

## Gurkenkönig Produkte Zitrone :

*reiner Zitronensaft mit Schale 100% (kaltgepresst) 100 ml: 10 CHF*

*reiner Zitronensaft mit Schale 100% (kaltgepresst) 200 ml: 15 CHF*

*Ingwer-Zitronensaft mit Schale (kaltgepresst) 200 ml: 15 CHF*

*Meerrettich mit Zitrone 100 g: 6 CHF*

Wir verwenden ausschliesslich unbehandelte Bio-Zitronen, da wir so auch die wertvollen Vitamine der Schale nutzen können.

Unser Tipp: Verwenden Sie unsere Säfte als Dressing, zum Salat, oder für gesunde Kalt & Heissgetränke (ca. 1 Esslöffel auf ein Glas Wasser), oder pur bei Halsschmerzen.



## Zitronenwasser trinken – Am besten täglich

- Autor: Zentrum der Gesundheit
- aktualisiert: 09.01.2018

Zitronenwasser ist äusserst gesund. Es wirkt basisch, hemmt Entzündungen, fördert die Verdauung und hilft beim Abnehmen. Zitronenwasser ist überdies schnell gemacht. Sie pressen eine halbe Zitrone aus und giessen den Zitronensaft in ein Glas Wasser. Fertig ist das Zitronenwasser. Natürlich kann das Zitronenwasser auch warm getrunken werden. Heiss jedoch nicht, um die Vitalstoffe zu schonen. Erfahren Sie mindestens 10 Gründe, warum Sie Zitronenwasser am besten täglich trinken sollten. Ein einfaches Rezept finden Sie am Ende dieses Textes.

# Zitronenwasser – 10 Gründe, die überzeugen

Ein gesunder Lifestyle ist anstrengend: [Gesundes Essen](#), [regelmässig Sport](#), [ausreichend Schlaf](#) und vieles mehr. Nicht jeder hält durch. Eine einfache Massnahme jedoch, die kaum Aufwand erfordert und gleichzeitig so manch anderen Ernährungsfehler kompensieren kann, ist das Trinken von Zitronenwasser – am besten gleich morgens nach dem Aufstehen.

Der tägliche Zitronendrink benötigt nur eine Minute und passt daher auch noch in den engsten Manager-Zeitplan. In kürzester Zeit werden Sie den grossen Unterschied in Ihrem Befinden bemerken. Denn Zitronenwasser hat überzeugende Eigenschaften. Mindestens 10 Gründe gibt es, täglich Zitronenwasser zu trinken.

## 1. Zitronenwasser hydriert

Zitronenwasser hydriert sehr gut, das heisst, es versorgt den Organismus mit lebenswichtiger Flüssigkeit und gleichzeitig mit einer leichten, aber hochwertigen, weil gut bioverfügbaren Mineralisierung. Da Zitronenwasser den meisten Menschen weit besser schmeckt als Wasser, führt Zitronenwasser ausserdem dazu, dass mehr getrunken wird und dass das Trinken nicht – wie so oft – vergessen wird.

## 2. Zitronenwasser fördert und verbessert die Verdauung

Zitronenwasser ist eine hervorragende Möglichkeit, die Gesundheit des Verdauungssystems zu verbessern. Die Säuren der Zitrone unterstützen den Magen bei der Proteinverdauung und fördern die Gallenproduktion in der Leber, was wiederum die Fettverdauung optimiert und [Verdauungsproblemen](#) inklusive [Verstopfung](#) vorbeugt.

## 3. Zitronenwasser stärkt das Immunsystem

[Zitronen](#) und somit auch Zitronenwasser haben antibakterielle und [entzündungshemmende Wirkungen](#). Ihr Vitamin-C-Reichtum sorgt ausserdem für ein [hohes antioxidatives Potential](#). Alle diese Eigenschaften stärken und entlasten das Immunsystem.

Die antibakterielle Wirkung vom Zitronensaft ist sogar so gut, dass man Zitronensaft auch [zur Desinfektion](#) von bakteriell belastetem Wasser verwenden kann, wie ein Forscherteam der argentinischen *University of Buenos Aires* herausfand. Bereits eine 2prozentige Zugabe von Zitronensaft ins verschmutzte Trinkwasser konnte nach 30minütiger Einwirkzeit die dort befindlichen Cholera-Bakterien abtöten.

## 4. Zitronenwasser reinigt die Nieren

Zitronenwasser liefert von allen Fruchtsäften die grösste Citratmenge. Citrate jedoch – so ist längst bekannt – lösen Nierensteine auf und können einer erneuten Nierensteinbildung vorbeugen, wie wir bereits [hier](#) und [hier](#) erklärt haben.

## 5. Zitronenwasser schützt Gelenke

Die Citrate im Zitronenwasser lösen insbesondere calciumhaltige Nierensteine auf und Nierensteine, die aus [Harnsäurekristallen](#) bestehen. Harnsäurekristalle können sich jedoch auch in den Gelenken ablagern (Gicht).

Trinkt man nun jeden Morgen ein Glas Zitronenwasser, dann schützt man die Gelenke vor einer solchen Harnsäurekristalleinlagerung. Das Zitronenwasser löst die Kristalle auf, bevor diese überhaupt erst in die Gelenke gelangen können.

## 6. Zitronenwasser entgiftet

Zitronenwasser wirkt leicht diuretisch (entwässernd) und beschleunigt daher die Ausscheidung von überflüssigem Wasser sowie von Schad- und Giftstoffen mit dem Urin. Von den entgiftenden Fähigkeiten des Zitronenwassers kann man schon allein dann profitieren, wenn man täglich ein Glas Zitronenwasser trinkt.

Die Zitronensaft-Kur (Master Cleanse) ist jedoch ungleich wirksamer und kann beispielsweise ein Mal jährlich zur Entschlackung durchgeführt werden. Details zur Zitronensaft-Kur finden Sie hier: [Die Zitronensaft-Kur](#)

## 7. Zitronenwasser entsäuert

Zitronensaft schmeckt zwar sauer, wirkt aber basisch. Die sauer schmeckenden Fruchtsäuren werden im Organismus schnell zu Kohlendioxid und Wasser abgebaut, übrig bleiben die basischen Mineralien der Zitrone.

Gleichzeitig wirkt die Zitrone und so auch das Zitronenwasser auf 8 Ebenen basisch und erfüllt damit unsere Voraussetzungen eines basischen bzw. basenbildenden und gesunden Lebensmittels. Details zu den 8 Ebenen eines basischen Lebensmittels finden Sie hier: [Basische Ernährung](#). Die Zitrone verhält sich auf den 8 basischen Ebenen folgendermassen:

- Die Zitrone ist relativ reich an Basen (Kalium, Magnesium).
- Die Zitrone ist arm an säurebildenden Aminosäuren.

- Die Zitrone regt die körpereigene Basenbildung an (fördert die Gallenbildung in der Leber und Gallenflüssigkeit ist basisch).
- Die Zitrone verschlackt nicht, hinterlässt also keine belastenden Stoffwechsellrückstände, die der Organismus mühevoll neutralisieren und ausleiten müsste.
- Die Zitrone enthält bestimmte Stoffe, die dem Körper Vorteile verschaffen: Antioxidantien, Vitamin C und aktivierende Fruchtsäuren
- Die Zitrone ist äusserst wasserreich und hilft daher bei der Ausschwemmung von Schlacken aller Art.
- Die Zitrone wirkt entzündungshemmend.
- Die Zitrone fördert die Magen-Darm-Gesundheit, indem Sie die Verdauung fördert und Schleimhäute regenerieren hilft (siehe 9.).

## 8. Zitronenwasser hilft beim Abnehmen

Aufgrund der beschriebenen diuretischen, verdauungsfördernden, [entsäuern](#) und [entgiftenden](#) Wirkung erleichtert das Zitronenwasser natürlich auch [das Abnehmen](#). Ja, das Zitronenwasser ist sicher mit die preiswerteste Komponente eines jeden Programmes, das zum Zwecke der Gewichtsreduktion durchgeführt wird.

Wenn Sie überdies auch die geriebene Zitronenschale verwenden (siehe unten unter "Zitronenwasser – Zutaten und Zubereitung"), dann kommen Sie überdies in den Genuss der reichhaltigen Polyphenole, die sich besonders in der Schale der Frucht befinden. Diese Polyphenole aktivieren Gene, die wiederum den Fettabbau fördern.

[Das Abnehmen klappt](#) also umso besser, je vollständiger man die Zitrone nutzt.

## 9. Zitronenwasser heilt Schleimhäute

Obwohl man glauben könnte, dass die Säuren im Zitronensaft die Schleimhäute angreifen, weiss man längst, dass genau das Gegenteil der Fall ist. Die unter 4. genannte Zitronensaft-Kur wurde überhaupt erst deshalb erfunden, weil man feststellte, dass Zitronensaft [Magengeschwüre](#) heilen und somit die Magenschleimhaut regenerieren konnte.

Auch hat sich bereits gezeigt, dass nach regelmässigem Trinken von Zitronensaft allergiebedingte Schleimhautentzündungen in der Nase wieder abheilen und sich auf diese Weise auch Bindehautentzündungen bessern lassen.

## 10. Zitronenwasser zur Hautpflege

Zitronenwasser kann selbst äusserlich sehr gut zur Hautpflege eingesetzt werden. Als

Gesichtswasser bekämpft es Bakterien, [strafft das Bindegewebe](#), schützt vor freien Radikalen und wirkt auf diese Weise wie ein Anti-Aging-Tonikum.

## **Vorteile der Zitronenschale**

Die [Zitrone](#) ist sehr vielseitig, gesund und beliebt, die Schale landet jedoch meist einfach im Müll. Die medizinischen und kulinarischen Eigenschaften dieser Zitrusfrucht sind allgemein bekannt, doch dass die Schale mindestens so gut ist, wissen nur wenige. **In der Zitronenschale befinden sich beispielsweise fünf bis zehn Mal so viele Vitamine wie im Saft dieser leckeren Frucht.**

- **In der Zitronenschale finden sich medizinale Wirkstoffe**, wie beispielsweise ätherische Öle, Citronella, Phellandren, Vitamin C, Zitronensäure, Apfelsäure, Ameisensäure, Hesperidin und Pektin.
- **Die Zitronenschale ist ein wirksames Entgiftungsmittel, das Schadstoffe aus dem Körper** ausleitet und den Organismus jung hält.
- **Sie sorgt zudem für einen flachen Bauch**, da sie Blähungen lindert.
- **Die Zitronenschale hilft bei der Reinigung der [Leber](#)**, da sie die Ausscheidung von Schadstoffen fördert.
- **Sie unterstützt die Verdauung** und beugt Verstopfung vor.
- **Sie fördert die Alkalität des Blutes.**
- Die Zitronenschale hilft, erhöhte **Blutdruckwerte** zu senken.
- Sie reduziert Nervosität.
- Die Zitronenschale wirkt auch **antiseptisch**.
- **Sie entfernt überschüssiges Fett von der Haut**, da sie adstringierende Eigenschaften hat.
- Auch Flecken auf **Haut und Zähnen können mit Zitronenschale entfernt werden**.
- **Sie ist ein wirksames Anti-Krebs-Mittel**, das bei bösartigen Tumoren hilfreich sein kann.

## **Zitronenschale als Anti-Krebs-Mittel**

Aktuelle Studien haben gezeigt, dass die Zitronenschale Substanzen enthält, **die Krebszellen zehn Mal effektiver bekämpfen können als konventionelle Chemotherapien**. Die entgiftenden Eigenschaften der Zitronenschale sowie ihr hoher Nährstoffgehalt helfen in der Vorsorge und bei der Behandlung von bestimmten Krebsarten.

Die Studie zeigte, dass Untersuchungen seit dem Jahr 1970 bewiesen hatten, **dass die Zitronenschale bis zu zwölf verschiedene bösartigen Krebsarten effektiv bekämpfen kann**, u.a. auch Brustkrebs, Prostatakrebs, Darmkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs und viele andere – **und dies ohne Nebenwirkungen**, im Gegensatz zu den vielen Krebsmedikamenten, die auf dem Markt sind.

**Spurenelemente Werte pro 100g**

Eisen	450 µg
Zink	130 µg
Kupfer	129 µg
Mangan	45 µg
Fluorid	10 µg
Iodid	1,6 µg

**Mineralstoffe Werte pro 100g**

Natrium	2 mg
Kalium	170 mg
Calcium	11 mg
Magnesium	28 mg
Phosphor	16 mg
Schwefel	12 mg
Chlorid	5 mg

**Vitamine****Werte pro 100g**

Vitamin A - Retinoläquivalent	1 µg
Vitamin A - Beta-Carotin	3 µg
Vitamin E - Alpha-Tocopheroläquivalent	400 µg
Vitamin E - Alpha-Tocopherol	400 µg
Vitamin B1 - Thiamin	51 µg
Vitamin B2 - Riboflavin	20 µg
Vitamin B3 - Niacin, Nicotinsäure	170 µg
Vitamin B3 - Niacinäquivalent	253 µg
Vitamin B5 - Pantothersäure	270 µg
Vitamin B6 - Pyridoxin	60 µg
Vitamin B7 - Biotin (Vitamin H)	0,5 µg
Vitamin B9 - gesamte Folsäure	6 µg
Vitamin C - Ascorbinsäure	50.675,000000 µg