

Was

ZITR  **NEN**

WASSER

mit Ihrem Körper macht



Was Zitronenwasser mit Ihrem Körper macht

Es kostet beinahe nichts, ist schnell zubereitet und supergesund: Zitronenwasser. Überall in den Medien finden sich Hinweise auf die **gesundheitlichen Vorteile** des trendigen Super-Drinks. In der Gesundheits- und Fitnessbranche ist der erfrischende Durstlöscher Thema Nummer 1. Zu recht. Die Liste der positiven Wirkungen, die Zitronenwasser nachgesagt werden, ist lang.

Zitronenwasser soll...

- beim Abnehmen helfen
- den Körper entgiften
- bei Magenproblemen helfen
- die Verdauung fördern
- für gesündere Haut sorgen
- Nierensteine verhindern
- zur Krebsvorbeugung beitragen
- Entzündungen lindern
- für einen Energieschub sorgen
- gegen Kopfschmerzen wirken



Und das ist nur eine kleine Auswahl! Aber was ist wirklich dran an dem neuen Trend? Und wie wirkt Zitronenwasser wirklich auf den Körper? Wir haben uns für Sie mit Neuigkeiten aus der Forschung und wissenschaftlichen Studien beschäftigt.

Die Geschichte von Zitronenwasser

Bei dem Trend-Getränk handelt es sich eigentlich um einen wiederentdeckten Klassiker. Das Wissen um die gesundheitsfördernde Wirkung von Zitronen ist nicht neu. Zitronenwasser wird bereits seit Ewigkeiten zur Erfrischung getrunken. Die Zitrone ist seit ungefähr 500 v. Chr. bekannt. Etwa zu dieser Zeit wurde vermutlich die erste Limonade zubereitet. Das Getränk hieß „qatarmizat“ und wurde von den Ägyptern mit Zitronensaft und Zucker hergestellt.



Es trinken zu dürfen, war ausschließlich dem Pharao und der königlichen Familie vorbehalten.

Im Jahr 1630 wurde Zitronenwasser auf den Straßen von Paris zur Erfrischung verkauft.

Die Limonade bestand damals aus Zitronensaft, Honig und Sprudelwasser. Diese Zusammensetzung erinnert an unsere heutige Limonade. Heutzutage verzichten wir lediglich auf den Honig und ersetzen diesen in herkömmlichen Limonaden durch Zucker oder künstliche Süßstoffe. Für gesündere Alternativen haben wir ein paar Ideen am Ende des Ratgebers für Sie zusammengestellt.

8 wissenschaftsbasierte Vorteile für Ihre Gesundheit

Zitronenwasser bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile: Zum einen profitieren Sie von den Nährstoffen der frisch gepressten Zitrone. Zum anderen ist Wasser ohnehin gesund für den Körper. Wenn Sie beides kombinieren, haben Sie ein gesundes, kalorienarmes Getränk.

Warnung: Essen Sie NIEMALS dieses 1 Gemüse für einen flachen Bauch

Haben Sie bisher auch geglaubt, Gemüse sei immer gesund? Leider ist das Gegenteil der Fall! Forscher einer amerikanischen Elite-Uni fanden heraus, dass es 1 spezielle Gemüsesorte gibt, die Ihren Körper animiert, Bauchfett einzulagern und Sie dadurch immer dicker und sogar krank macht!

Was allerdings noch viel schlimmer ist: Mit mehr als 110 Millionen Tonnen pro Jahr hat sich dieses Gemüse zur 7. wichtigsten Nutzpflanze weltweit entwickelt und dieser "lautlose Killer am Küchentisch" erfreut sich auch hierzulande immer größerer Beliebtheit

==> [Essen Sie niemals dieses 1 Gemüse \(Warnung\) und verlieren Sie Ihre übergewichtigen Kilos](#)

Die folgende Tabelle [1] zeigt den Vitaminreichtum der Frucht:

Vitamine der Zitrone	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 - Pantothensäure	270 µg
Vitamin B6 - Pyridoxin	60 µg
Vitamin B7 - Biotin (Vitamin H)	0,5 µg
Vitamin B9 - gesamte Folsäure	6 µg
Vitamin C - Ascorbinsäure	51 µg

1. Zitronenwasser unterstützt die Aufnahme von Flüssigkeit

Um gesund zu bleiben, ist eine **regelmäßige Flüssigkeitszufuhr** wichtig. Abhängig von der körperlichen Belastung und den Temperaturen sollten Erwachsene zwischen zwei bis drei Liter täglich zu sich nehmen. Wer viel schwitzt, verliert viel Wasser.

Das führt zu einer Dehydrierung. Am besten warten Sie mit dem Trinken nicht ab, bis sich der Durst meldet. Der Körper muss kontinuierlich hydriert sein. Andernfalls sinkt Ihre Konzentrations-fähigkeit.

Viele Menschen trinken zu wenig: Morgens beginnen die meisten den Tag mit Kaffee. Mittags trinken sie ein Glas Sprudelwasser oder einen Saft und abends steht häufig ein Glas Bier oder Wein auf dem Tisch. Geht es Ihnen auch so? Das reicht nicht, um tagsüber ausreichend mit Flüssigkeit versorgt zu sein. Kaffee und Alkohol entwässern den Körper. Es sind keine geeigneten Getränke, um Ihren Flüssigkeitsbedarf zu decken.

Wasser schmeckt Ihnen zu langweilig? Durch die Zitrone wird es gleich eine Spur spritziger. Der **frische Geschmack** kann dafür sorgen, dass Sie im Alltag mehr trinken. (Weiter hinten verraten wir Ihnen noch weitere leckere Rezepte, die für Abwechslung im Glas sorgen!)

2. Zitronenwasser bekämpft freie Radikale und stärkt das Immunsystem

Zitronen sind reich an Antioxidantien, Vitaminen und anderen Nährstoffen. Sie gelten als Vitamin C-Bomben. Vitamin C ist wasserlöslich. Sie können täglich mehrere Gläser kaltes Zitronenwasser trinken und von den positiven Inhaltsstoffen profitieren.

Keine Sorge: Sollten Sie zu viel Vitamin C aufnehmen, scheidet Ihr Körper es einfach wieder aus. Vitamin C stärkt Ihr Immunsystem. Antioxidantien **schützen Ihre Zellen vor freien Radikalen**. [2]

Dieses Lebensmittel erhöht Ihr Bauchfett um 132,5% mal mehr als Tafelzucker

Zucker ist jedoch bei weitem nicht das schlimmste Lebensmittel, wenn es darum geht, Ihr überschüssiges Bauchfett loszuwerden...

Obwohl diverse Studien längst bewiesen haben, dass DIESES 1 Lebensmittel Übergewicht enorm begünstigt, hat letztes Jahr jeder Deutsche im Schnitt davon ganze 74,4 kg verspeist!

==> Vermeiden Sie dieses eine Lebensmittel, um effektiv und langfristig abzunehmen

Freie Radikale sind schädliche Stoffwechselprodukte. Sie entstehen zum Beispiel durch Zigarettenrauch, Umweltverschmutzung und körperliche Belastung. In gewisser Anzahl werden sie gebraucht, um Bakterien zu bekämpfen. **Zu viele freie Radikale richtigen allerdings massive zelluläre Schäden an**. Sie werden mit der Entstehung von Arterienverkalkung, Rheuma und Krebs in Verbindung gebracht. Was hilft: Gemüse, Salat und Obst wie Zitronen.

3. Zitronenwasser verbessert die Herzgesundheit

Die positiven Auswirkungen von Zitronenwasser auf die **Herzgesundheit** hängen vermutlich eng mit der Extra-Zufuhr an Vitamin C und Kalium zusammen. Forschungsergebnissen nach könnte Zitronenwasser das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfällen mindern. [3]

Zusätzlich scheint sich der Durstlöscher **positiv auf Ihren Blutdruck auszuwirken**. Hoher Blutdruck wiederum kann ebenfalls die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Für Sie heißt das: Mit Zitronenwasser haben sie eine natürliche Möglichkeit, jeden Tag unkompliziert etwas für die Herzgesundheit zu tun.

4. Zitronenwasser unterstützt die Verdauung

Möchten Sie Ihren Stoffwechsel ankurbeln? Dann sollten Sie gleich nach dem Aufwachen ein Glas lauwarmes Zitronenwasser trinken. Das Trend-Getränk **unterstützt die Verdauung**. [4]

Es kann sogar **bei Sodbrennen helfen**. Voraussetzung ist, dass die Beschwerden durch zu wenig Magensäure ausgelöst werden. Außerdem lindert Zitronenwasser Völlegefühle und regt die Gallensäureproduktion an.

5. Zitronenwasser sorgt für gesündere Haut

Freie Radikale führen unter anderem zu vorzeitiger Hautalterung. Das Vitamin C in Zitronen ist an der **Bildung von Kollagen** beteiligt. Das wiederum hilft dabei, die Hautelastizität zu erhalten, Fältchen vorzubeugen und Hautunreinheiten zu mindern. [5]

6. Zitronenwasser entgiftet den Körper

Zitronenwasser wirkt leicht harntreibend. Daher werden Giftstoffe noch schneller mit dem Urin aus dem Körper gespült. Das in Zitronen enthaltene Citrat kann **Nierensteine auflösen** und die Bildung neuer Nierensteine verhindern. Trinken Sie abends vor dem Schlafengehen ein Glas Zitronentee. Die Extra-Flüssigkeit sorgt dafür, dass der Urin morgens nicht so stark konzentriert ist.

7. Zitronenwasser hilft gegen Kopfschmerzen

Leiden Sie öfter unter Kopfschmerzen oder Migräne? Eventuell trinken Sie einfach nicht genug. Einer Studie zufolge **erhöht Dehydrierung die Häufigkeit von Kopfschmerzen**. [6]

Zitronenwasser schmeckt lecker und frisch. Das kann Ihnen dabei helfen, mehr zu trinken. Probieren Sie unsere Rezeptvorschläge weiter hinten im Ratgeber aus. Sie werden sehen: Zitronenwasser muss nicht langweilig werden!

8. Zitronenwasser wirkt Übersäuerung entgegen

Hätten Sie das gewusst? Zitronen schmecken zwar sauer. Aber sie gehören zu den **basischen Nahrungsmitteln**. Sie sind reich an Kalium und Magnesium und entsäuern den Körper. Ernährungswissenschaftler raten dazu, überwiegend basische Lebensmittel zu verzehren.

Warum? **Säuren können Entzündungen begünstigen**. Außerdem werden sie mit Übergewicht und schweren Krankheiten wie Krebs, Diabetes und Alzheimer in Verbindung gebracht. Wenn Sie regelmäßig Zitronenwasser trinken, versorgen Sie Ihren Körper mit basischen Mineralien. Gleichzeitig steigern Sie die körpereigene Basenbildung: Zitronenwasser stimuliert die Gallenbildung in der Leber.

Zitronenwasser, ein Allheilmittel?

Nein, Zitronenwasser ist kein Allheilmittel. **Es kann sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken**. Schwere Krankheiten können Sie damit allein allerdings nicht heilen. Wer sich überwiegend zuckerreich und ungesund ernährt, wird den drohenden Diabetes nicht durch ein paar Gläser Zitronenwasser aufhalten. Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen. Wenn Sie zusätzlich Zitronenwasser in Ihren Speiseplan aufnehmen, tun Sie damit zusätzlich noch etwas Gutes für Ihren Körper und Ihre Gesundheit.

5 Wege, wie Zitronenwasser den Fettabbau beschleunigt

1. Zitronenwasser hemmt den Appetit

Flüssigkeit füllt den Magen. Wenn Sie dank Zitronenwasser mehr trinken, reduziert das die Lust auf Essen. Menschen verwechseln Durst häufig mit Hunger: Eigentlich sind Sie durstig. Allerdings wenden Sie sich dann dem Essen zu, statt ein Glas Wasser zu trinken. Wenn Sie Zitronenwasser über den Tag verteilt zu sich nehmen, sinkt die Lust auf Snacks. Sie fühlen sich satter. So reduziert sich ihre Kalorienzufuhr von selbst.

Dieses 1 Organ schmilzt Fett 7x schneller

Was würden Sie sagen, welches der folgenden 4 Organe tatsächlich zu einem dauerhaften Fettverlust führen kann? (Die Antwort wird Sie überraschen)

=> **Leber**

=> **Gehirn**

=> **Galle**

=> **Bauchspeicheldrüse**

Klicken Sie oben auf eine Antwort und erfahren Sie, ob Sie richtig oder falsch liegen.

2. Zitronenwasser steigert Ihr Energielevel

Wenn Sie regelmäßig Flüssigkeit aufnehmen, haben Sie den gesamten Tag über mehr Energie. Das hilft Ihnen bei der Arbeit und bringt Sie mit Schwung durch den Alltag. Nicht nur das: Beim Training können Sie sich noch mehr auspowern als sonst. Das wiederum verbrennt zusätzlich Kalorien. Nicht nur während des Trainings, sondern auch im Ruhezustand. 1 kg aufgebaute Muskelmasse erhöht Ihren Grundumsatz um rund 13 kcal pro Tag. Dadurch verlieren Sie mehr Gewicht. [7][8][9]

3. Zitronenwasser sorgt für schnellere Erholung

Nach dem Training sind Sie dank Zitronenwasser schneller wieder fit. Zitronenwasser hilft, die im Muskel vorhandene Milchsäure auszuspülen. Darum erholen Sie sich nach sportlichen Anstrengungen zügiger. Sie fühlen sich weniger erschöpft. Das macht es Ihnen leichter, regelmäßig zu trainieren.

4. Zitronenwasser wirkt der Muskelermüdung entgegen

Durch Zitronenwasser sinkt die Intensität der Muskelermüdung. Ihr Körper wird basischer. Das reduziert nicht nur den Einfluss der Milchsäure auf die Muskelzellen nach dem Training. Es sorgt auch dafür, dass Sie während des Trainings nicht so schnell ermüden. Dadurch können Sie die Intensität oder Häufigkeit steigern und schneller Erfolge erzielen.

5. Zitronenwasser bekämpft Heißhungerattacken

Sie kennen das bestimmt: Eigentlich wollen Sie an Ihrer Diät festhalten. Die ersten Tage sind geschafft. Sie sind mit sich zufrieden. Und dann kommt er doch, der Heißhunger. Es wird immer schwerer, Widerstand zu leisten. Zitronenwasser kann genau das verhindern. Wenn Sie das nächste Mal Lust auf ungesunde Snacks verspüren, probieren Sie es einfach aus: Trinken Sie ein großes Glas Zitronenwasser. Nach 10 Minuten ist der Heißhunger verschwunden.

Die Vorteile von Zitronenwasser

- (Beinahe) kalorienfreies Erfrischungsgetränk
- Angenehm leichter Geschmack
- Enthält keinen Zucker, Süßstoffe, Zusatzstoffe oder Konservierungsstoffe
- Hilft, die pH-Balance des Körpers zu verbessern
- Unterstützt die Verdauung
- Senkt das Risiko von Herzerkrankungen und Schlaganfall
- Verringert die Häufigkeit und/oder Dauer von Kopfschmerzen
- Verbessert das Aussehen der Haut
- Hilft bei der Erholung nach dem Sport
- Verbessert die sportliche Gesamtleistung
- Preiswert
- Einfache Zubereitung

Die Nachteile von Zitronenwasser

- Der säuerliche Geschmack gefällt nicht jedem.
- Es dauert, bis sich der Zitronengeschmack nach der Zubereitung entfaltet hat.
- Das vielleicht wichtigste Argument gegen das Trinken von Zitronenwasser: Die Säure der Zitrone greift die Zähne an.
- Eine mögliche Folge ist Karies.

Aber dafür gibt es eine einfache Lösung: Trinken Sie Ihren Zitronensaft durch einen Strohhalm. Dadurch vermeiden Sie den direkten Kontakt mit den Zähnen und profitieren trotzdem von allen gesundheitlichen Vorteilen.

Zitronenwasser – 5 leckere und einfache Rezepte

Jetzt kommen wir zu den versprochenen Rezepten. Ein Tipp vorweg: Verwenden Sie zur Zubereitung Ihres Zitronenwassers möglichst Bio-Zitronen und frisches, gefiltertes Wasser.

1. Zitronenwasser pur – Der Klassiker

1 Liter frisch gefiltertes lauwarmes oder kaltes Wasser
2 ausgepresste Bio-Zitronen

Mehr als diese beiden Zutaten brauchen Sie zur Zubereitung des „Klassikers“ nicht. Wenn Sie es süßer mögen, können Sie etwas Stevia (Süßungsmittel aus der südamerikanischen Stevia Rebaudiana-Pflanze) dazugeben. Lauwarmes Wasser gilt als besonderer Stoffwechsel-Booster.



2. Zitronenwasser mit Gurke – Eine Erfrischung für heiße Tage 1

- 1 Liter frisch gefiltertes kaltes Wasser
- 2 ausgepresste Bio-Zitronen
- ½ Bio-Salatgurke, in Scheiben geschnitten

Geben Sie alle Zutaten in eine Karaffe und lassen Sie das Getränk eine Stunde lang im Kühlschrank ziehen. Eiswürfel sorgen für den ultimativen Frische-Kick.



3. Zitronenwasser mit Minze – Erfrischung Nr. 2

- 1 Liter frisch gefiltertes kaltes Wasser
- 2 ausgepresste Bio-Zitronen
- ¼ Bio-Salatgurke, in Scheiben
- geschnitten 3-4 Stängel frische Bio-Minze

Eine Variante des erfrischenden Durstlöschers ist Zitronenwasser mit Minze. Geben Sie die Zutaten in eine Karaffe. Nach 1 Stunde schmeckt das Getränk intensiv nach Zitrone, Gurke und Minze. Eiswürfel dazu, fertig ist die spritzige Sommer-Erfrischung.



4. Zitronenwasser mit Honig – bei Erkältungen

- 1 Liter frisch gefiltertes kaltes Wasser
- 3 ausgepresste Bio-Zitronen
- 1 EL Bio-Manukahonig

Bei Erkältungen und Halsschmerzen hilft diese Variante: Bereiten Sie Zitronenwasser mit Honig zu. Das Vitamin C kann die Erkältungsdauer verkürzen und die Symptome lindern. Der Honig unterstützt Ihre Genesung dank seiner antikakteriellen, antimykotischen und antioxidativen Inhaltsstoffe.

Achtung: Verwenden Sie kein heißes Wasser! Vitamin C ist sehr hitzeempfindlich. Um die geballte Vitamin-Power zu erhalten, sollten Sie nur lauwarmes Wasser verwenden. Lassen Sie die Mischung fünf Minuten ziehen. Minze wird übrigens eine appetitstillende Wirkung nachgesagt.



5. Zitronenwasser mit Cayenne-Pfeffer – für einen schnellen Stoffwechsel

1 Liter frisch gefiltertes, kochendes Wasser

2 ausgepresste Bio-Zitronen

½ Teelöffel Cayenne-Pfeffer

Zugegeben: Es schmeckt eigenwillig. Aber diese Variante des Zitronenwassers kurbeln Ihren Stoffwechsel kräftig an. Aufgenommene Kalorien werden schneller verbrannt.

Cayenne-Pfeffer besteht aus gemahlene Chilis. Dem darin enthaltenen Capsaicin werden viele positive Eigenschaften nachgesagt: Es ist ein starkes Antioxidans – und es ist ein exzellenter Fatburner.



Fazit

Zitronenwasser kostet nur wenige Cent. Sie können es Ruckzuck zu Hause selbst herstellen. Größere Mengen füllen Sie einfach in Flaschen mit Schraubverschluss ab.

Für geschmackliche Vielfalt ist dank der unterschiedlichen Rezepturen ebenfalls gesorgt. So haben Sie für kleines Geld jederzeit die passende Erfrischung im Haus.

Mit Zitronenwasser bereichern Sie Ihre Gesundheit, kurbeln die Fettverbrennung an und halten Heißhunger-Attacken im Zaum. Die kleine gelbe Frucht ist ein wahres Superfood. Wegen der Zahngesundheit sollten Sie den Trinkhalm nicht vergessen!



Quellen

[1] Vitamine und Nährstoffe in der Zitrone.

<https://www.vitamine.com/lebensmittel/zitrone/>

[2] Hertog, Michael GL, et al. "Dietary antioxidant flavonoids and risk of coronary heart disease: the Zutphen Elderly Study." *The Lancet*.342.8878 (1993): 1007-1011.

[3] Gale, Catharine R., et al. "Vitamin C and risk of death from stroke and coronary heart disease in cohort of elderly people." *Bmj*310.6994 (1995): 1563-1566.

[4] Benson Jr, John A. "Simple chronic constipation: pathophysiology and management." *Postgraduate medicine* 57.1 (1975): 55-60.

[5] Cosgrove, Maeve C., et al. "Dietary nutrient intakes and skin-aging appearance among middle-aged American women." *The American journal of clinical nutrition* 86.4 (2007): 1225-1231.

[6] Holzhammer, J., and C. Wöber. "Alimentary trigger factors that provoke migraine and tension-type headache." *Schmerz (Berlin, Germany)* 20.2 (2006): 151-159.

[7] McClave SA, Snider HL. Dissecting the energy needs of the body. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2001 Mar;4(2):143-7. Review. PubMed PMID: 11224660.

[8] Elia M. Organ and tissue contribution to metabolic rate. In: Energy metabolism: tissue determinants and cellular corollaries. Kinney JM, Tucker HN (editors). New York, NY: Raven Press; 1992

[9] Wang Z, Ying Z, Bosy-Westphal A, et al. Evaluation of Specific Metabolic Rates of Major Organs and Tissues: Comparison Between Men and Women. American Journal of Human Biology. 2011;23(3):333-338. doi:10.1002/ajhb.21137