

## Die Wirkung von Ingwertee und Ingwer

Bei kaltem Wetter (oder wenn eine Erkältung im Anmarsch ist), gibt es fast nichts Besseres, als eine wärmende Tasse Ingwertee zu trinken. Manche trinken den Tee gerne vor dem Essen, aber auch nach einer üppigen Mahlzeit tut er sehr gut, weil Ingwer die Verdauungssäfte anregt. Finde selbst heraus, wann er Dir hilft.

Beobachte die leicht anregende und tonisierende Wirkung auf den Körper und du wirst Ingwertee sehr zu schätzen lernen. Mit gutem Honig gesüßt tritt die wärmende und wohltuende Wirkung bald ein. Die wertvollen Inhaltsstoffe des Ingwers regen die Durchblutung an und sorgen so für einen von innen wärmenden Effekt. Besonders zur Vorbeugung von Erkältungen in der kalten Jahreszeit ist das sehr sinnvoll. Die ätherischen Öle und Scharfstoffe, allen voran das Gingerol, sind entscheidend für die Wirkung des Ingwers.

Das breite Wirkungsspektrum des Ingwers kann in manchen Fällen den schnellen Griff zur Tablette vermeiden, besonders bei harmlosen Beschwerden und leichten Erkältungssymptomen.

Den Wirkstoffen im Ingwer werden nämlich ähnliche Wirkungen wie der einer Schmerztablette nachgesagt. Ingwer wirkt antibiotisch und immunstimulierend und ist ein gutes Tonikum bzw. Stärkungsmittel.

Natürlich sollte man bei einem richtigen Virusinfekt mit Fieber zum Arzt – es macht jedoch eine Menge Sinn, sich durch die Natur helfen zu lassen und z.B. durch regelmäßiges Trinken von Ingwertee die Selbstheilungskräfte auf natürliche Art anzuregen und einer Erkältung vorzubeugen.



Besonders Gewürze wie Ingwer waren in alten Kulturen schon vor Jahrtausenden als Heilmittel bekannt. Sie enthalten wertvolle Wirkstoffe, machen die Nahrung besser verdaulich und wirken appetitanregend. Die gesamte Verdauung wird unterstützt, der Körper entgiftet und verjüngt (Ingwer wirkt antioxidativ). Die Wissenschaft in Deutschland erkennt den Ingwer seit 25 Jahren offiziell als Heilpflanze an und in der Volksmedizin findet er des Öfteren Verwendung.

Vor 15 Jahren wurde Ingwer ins deutsche Arzneibuch aufgenommen, in dem ihm die Wirksamkeit bei Verdauungsbeschwerden (dyspeptische Beschwerden) und Reisekrankheit zugesprochen wird. Unter dyspeptische Beschwerden fallen z.B. Blähungen, Völlegefühle oder Bauchkrämpfe. Doch Ingwer kann noch viel mehr – für viele westliche Ärzte und Heiler sowie Mediziner aus alten Kulturen hat er traditionell eine herausragende Bedeutung als pflanzliches Arznei- und Heilmittel.

### Besonders gut wirkt Ingwertee bei:

- + Übelkeit
- + Erkältungen
- + Magenbeschwerden
- + Blähungen
- + Hilfe beim Abnehmen (Stoffwechsel wird angeregt)

Dem Ingwer wird eine zusätzliche Unterstützung bei Bronchitis, Schmerzen, Halsschmerzen, Leberbeschwerden, Rheumatische Beschwerden, Durchfall, Schwindel und (leichtem!) Fieber nachgesagt.

Ingwer hilft oftmals auch bei Müdigkeit, Erschöpfung, Burnout und Energiemangel, da er körperlich und geistig stabilisiert, stimuliert und stärkt. Auch bei Nervosität und Ängsten kann Ingwer eine seelisch aufbauende Wirkung haben.

### Die Wirkung von Ingwertee hängt von der Art der Zubereitung ab

Die Einnahme des Ingwers ist auf verschiedene Arten möglich. Er kann als Gewürz beim Kochen verwendet werden, wobei hier die Dosierung für eine wirkliche Heilwirkung zu niedrig ist.

Ingwertee erzielt die beste Wirkung, da er ausreichend stark dosiert werden kann und vor allem schneller wirkt als Kapseln. Wer Ingwer lieber in Kapselform einnehmen möchte, kann auf verschiedene Präparate zurückgreifen.



Am besten eignen sich qualitativ hochwertige Ingwerkapseln aus der Apotheke. Ein einfaches Ingwerwasser ist schnell zubereitet und hat je nach Zubereitung eine unterschiedlich starke Wirkung. In Ingwerwasser ist nur Ingwer enthalten und in Ingwertee sind auch noch andere Zutaten enthalten. Die Wirkung des Ingwerwassers lässt sich somit noch ergänzen.

### Frischer Ingwer oder Ingwerpulver?

**Die Antwort ist: Beides wirkt gut!** Die Wirkung von frischem Ingwer und getrocknetem Ingwer unterscheidet sich ein wenig. Bei der Pulverherstellung verwandeln sich einige Bestandteile des Ingwers (Trocknungsprozess) und es werden mehr Scharfstoffe gebildet.

Je nachdem, welche Wirkung man erreichen möchte, lässt sich so Tee aus frischem Ingwer, Ingwerpulver oder getrocknetem Ingwer zubereiten. Ingwerpulver besteht zu 100% aus pulverisiertem Ingwerwurzelstock. Hier ist unbedingt auf gute Qualität zu achten, da schlechtes Pulver sogar mit Schimmelpilzen befallen sein kann. Es sollte deshalb auch trocken gelagert werden und relativ zügig verbraucht werden. Empfehlenswert ist hochwertiges Ingwerpulver in Apothekenqualität.

Besonders bei Übelkeit hat sich meiner Erfahrung nach selbstgemachter Ingwertee aus pulverisiertem Ingwerwurzelstock (Ingwerpulver) bewährt. Bei Erkältungen mit Halsschmerzen oder Kehlkopfentzündungen unterstützt Ingwertee aus frischem Ingwersaft, Ingwerpulver, Honig und frischem Zitronensaft (mehrmals täglich getrunken) den Heilungsprozess auf sinnvolle Weise.

Für mich ist Ingwer der beste pflanzliche Allrounder der Volksmedizin und der Naturheilkunde. Für alltägliche Beschwerden, als Stärkungsmittel und als Hausmittel ist er für viele Menschen ein guter Helfer.

Ingwertee lässt sich mit Honig noch zusätzlich veredeln, wobei hier die zusätzlichen positiven Gesundheitswirkungen des Honigs nicht zu unterschätzen sind. Honig wird nachgesagt, er sei besser als ein Antibiotika. Verwendet einen guten Imkerhonig und keinen billigen aus dem Supermarkt. Ich trinke Ingwertee, auch wenn ich nur Teebeutel benutze, immer mit ein wenig Honig.

Viele Menschen trinken täglich Ihren Ingwertee und wollen die energetisch anregende und wohltuende Wirkung nicht mehr missen. Wenn Du den Geschmack von Ingwer oder Ingwertee nicht magst, gibt es die Möglichkeit, Ingwerkapseln einzunehmen. So lässt sich dennoch gut von der Heilwirkung profitieren.

### Was genau steckt hinter der Wirkung von Ingwer und Ingwertee?

Die im Ingwer enthaltenen Scharfstoffe (Gingerol und Shoagol) sind in ihrer chemischen Struktur dem Aspirin gar nicht so fremd. Neben diesen Stoffen hat man im Ingwer bisher mindestens über 160 Inhaltsstoffe gefunden – und seine Zusammensetzung und Wirkung wird in weiteren Studien erforscht, wobei wir auf die neuesten Erkenntnisse gespannt sein dürfen.

Neben Gingerol, Shoagol und den ätherischen Ölen sind die wichtigen Wirkstoffe im Einzelnen: Zingiberen, Curcumen, Bisabolen, Sesquiphellandren, Pinen, Myrcen, Borneol, Geraniol, Linalol, Limonen, Neral und Zineol.

Zudem ist der Ingwer noch reich an Mineralien (Kalzium, Phosphor und Eisen sowie Magnesium, Kalium und Natrium) und Vitaminen, wobei besonders die A- und B-Vitamine sowie auch Vitamin C enthalten sind. Die Öle und Scharfstoffe sind jedoch weitaus bedeutender für die Ingwer-Wirkung als die Vitamine. Man nimmt deshalb auch nur verhältnismäßig kleine Mengen zu sich – der Ingwer ist auch viel zu scharf, um ihn wie ein anderes Gemüse zu verzehren. Unerwünschte Nebenwirkungen treten oftmals bei übermäßigem Verzehr auf.

### Nebenwirkungen von Ingwer

Eigentlich gibt es beim Verzehr von Ingwer keine bemerkenswerten Nebenwirkungen. Für sensible Personen ist die stoffwechselanregende und aktivierende Wirkung von Ingwer zu manchmal zu stark. Auch von Natur aus hitzige Menschen können mit zu viel Ingwer zusätzlich Ihr Affektsystem überreizen. In der Ayurveda-Lehre entspricht dieser Typus der Pitta-Konstitution. Hier sollte beobachtet werden, ob und wie viel Ingwer die Person verträgt.



Andererseits ist es bei Ingwer auch so, dass man gar nicht zuviel zu sich nehmen kann. Der Körper signalisiert durch die natürliche Schärfe des Ingwers von sich aus, wann es genug ist. Empfindliche Personen bekommen bei der Einnahme von Ingwer manchmal auch Durchfall.

Manchmal tritt auch Sodbrennen als Nebenwirkung auf oder es kommt zu Hautjucken. Ich hatte selbst einmal Sodbrennen nach einer zu großen Portion getrockneter Ingwerstücke, was aber vielleicht auch an dem dort enthaltenen Zucker lag. Tritt dieses Problem nur gelegentlich auf, gibt es ein paar einfache aber wirkungsvolle Hausmittel gegen Sodbrennen.

### Gegenanzeigen aus Sicht der Schulmedizin

Menschen mit Gallensteinleiden, Schwangere und Kinder unter 6 Jahren sollten keinen Ingwer zu sich nehmen. Vor einer geplanten OP darf kein Ingwer eingenommen werden, auch nicht bei hohem Fieber.

Bei vorhandenen Erkrankungen wird empfohlen vorher den Arzt zu konsultieren. Auch Menschen, die sog. Antikoagulantien, also Medikamente zur Blutgerinnung zu sich nehmen, sollten Ingwer meiden bzw. mit Ihrem Arzt darüber sprechen, um unerwünschte Nebenwirkungen zu vermeiden.

### Aus Sicht der Naturheilkunde

In den alten Heilsystemen Asiens wird dem Pitta-Typus (Ayurveda) oder jemandem mit Yin-Mangel (TCM) von Ingwer eher abgeraten, da hier ohnehin schon zuviel „Hitze“ vorherrscht. Die meisten Menschen machen aber intuitiv schon das Richtige. Wer starkes Sodbrennen hat, unter Magenbrennen oder häufigen Durchfällen leidet, sollte sich besser mit dem „Scharfmacher“ Ingwer zurückhalten.

Dennoch kann auch dieser Typ Mensch zeitweise von Ingwer profitieren; besonders bei starker Unterkühlung oder einer Erkältung. Der Satz klingt schon fast abgedroschen, aber er ist wahr: Das Wichtigste ist, auf seinen Körper zu hören. Denn was der eine jetzt dringend braucht, kann dem anderen eher schaden.



Wer sollte also besser keinen Ingwer zu sich nehmen? Hier nochmal eine Auflistung (aus schulmedizinischer und naturheilkundlicher Sichtweise), wann Du Ingwer lieber vermeiden solltest bzw. unter welchen Umständen Du unbedingt vor einer Einnahme mit deinem Arzt sprechen solltest:

- + Menschen mit Gallensteinleiden
- + Schwangere
- + Kinder unter 6 Jahren
- + Nicht vor geplanter OP und bei hohem Fieber
- + Menschen, die viele Medikamente einnehmen (Vorher Arzt wegen möglichen Wechselwirkung befragen!)
- + Menschen, die blutgerinnungshemmende Medikamente zu sich nehmen
- + Pitta-Menschen (Ayurveda-Konstitution) sollten vorsichtig sein
- + Menschen mit Yin-Mangel (TCM)

Wenn Du offen für alternative Heilkunde wie Ayurveda oder chinesische Medizin bist und wissen möchtest, welche Konstitution Du hast, wende Dich an einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker, der sich in dem jeweiligen System gut auskennt.

Quelle: <http://www.ingwerteseite.de/ingwerwasser/>

## Ingwerwasser: Wirkung und Zubereitung

Eigentlich sollte es keinen Unterschied zwischen dem Begriff Ingwertee und Ingwerwasser geben, denn beides wird oft für dasselbe Getränk verwendet. Gibt es einen Unterschied? Aber ja! Vor allem durch die Art der Zubereitung.

Ingwerwasser sagt eigentlich schon, was darin enthalten sein muss: Ingwer und Wasser, sonst nichts. Doch so einfach ist es scheinbar doch nicht. Den Unterschied von Ingwertee und Ingwerwasser erfährst Du hier.

Die Wirkung des Ingwerwassers ist angenehm aktivierend und je nach Zubereitung mild oder eher scharf. Das Ingwerwasser ist auch bei einer Diät oder als Unterstützung beim Abnehmen zu empfehlen. Auch bei leichten Magenbeschwerden hat es eine heilende, entkrampfende Wirkung. Es kann helfen Erkältungen vorzubeugen und ist gut für einen nervösen Magen.

So kann das Getränk am Morgen auf nüchternen Magen eine gute Vorbereitung für die Verdauung sein. Dieses wärmende, leicht scharfe Ingwerwasser sorgt durch seine stoffwechsellanregende Wirkung für einen lebendigen Start in den Tag. Im Gegensatz zum Kaffee ist es auch oftmals verträglicher – aber natürlich auch nicht ganz so aufputschend wie das Koffein.

Kaffee schätzen wir (neben seinem leckeren Geschmack) vor allem wegen seiner schnell eintretenden belebenden Wirkung. Ingwerwasser wirkt hier sanfter aber auch nachhaltiger.

Statt literweise Kaffee zu Trinken und den Körper damit zu übersäuern (Kaffee in Maßen ist durchaus gesund), gönne Dir zwischendurch mal ein warmes Ingwerwasser. Das tut auch der Darmflora und dem Säure-Basen Haushalt gut.



### Ingwerwasser – für Faule

Wer diese Arbeit scheut und es sich mit dem Ingwerwasser einfach machen will, der probiert es mit diesen Ingwertropfen. Einfach ein paar der Tropfen in heißes Wasser hineingeben und fertig ist das gesunde Ingwerwasser.

Diese Ingwertropfen werden mit einem speziellen Auszugsverfahren hergestellt und bestehen aus Bio-Ingwer. Sie sind ohne Konservierungsstoffe und man kann sie überall dabei haben, was äußerst praktisch ist.

### Mildes Ingwerwasser (Rezept 1)

Jetzt kommen wir zum Herstellen von richtigem Ingwerwasser. Durch seinen milden Geschmack ist dieses einfache Ingwerwasser bei vielen Menschen sehr beliebt – und zwischendurch getrunken eine feine Sache.

Zubereitung

- + 1,5 cm Ingwerwurzel abschneiden
- + Ingwer schälen
- + Ingwer in Scheiben oder Stücke schneiden
- + Ingwer in eine großen Tasse oder Kanne (die Menge Ingwer reicht auch für eine Kanne aus) geben und mit heißem Wasser übergießen
- + 10 Minuten ziehen lassen

Die Wirkung ist bei diesem einfachen, aber relativ schwachen Ingwerwasser eher sanfter und milder. 3 x täglich solch ein Ingwerwasser getrunken kann folgendes bewirken: Es kurbelt den Stoffwechsel an, wirkt beruhigend bei Verdauungsbeschwerden und hilft das Immunsystem zu unterstützen. Die Durchblutung wird angeregt und Erkältungssymptome können gelindert werden (Husten, Schnupfen, Kopfschmerzen). Auch bei rheumatischen Problemen kann das Wasser hier helfen.

### Starkes Ingwerwasser (Rezept 2)

Die Zubereitung ist auch hier wieder einfach, aber wir reiben den Ingwer dieses Mal, um eine stärkere Wirkung zu erzielen. Bei dieser sehr wirkungsvollen Variante kannst Du die Ingwer-Dosierung somit genau festlegen – allerdings nur wenn Du das kleingeriebene Ingwermark mittrinkst – denn auch dort sind natürlich noch einige Wirkstoffe enthalten.

**Tipp:** Mit etwas Honig vermischen. Nicht erhitzter, guter Honig (wie der echte deutsche Honig) hat weitere positive Eigenschaften.

#### Zubereitung

- + 1,5 cm Ingwerwurzel abschneiden
- + Ingwer schälen
- + das Ingwerstück zu einem Brei reiben
- + geriebenen Ingwer in eine großen Tasse oder Kanne (die Menge Ingwer reicht auch für eine Kanne aus) geben und mit heißem Wasser übergießen
- + 10 Minuten ziehen lassen

2 – 3x täglich getrunken kann dieses intensive Ingwerwasser ebenfalls eine gute Hilfe sein, wobei es eine stärkere Wirkung wie das Wasser aus Rezept Nr. 1 hat.

Die Wirkung bei beiden Varianten ist identisch und unterscheidet sich nur in der Intensität. Das starke Ingwerwasser hat folglich auch eine stärkere Wirkung.

Das Gingerol, das hauptsächlich in frischem Ingwer vorhanden ist, wirkt im Gegensatz zum Shoagol im Pulver vor allem leberschützend und antiparasitär. Die antiemetische, also brechreizhemmende Wirkung wird vor allem dem getrockneten Ingwer zugeschrieben. Es gibt jedoch auch Hinweise auf solch eine Wirkung, die auch von frischem Ingwer ausgeht. So sollte unser Ingwerwasser auch bei Übelkeit helfen, wobei hier wie gesag Ingwerpulver (z.B. in Kapselform) empfohlen wird.

### Wellness oder Heilkraft ?

Bei diesen beiden Varianten von Ingwerwasser könnte man zum einen von Wellness-Ingwerwasser (Rezept 1) und zum anderen von Heilkraft-Ingwerwasser (Rezept 2) sprechen. Heilkraft, weil zweites konzentrierter ist und somit eine intensivere und stärkere Wirkung hat. Und Heilkraft meint hier natürlich nichts Magisches.

Heilkraft soll nochmal das große Potential von Ingwer betonen und wie gut er uns helfen kann, Krankheiten positiv zu beeinflussen und leichte Beschwerden zu mildern. Natürlich „nur“ im Sinne eines Hausmittels der Volksmedizin. Ingwer allein ist nicht in der Lage, ernsthafte Krankheiten zu heilen.

Präventiv und unterstützend wirkt er aber in jedem Fall! Allein schon die Tatsache, dass Gingerol der Acetylsalicylsäure (ASS) in seinem chemischen Aufbau ziemlich ähnlich ist, verleitet mich bei einer Grippe oder Erkältung mit (leichtem) Fieber dazu, statt eine Schmerztablette erstmal eine Kanne Ingwerwasser zu trinken.

### Ingwerwasser Kochvariante (Rezept 3)

Alternativ können die Ingwerstückchen auch im Wasser gekocht werden, wobei durch das Kochen der Geschmack schärfer und die Wirkung intensiver ist als beim reinen Aufguss. Auch im Ayurveda (alte, traditionelle indische Heilkunst) wird Ingwerwasser oft nach dieser Methode zubereitet.

Die Konzentration der Ingwerwirkstoffe im Wasser ist durch das „Herausköcheln“ größer und das Ingwerwasser wird noch schärfer.



#### Zubereitung

- + 2 cm Ingwerwurzel abschneiden
- + Ingwer schälen und in Scheiben schneiden
- + 1 Liter Wasser im Topf aufkochen
- + Ingwer dazugeben und 15 bis 30 Minuten lang kochen (länger= stärker und schärfer)

Die Wirkung ist ähnlich stark wie Rezept 2, allerdings werden durch das lange Kochen die Gingerole und Shoagole in Zingeron umgewandelt.

Durch das Kochen wird das Ingwerwasser schärfer. Bei noch längerem Kochen würde jedoch die Schärfe des Ingwers gemildert. Zingeron ist weniger scharf und hat sogar einen leicht süßlichen Geschmack. Zingeron wirkt leicht blutdrucksteigernd.

Für manche Menschen ist dieses Ingwerwasser zu scharf, besonders abends verträgt nicht jeder die wärmende und aktivierende Wirkung. Ich persönlich mag den Geschmack des gekochten Ingwerwassers nicht so sehr und ich trinke lieber das starke Ingwerwasser (Rezept 2) oder einen Ingwertee, wie auf der Seite zur Ingwertee-Zubereitung beschrieben. Du siehst also, Ingwerwasser herstellen ist ganz einfach und macht auch noch Spaß.

Quelle: <http://www.ingwerteseite.de/ingwerwasser/>



## Zitronenwasser trinken – am besten täglich

Zitronenwasser ist äußerst gesund. Es wirkt beispielsweise 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. Jetzt geben Sie einen Tropfen Stevia oder eine Prise Xylit hinzu. Fertig ist das Zitronenwasser. Natürlich kann das Zitronenwasser auch warm getrunken werden. Heiss jedoch nicht, um die Vitalstoffe zu schonen.

### 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, entsäuernden 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.

## Zitronenwasser-Rezept

Schon allein aus diesen 10 Gründen wird klar, warum das allmorgendliche Trinken von Zitronenwasser so weitreichende Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann und warum man infolge dieser so einfach durchzuführenden Massnahme schon so grossartige gesundheitliche Verbesserungen verspürt. Wir haben Ihnen ein Rezept zusammengestellt.

#### Sie brauchen also nichts weiter als:

Zitronen, Wasser und eine Zitruspresse (ab 2 Euro). Wenn Sie das Zitronenwasser gesüsst trinken möchten, dann sind noch Stevia oder Xylit erforderlich. Pressen Sie nun eine halbe oder, wenn Sie mögen, auch eine ganze Zitrone aus, giessen den Zitronensaft in ein Glas (250 ml) Wasser (Quellwasser oder gefiltertes Leitungswasser), süssen nach Wunsch und trinken es in aller Ruhe.

Sie können selbstverständlich das Wasser auch erwärmen. Heiss sollte es jedoch nicht sein, damit die wertvollen Stoffe der Zitrone nicht beschädigt werden. Verwenden Sie unbehandelte Bio-Zitronen, da Sie dann auch die Schalen nutzen können. Sie können diese abreiben und in viele Gemüsegerichte, Desserts, Smoothies, Shakes oder Saucen geben, was den Speisen und Getränken ein wundervoll frisches Aroma verleiht. Sie können auch die äussere Zitronenschale vom weissen Teil abschneiden, dann in kleine Stücke schneiden, trocknen (Dörrgerät, im Backofen (niedrigstmögliche Temperatur), in der Sonne oder auf der Heizung) und im Winter davon in Ihre Tees geben.

**Hinweis: Bei empfindlichen Zähnen oder Schmelzdefekten sollten Sie das Zitronenwasser nicht trinken.**

## Darum sollten Sie Gurkenwasser trinken!

Trinken Sie genug? Statt zu normalen Leitungswasser, sollten Sie jetzt zu Gurkenwasser greifen! Das sogenannte Infused Water ist das neue In-Getränk in den USA.

Wer sich gesund ernährt und über den Tag verteilt zwei bis drei Liter Gurkenwasser trinkt, kommt der Bikinifigur einen großen Schritt näher. Gurkenwasser macht aber nicht nur schlank, sondern auch schön und gesund. Lassen Sie es sich schmecken!

### **Gurkenwasser ist gesund**

Gurkenwasser ist richtig gesund. In Gurken stecken jede Menge Vitamin B, C und K, Eisen und Kalium.

### **Gurkenwasser macht schlank**

Trinken Sie Gurkenwasser in Kombination mit Ingwer, Minze oder Zitrone und entschlacken Sie Ihren Körper. Das „Zauberwasser“ regt die Fettverbrennung an und sorgt für einen flachen Bauch.

### **Gurkenwasser macht schön**

Gurken machen schön von Außen (aufgelegt auf die Haut ein Feuchtigkeitsspender) und von Innen. Das Gemüse ist reich an Silizium, was die Haut gesund und glatt aussehen lässt.

### **So geht's**

Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Zitrone und/oder Ingwer ebenfalls waschen und in feine Scheiben schneiden. Mit lauwarmen Wasser aufgießen und im Kühlschrank ziehen lassen. Kalt genießen!

