



Lemongrass (*cymbopogon citratus*)



Zitronengras, auch bekannt als **Lemongrass** ist eine tropische Pflanze, die vorwiegend durch ihren frischen, zitronigen Duft und Geschmack bekannt ist. Ursprünglich stammt Zitronengras aus Südostasien, genauer aus Ländern wie Indien, Thailand, Vietnam und Sri Lanka. Doch durch seine vielseitige Verwendung in Küche, Kosmetik und Naturmedizin hat es sich inzwischen in tropischen und subtropischen Regionen weltweit verbreitet. Lemongrass ist ein aromatisches Gras, das als traditionelles Gewürz in der asiatischen und vietnamesischen Küche bekannt ist. Es hat einen frischen, fruchtigen Duft und eine erfrischende

Wirkung. Der anregende und stimulierende Duft vertreibt Lustlosigkeit, fördert die Kreativität und weckt neue Lebensgeister.

Zitronengras wächst bevorzugt in warmen, feuchten Klimazonen und gedeiht besonders gut in nährstoffreichen Böden. In seiner Heimat, Südostasien, wird es schon seit Jahrhunderten sowohl als kulinarische Zutat als auch in der traditionellen Medizin verwendet. Besonders in der thailändischen und indonesischen Küche hat es einen festen Platz. Gerichten wie Suppen, Currys und Marinaden verleiht es eine unverwechselbare, frische Note.

Lemongrass wird in Asien und Südamerika kultiviert und kann in dichten Horsten bis zu drei Metern hoch werden. Das mehrjährige, aromatisches Gras hat derbe, schilfartigen Laubblätter, welche stark zitrusartig duften. Lemongrass wächst an steilen Hängen und kann durch seine Wurzeln die Böden festhalten. Bei der Ernte wird das Gras lediglich geschnitten, so dass die Pflanze dauerhaft den Boden vor Erosion schützen kann.

Youtube Information zu Ehrenpreis: <https://www.youtube.com/watch?v=drWesVI5v2s>

Heil- und Wirkstoffe:

Der Hauptbestandteil des Lemongrasses ist **Citral**, das aus den Komponenten Neral und Geranal besteht. Weitere enthaltene Öle sind Limonen, Myrcen und Linalool. Diese Öle wirken unter anderem antibakteriell, antimykotisch und antiviral.

Lemongrass ist eine gute Quelle für verschiedene Vitamine, darunter Vitamin C und die B-Vitamine B1, B2, B6. Dazu eine Reihe wichtiger Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Kalium, Calcium, Zink, Mangan, Phosphor und Kupfer.

Des Weiteren sind auch Phenolsäuren (wie Kaffeesäure) und diverse organische Verbindungen wie Aldehyde und Ketone enthalten.

Der Gehalt an Citral und Limonen verleiht Zitronengras sein charakteristisches Zitronenaroma.

Anwendung

Lemongrass stärkt das Immunsystem, erfrischt den Geist, fördert die Konzentration, schenkt Mut und Zuversicht, vertreibt Insekten. Es findet in der Parfümerie, Lebensmittel- und Pharmaindustrie Verwendung und ist ein traditionelles Mittel gegen Insekten.

In der ayurvedischen Medizin wird es auch bei Infektionskrankheiten und Fieber eingesetzt. Lemongrass eignet sich gut bei Grippe und Kopfschmerzen. Der frische, fruchtige Duft vertreibt Müdigkeit und schenkt neuen Schwung bei Lustlosigkeit. Er hat eine beruhigende Wirkung auf das Zentralnervensystem, da die Dopamin-Ausschüttung mit diesem Duft moduliert wird. In der Körperpflege wird Lemongrass dank seiner adstringierenden und desodorierenden Wirkung geschätzt.

Traditionell wird Zitronengras in verschiedenen Kulturen zur Behandlung zahlreicher Beschwerden eingesetzt, und mittlerweile können diese traditionellen Einsatzgebiete auch wissenschaftlich begründet werden.

Antimikrobielle Eigenschaften

Die ätherischen Öle des Zitronengrases, insbesondere **Citral**, zeigen eine bemerkenswerte Wirksamkeit gegen verschiedene pathogene Mikroorganismen. Studien haben gezeigt, dass Zitronengras Öl das Wachstum von



Bakterien wie *Staphylococcus aureus*, *Bacillus subtilis* und *Pseudomonas aeruginosa* hemmen kann. Zudem wurde eine antifungale Aktivität gegen Pilze wie *Aspergillus niger* und *Candida*-Arten festgestellt.

Antioxidative Wirkung

Die in Zitronengras enthaltenen Flavonoide, insbesondere **Quercetin**, besitzen starke antioxidative Eigenschaften. Sie können freie Radikale neutralisieren, oxidativen Stress reduzieren und somit Zellen vor Schäden schützen. Dies trägt zur Prävention chronischer Krankheiten bei und unterstützt die allgemeine Gesundheit.

Entzündungshemmende Effekte

Zitronengras hat entzündungshemmende Eigenschaften, die zur Linderung von Entzündungsprozessen im Körper beitragen können. Dies ist besonders vorteilhaft bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen und kann helfen, Symptome zu mildern und das Wohlbefinden zu fördern.

Krebshemmende Potenziale

Aktive Substanzen im Zitronengras, wie **Apiginin**, haben gezeigt, dass sie das Wachstum von Krebszellen hemmen können. Sie fördern die Apoptose (programmierter Zelltod) in Tumorzellen und könnten somit eine unterstützende Rolle in der Krebstherapie spielen.

Verdauungsfördernde Wirkung

Der Konsum von Zitronengras-Tee kann die Verdauung fördern, indem er die Produktion von Verdauungssäften anregt und Blähungen reduziert. Aus diesem Grund wird Zitronengras Tee in vielen Ländern bei Verdauungsbeschwerden genutzt. Der Tee kann bei der Prävention und Behandlung viraler Infektionen helfen.

Beruhigende und Angst reduzierende Wirkung

Traditionell wird Zitronengras-Tee wegen seiner beruhigenden Eigenschaften geschätzt. Einige Studien deuten darauf hin, dass er angstlösende Effekte hat, was seine Verwendung als natürliches Beruhigungsmittel unterstützt.

Stärkung der Haarwurzel und Förderung des Haarwuchses

Die im Zitronengras enthaltenen Nährstoffe, insbesondere Vitamine und Mineralstoffe, können die Haarfollikel stärken und somit das Haarwachstum unterstützen. Zudem besitzt Zitronengras antioxidative Eigenschaften, die helfen, oxidative Schäden an den Haarwurzeln zu reduzieren.

Reduktion von Schuppen

Eine Studie aus dem Jahr 2015 untersuchte die Wirkung von ätherischem Zitronengrasöl auf Schuppen. Teilnehmer, die ein Haarwasser mit Zitronengrasöl verwendeten, zeigten nach 14 Tagen eine signifikante Reduktion der Schuppenbildung im Vergleich zur Placebo-Gruppe.

Antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften

Die bioaktiven Verbindungen wie **Citral** und **Geraniol**, sind für ihre antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkungen bekannt und können dazu beitragen, Kopfhautinfektionen vorzubeugen und Entzündungen zu reduzieren.

Zusammenfassend bietet Zitronengras Tee ein breites Spektrum an medizinischen Wirkungen, die sowohl in der traditionellen Medizin als auch in modernen wissenschaftlichen Studien Anerkennung finden. Seine vielseitigen Eigenschaften machen es zu einem wertvollen Bestandteil in der Naturheilkunde und potenziell auch in der konventionellen Medizin.

Regelmäßiger Konsum von Zitronengras Tee kann zur allgemeinen Gesundheit und zum Wohlbefinden beitragen.

Ein Gedicht zu Lemongrass

*Leicht nickt der Frühling mit grünem Mut, ein Stängel wispert: Zitronenluft.
Im Wind ein Hauch von Süden mild, ein Duft, der jede Sorge stillt.*

*Gras im Topf, im Korb am Tisch, die Luft wird sanft, der Raum wird frisch.
Ein Lied aus Gelb und Saft und Duft, die Seele atmet neue Luft.*

*Klar wie der Morgen, doch sanft wie Wein, Lemongrass lässt die Augen rein.
Ein Zittern von Zitrus, hell und klar, Natur in jedem Blättchen war.*



Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

<https://www.primaveralife.com/aromatherapie/pflanzenglossar/lemongrass>

<https://www.drinkguya.com/blogs/inhaltsstoffe-wirkung/zitronengras-tee-wirkung-heilwirkung-psyche-und-nebenwirkung?srsltid=AfmBOoqaSg5pqD5chlMPFucXnxB8b5UIHx2fQLbu0VeAmMOOyMmKomeS>