Sie Zitronensaft verdünnen bzw. nach dem Verzehr ein Glas stilles Wasser trinken. Dadurch wird der pH-Wert im Mund wieder angehoben und die Zähne werden geschont.

Mit dem Zähneputzen sollten Sie nach dem Verzehr von Zitronensaft und anderen säurehaltigen Getränken (und auch Mahlzeiten) mindestens eine halbe Stunde lang warten.

## Wie kann man die Heilwirkungen des Zitronensaftes am besten nutzen?

In den Genuss der Heilwirkungen des Zitronensaftes kommt man auf ganz unterschiedliche Weise. Sie können Zitronensaft statt Essig ins Dressing geben, Zitronensaft regelmässig in Ihren Smoothie mischen, morgens Zitronenwasser trinken oder die Master-Cleanse-Kur (Zitronensaft-Kur, siehe Link oben) durchführen.

Setzen Sie den Zitronensaft jedoch am besten nur kurweise ein, um langfristig Ihre Zähne zu schonen, etwa zwei bis vier Wochen lang, bevor Sie dann wieder einige Wochen lang eine Pause einlegen.

## Zitronensaft im Haushalt

Natürlich lässt sich der Zitronensaft auch wunderbar als Reinigungsmittel im Haushalt einsetzen, beispielsweise als Metall- oder Glasreiniger, zur Desinfektion, Handreinigung oder zur Beseitigung von Fettflecken.

## Quellen

- Hemil H et al, Vitamin C for preventing and treating the common cold, Cochrane Database Syst Rev, Januar 2013
- Girons-Vilaplana A et al, Phytochemistry and biological activity of Spanish Citrus fruits, Food Funct, April 2014
- Aras B et al, Can lemon juice be an alternative to potassium citrate in the treatment of urinary calcium stones in patients with hypocitraturia? A prospective randomized study, Urol Res, Dezember 2008
- Oikeh EI et al, Phytochemical, antimicrobial, and antioxidant activities of different citrus juice concentrates, Food Sci Nutr, Juli 2015
- Omar M.E. Abdel-Salam et al, Citric Acid Effects on Brain and Liver Oxidative Stress in Lipopolysaccharide-Treated Mice, J Med Food, Mai 2014
- Mi Joung Kim, Lemon detox diet reduced body fat, insulin resistance, and serum hs-CRP level without hematological changes in overweight Korean women, Nutrition Research, Mai 2015
- Vazouras KG et al, Alleviation and prevention of severe allergic rhinitis and conjunctivitis following long-term lemon juice use: a case report, Cases J, August 2009

## 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/zitronensaft-und-seine-heilwirkungen-810705.html>