



10 Vorzüge von Zitronenwasser, die Sie vermutlich noch nicht kennen

Ich war schon immer ein [begeisterter Wassertrinker](#). Von einer befreundeten Ernährungsberaterin hörte ich den Tipp, es doch einmal mit Zitronenwasser zu versuchen. Es schmeckte gut, und so informierte ich mich weiter. Dabei stieß ich auf zehn bemerkenswerte Vorzüge, die mit dem Trinken von Zitronenwasser einhergehen ...

Warum Zitrone?

Zitronen sind voller Nährstoffe wie Vitamin C, Vitamin B-Komplex, Kalzium, Eisen, Magnesium, Kalium (mehr als Äpfel oder Weintrauben!) und Ballaststoffe.

Um die schädliche Wirkung der Zitronensäure auf den Zahnschmelz zu vermeiden, sollte der Zitronensaft mit Wasser verdünnt werden. Jede Wassertemperatur ist möglich, meist wird lauwarm empfohlen.

Wann sollte ich Zitronenwasser trinken?

Am besten morgens. Als Erstes, gleich nach dem Aufstehen. Dann sollte man 15 bis 30 Minuten bis zum Frühstück warten. So kann das Zitronenwasser seine untenstehenden Vorteile am besten entfalten.



Die Vorzüge von Zitronenwasser



Sie trinken!

Zitronenwasser **schmeckt** den meisten Menschen besser als Wasser. Darum trinken Sie mehr davon. Zudem sind die Mineralien im Zitronenwasser in gut bioverfügbarer Form enthalten. Einfach trinken - ausreichend und gesund.



Zitronenwasser fördert das Abnehmen

Die verdauungsfördernde und entgiftende Wirkung des Zitronenwassers unterstützt ein **gesundes Abnehmen** und sollte darum fester Bestandteil jeder Diät sein. Wer die Schale der Zitrone mit in das Wasser reibt, nimmt eine Extra-Portion sogenannter Polyphenole zu sich, die ebenfalls den **Fettabbau fördern**.



Ein Sponsor für das Immunsystem

Der reichhaltige Inhalt an Vitamin C (1 Zitrone enthält ungefähr 50 mg, mehr als eine Orange) kräftigt unser Immunsystem. Gerade in stressigen Phasen empfehlen Gesundheitsexperten, dem Körper eine Extra-Portion Vitamin C zu gönnen.

4

Die tägliche Körperreinigung

Zitronenwasser wirkt entwässernd und fördert die Enzymfunktion zum Ausspülen von Giften und stimuliert die Leber. Die Citrate in der Zitrone beugen der Nierensteinbildung vor und sollen sogar [deren Auflösung fördern](#).



Die Kraft in der Schale

Die Schale der Zitrone steckt voller gesunder Zutaten. Ein Beispiel: Die Menge an Vitaminen in der Schale beträgt ein Vielfaches von der im Saft der Frucht. Oder: Die **Limonoide** in der Schale sind Forschungsgegenstand einer Vielzahl von Studien. [Nachgewiesen wurde bereits](#) eine fiebersenkende, antibakterielle und antivirale Wirkung. Außerdem wurden sie erfolgreich in der Behandlung von Malaria eingesetzt. Als **antikanzerogenes Mittel** wurden und werden sie gegen Brust-, Darm-, Bauchspeicheldrüsen- und Leberkrebs untersucht, siehe Beiträge [hier](#) und [hier](#).

Wie kann ich die Schale (nur von [unbehandelten Bio-Früchten!](#)) mitessen?

- Komplette Zitrone gründlich waschen, zerschneiden und mit Wasser zusammen im **Mixer** kleinhäkeln. Augen und Nase zu und morgens als erstes alles auf einmal austrinken. Dann mit etwas reinem Wasser den Mund ausspülen.
- Eine **tiefgefrorene Zitrone** aus dem Eisfach nehmen und mit einer Reibe über Salate, Nudeln, Suppe, Reis oder Gemüse streuseln.

- Alternativ kann die Schale mit einem **Sparschäler** in dünne Scheiben geschnitten werden und dann über dem Essen zerbröseln werden.
- Als Schalenabrieb in einem **Kuchen**.



Fördert die Verdauung

Das Trinken von Zitronenwasser fördert nicht nur die gesundheitsfördernde Entgiftung, es entlastet auch bei **Verdauungsstörungen** wie Sodbrennen oder Aufstoßen. Sogar die Heilung der **Magenschleimhaut** soll gefördert und Verstopfung vorgebeugt werden.



Wahrscheinlich: Senkt das Krebsrisiko

Laut dem [Bundeszentrum für Ernährung](#) helfen die in Zitrusfrüchten enthaltenen Flavonoide u. a. dabei, das Krebsrisiko zu senken.

Die Zitrone und die Zähne

Achtung: Da die Säure im Zitronenwasser den Zahnschmelz aufweicht, sollte mit dem **Zähneputzen** nach dem Trinken einige Zeit **gewartet** werden. Das gilt übrigens generell für das Putzen nach einer Mahlzeit.

Menschen mit empfindlichen Zähnen oder Schmelzdefekten sollten Zitronenwasser nur nach Abklärung mit dem Arzt häufiger zu sich nehmen.

Häufiger Verzehr von Zitronensäure kann aber auch bei gesunden Zähnen den **Zahnschmelz angreifen**. Nach dem morgendlichen Trinken von Zitronenwasser empfiehlt es sich daher, den Mund mit **klarem Wasser auszuspülen**. Zahn-Vorsichtige trinken das Zitronenwasser zudem durch einen **Strohalm**, so dass die Säure weniger mit den Zähnen in Kontakt kommt.



Fördert die Nasenschleimhautheilung

Regelmäßiges Trinken von Zitronenwasser soll zur [Abheilung allergiebedingter Schleimhautentzündungen](#) beitragen.



8



Wirkt entsäuernd

Obwohl das Zitronenwasser sauer schmeckt, wirkt es **im Organismus basisch** und trägt so zur Entsäuerung des Körpers bei.



9



Schenkt Kalium-Power

Der hohe Kaliumanteil (rund 170 mg pro Zitrone) ist gut für unser Herz, das Gehirn und unser Nervensystem.



10



Fördert eine klare Haut

Zitronenwasser kann auch gut **äußerlich als Gesichtswasser** angewendet werden. Dabei soll es Bakterien auf der Haut bekämpfen, vor freien Radikalen aus der Luft schützen und das Bindegewebe der Haut straffen.

Zitronenwasser Rezept

Grundrezept

Sie können einfach den Saft einer mittelgroßen Zitrone in circa 0,4 Liter lauwarmes (nicht zu heiß, wir wollen ja nicht die guten Inhaltsstoffe zerstören) Wasser geben. Diesen Mix trinken Sie am Morgen vor allen anderen Mahlzeiten und lassen danach um die 20 Minuten bis zum Frühstück vergehen.

Verwenden Sie am besten Bio-Zitronen. Dann können Sie, siehe oben, auch noch die wertvolle Schale mit reinreiben.

Variationen

Wer hier noch etwas mehr tun möchte, kann dem Zitronenwasser fein geschnittene **Petersilie** zusetzen. Alternativ kann ein Mixer die Petersilie zerkleinern.

Petersilie ergänzt die Inhaltsstoffe der Zitrone um weitere natürliche Antioxidanten, Vitamine und Mineralstoffe. Die Petersilie soll den Körper zusätzlich beim Entschlacken unterstützen und dabei noch die Niere bei ihrer Arbeit unterstützen. Zudem wird die Verdauung weiter gefördert und damit der Fettabbau begünstigt.



Wer den sauren Geschmack von dem Getränk so gar nicht mag, kann das Zitronenwasser mild süßen. Zucker und Honig wäre die konventionelle Süßungswahl, momentan wird aber eher zu "[guten Zuckern](#)" wie Yacon-Sirup, Manuka Honig oder Kokosblütenzucker geraten.