

Zitrone - die Duftende



Bereits im 13. Jahrhundert soll die Zitrone aus Indien nach Südeuropa gekommen sein. Jahrhundertlang verkörperte die Zitrone für die Menschen nördlich der Alpen den sonnigen, heiteren Süden, das paradiesgleiche Arkadien, und das nicht erst seit Goethes Gedicht:

„Kennst du das Land, wo die Zitronen blühn?
Dahin! Dahin möchte ich mit dir, o mein Geliebter, ziehn!“

Gegen Ende des 16. Jahrhunderts war es bei den Mächtigen Mode, sich den bezaubernden Duft des Südens nach Hause zu holen.

Das war freilich, nüchtern betrachtet, mit grossem Aufwand und hohen Kosten verbunden, denn in Breitengraden, wo im Winter Frost und Eisblumen blühen, musste man – eine kongeniale Idee – den zimperlichen Zitrusgewächsen eigens Häuser bauen, Glashäuser. Mit Lichteinfall vom Boden bis zum Dach, Heizung, Belüftung, Südausrichtung und ausgeklügelter Bewässerung.

So war man in der Lage, ein subtropisches Klima künstlich zu erzeugen.

Im Zeitalter des Absolutismus erreichten die Orangerien, wie man die Gewächshäuser nannte, Kultstatus.

Vor allem in Frankreich. Tonangebend war der imposante Glaspalast Ludwigs XIV in Versailles.

In der Barockzeit waren Zitronenbäume als Zierpflanzen sehr beliebt, weil sie das ganze Jahr über gleichzeitig Blüten und Früchte tragen.

Die Aristokratie wetteiferte im Bau von immer prachtvolleren „Orangerien“, Gewächshäusern, in denen man Zitruspflanzen und andere exotische Gewächse kultivierte.

Neben der Schale, die auch heute noch als Aromaspender in der Küche ihren Platz hat, ist der Zitronensaft in zahlreichen Verwendungsformen in Gebrauch. Um Gerüche und Fliegen zu vertreiben, Trinkwasser zu desinfizieren oder Marinaden und Getränke aufzuwerten. Wenn man Zitronen vor dem Auspressen kräftig knetet oder etwa 15 Min. in heisses Wasser legt, geben sie erheblich mehr Saft.

Als altes Hausmittel regt er morgens, mit etwas Honig und lauwarmen Wasser, den Stoffwechsel und Kreislauf an.

Zitronensaft enthält zwei geruchshemmende und zwei Dutzend antibakterielle Wirkstoffe und bildet zusammen mit Zimt ein gutes Mittel gegen Mundgeruch. Bewährt hat es sich, zusammen mit Honig auch bei Erkältungen, Halsschmerzen oder Kehlkopfezündung. Die Zitrone wirkt schleimlösend, der Honig bildet eine schützende Schicht im Hals. Der „New York Times“ zufolge soll US-Präsident Barack Obama im Wahlkampf seine Stimme mit Honig und Zitronensaft, in heissem Wasser verrührt, gepflegt haben.

Die Zitrone (*Citrus limon*) zählt zu den Zitrusgewächsen und ist aus einer Kreuzung aus Bitterorange und Zitronatzitrone hervorgegangen.

Verglichen mit Hausmitteln wie Zwiebel oder Essig ist die Zitrone zwar noch relativ neu, trotzdem wurde neben der ernährungsphysiologischen Bedeutung schon bald auch die Heilkraft der sauren Frucht in der Volksmedizin wichtig. Neben vielen anderen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen ist vor allem der hohe Vitamin C-Gehalt von Bedeutung. Zitronen bestehen aus 86 % Wasser, 1,1 % Eiweissen, 0,3 % Fett, 9,3 % Kohlenhydraten und 2,8 % Ballaststoffen. Die Schale ist durchsetzt mit Öldrüsen, die reichlich ätherisches Zitronenöl enthalten.

Werden Zitronen beim Kochen und Backen oder als Hausmittel bei verschiedenen Beschwerdebildern eingesetzt, sollten es Bio-Zitronen sein.

Wie viele andere Obstarten werden auch Zitrusfrüchte mit Pestiziden gegen Krankheiten behandelt. Bei Zitrusfrüchten ist das besonders prekär, weil die Schadstoffe sich in der Schale festsetzen. Die Schale herkömmlicher Zitronen muss deshalb vor Gebrauch gründlich abgewaschen werden, am besten mit warmem Wasser.

Heilende Vitaminbombe

Zitronen sind als Hausmittel vor allem deshalb bekannt, weil eine „heisse Zitrone“, also heisses Wasser mit Zitronensaft, ein gutes Mittel bei Erkältung ist, um die Abwehrkräfte zu stärken. Die Zitrone ist in der Hausapotheke aber noch vielseitiger einsetzbar. Der Saft wirkt appetitanregend, bakterientötend und fiebersenkend und hilft bei Blasenentzündungen. Auf leichte Wunden geträufelt, stoppt der Saft von Zitronen den Blutfluss, und als Getränk, in Mineralwasser oder pur, erhöht Zitronensaft die Konzentrationsfähigkeit.

Zitronensaft bei Blasenentzündung

Bei auftretenden Beschwerden trinkt man eine Woche lang alle zwei Tage den Saft von 5 Zitronen. Sie können den Saft mit etwas Wasser oder Tee verdünnen, damit er nicht zu sauer schmeckt.

Die bakterienabtötende Wirkung der Zitronensäure fördert den Heilungsprozess.

Zitronenwickel bei Halsschmerzen

Eine halbe Bio-Zitrone wird in Scheiben geschnitten und in eine Schale mit Wasser gegeben. Nach 15 Min. drückt man die Zitronenscheiben aus, taucht dann ein Leinentuch in das Wasser, drückt es aus und legt es auf den vorderen Hals. (von Ohr zu Ohr), dann Baumwoll- und Wolltuch faltenlos und fest, aber nicht einengend um den Hals wickeln, so dass möglichst keine kalte Luft an das Tuch gelangt.

**Zitronenschalen bei Kopfschmerzen**

Wer häufiger von Kopfschmerzen geplagt wird und nicht immer Medikamente einnehmen möchte, kann folgende Therapie ausprobieren:

Mit einem Zitronenschäler wird die Schale einer Bio-Zitrone abgeschält und auf Stirn und Schläfen gelegt. Legen Sie sich einige Minuten hin und ruhen Sie sich aus. Nach einer Weile beginnt die leicht zu brennen. Dann nimmt man die Schalen ab und die Kopfschmerzen sind wie weggeblasen.

Pfefferminz-Kompresse

Zur Konzentrationsförderung und bei beginnender Migräne – nach Vreni Brumm

Zutaten: 1 Bio-Zitrone, 1 grosses Pfefferminzblatt, Wickeltuch oder Stoffwindel

Zubereitung: Die Zitrone halbieren und eine Scheibe (ca. 3-5 mm) aus der Mitte abschneiden. Die Minze auf einen dünnen Leinenstoff, ein Wickeltuch oder eine Windel geben und die Zitronenscheibe darauflegen.

So zu einem Päckchen falten dass zwischen Minzblatt und Haut nur eine Stofflage ist.

Anwendung: Auf den Nacken auflegen und so lange einwirken lassen wie es angenehm ist. Bei Bedarf die Anwendung wiederholen. Wirkt kühlend, erfrischend und belebend, lindert Kopfschmerzen und Migräne, fördert die Konzentration.

Therapeutischer Zitronenduft

Der Duft von ätherischem Zitronenöl, das vor allem aus der Schale gewonnen wird, hilft bei Abgespanntheit und Konzentrationsschwäche. In eine Schale mit etwas Wasser kann man dazu einige Tropfen des Öls träufeln. Eine noch bessere Duftentfaltung ist möglich, wenn das Öl in eine Duftlampe träufelt. (1-3 Tropfen)

Hühneraugen und Warzen entfernen

Gegen Hühneraugen und Warzen hilft ein altes Hausrezept:

Ein Wattebausch wird in frisch gepressten Zitronensaft getaucht und dann auf das Hühnerauge gedrückt. Am besten fixiert man den Bausch mit einem Pflaster. Die Behandlung wird fortgesetzt, bis das Hühnerauge abgefallen ist. Bei Warzen geht man genauso vor.

Die Behandlung wird bei abnehmendem Mond durchgeführt.

Verstopfte Nase? Ziehen Sie Zitronensaft in die Nase hoch und warten Sie kurz. Dann kräftig schnäuzen.

Bei **Zahnschmerzen** tränken sie einen Wattebausch mit Zitronensaft und legen diesen auf den schmerzenden Zahn.

Mandelentzündungen bekämpft man mit Mundspülungen aus Zitronensaft.

Gegen **Nasenbluten** hilft frisch gepresster Zitronensaft, der in die Nase geträufelt wird.

Anti-Hustentrank

1 TL Salbei 1 TL Thymian (beides getrocknet, 2 TL abgeriebene Bio Zitronenschale mit einer Tasse kochendem Wasser aufgiessen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Wer die Kräuter nicht mittrinken möchte, kann den Sud abseihen. Dann den Saft einer Zitrone zusammen mit 2 bis 3 TL Honig einrühren und schluckweise trinken. Morgens, mittags und abends, bis der Husten verschwindet.

Gut für die Haut

Vielfach werden die Wirkstoffe der Zitronen in der Kosmetik eingesetzt denn die Zitrone hat eine straffende Wirkung auf die Haut.

Ich komme nochmals auf Goethes Lied zurück, natürlich nur die 1. Strophe

**Kennst Du das Land, wo die Zitronen blüh'n,
im dunklen Laub die Goldorangen glüh'n,
ein sanfter Wind vom blauen Himmel weht
die Myrthe still und hoch der Lorbeer steht?
Kennst du es wohl? Dahin, dahin
Möchte' ich mit dir, o mein Geliebter ziehn!**