

# Zitronengras

Autor(en): **Rawer, Claudia**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **68 (2011)**

Heft 5: **Starke Knochen, fitte Gelenke**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554494>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Zitronengras

Viele kennen Zitronengras als Gewürz. Auf anderen Kontinenten ist es eine beliebte Heilpflanze.

Claudia Rawer

Zitronengras (*Cymbopogon citratus*) gehört zur Familie der Süßgräser und wird schon so lange vom Menschen genutzt, dass die Pflanze nur in kultivierter Form bekannt ist – ihre Wildform geriet in Vergessenheit. Es wächst in den tropischen Gebieten Asiens, oft auch in Gärten, wo man sich frische Stängel holt, wenn man sie braucht. Heute wird Zitronengras in vielen Teilen der Welt angebaut, zum Beispiel auch in Florida und Sri Lanka.

Die scharfkantigen Blätter bilden hohe, ausladende Büschel. Ihr unterer Teil ist verdickt, da von innen neue Blätter nachwachsen und ein Ring aus zwiebelartig ineinander geschachtelten Blättern entsteht.

## Feiner Duft, aromatischer Geschmack

Das frische, zitronige Aroma ist typisch für thailändische, vietnamesische und indonesische Gerichte. In der Küche wird nur der saftige untere Teil der Stängel benutzt, aus den langen, frischen Blättern stellt man in Asien gerne durstlöschende Tees her. Inzwischen kann man frisches Zitronengras – in aller Regel den verdickten Stängel von etwa zehn Zentimeter Länge – für kulinarische Zwecke auch bei uns im Laden kaufen.

## Gegen Fieber und Blähungen

In Asien, Südamerika und Afrika wird das schilfartige Gras jedoch auch sehr gerne als vielseitige Heilpflanze verwendet – in Südostasien nennt man es auch «Fieberkraut». Die Blätter werden bei fiebrigen Erkältungen, Hautkrankheiten und Infektionen im Mund- und Rachenraum eingesetzt. Ein Tee aus getrockneten Zitronengrasblättern ist beliebt bei Bauchschmerzen, Verdauungsbeschwerden und Blähungen.



## Ätherisches Öl – mit Vorsicht zu genießen

Das ätherische Öl wird gerne bei Nervosität und Erschöpfung, für Massagen oder die Aromatherapie verwendet. Auch Stechmücken soll es abschrecken. Medizinische Studien bescheinigen dem Zitronengrasöl Wirkung gegen Pilze und Bakterien; so wurde in der Zeitschrift für Zahnärztliche Implantologie von einem deutlichen Hemmeffekt des Zitronengrasöls bei Staphylokokken, Streptokokken und Candida-Pilzen berichtet. In stark verdünnter Form wird das Öl zum Aromatisieren von Nahrungsmitteln oder Getränken verwendet.

Als Laie sollte man jedoch Vorsicht walten lassen: In reiner Form und hoher Dosis kann das Öl, wenn man es über den Mund aufnimmt, giftig, ja sogar tödlich wirken. ■