

Ressort: Gesundheit

## Zitronenöl und seine Wirkung

### Zitronenöl

Norderstedt, 08.03.2016, 10:02 Uhr

**GDN** - Die Zitrone erfreut sich ebenso wie die anderen Zitrusfrüchte wie Pomelo, Grapefruit, Orange, Limette oder Mandarine steigender Beliebtheit. Und das nicht nur wegen ihres Fruchtfleisches, sondern aufgrund ihres ätherischen Öles, das über heilwirksame und desinfizierende Eigenschaften verfügt.

### Inhaltsstoffe des Zitronenöls

Wie die allermeisten Zitrusöle besteht Zitronenöl aus ca. 95 % sogenannter Terpene. Davon liegen ca. 90 % als Monoterpene vor. Limonen, Pinen, Phellandren und Camphen sowie geringe Mengen Sesquiterpene sind die wichtigsten Terpene, die im Zitronenöl vorkommen. Weiterhin liegen im ätherischen Öl der Zitrone die Monoterpenaldehyde Linalylacetat, Citral und Geranylacetat, der Monoterpenalkohol Linalool und Zitronenkampfer vor. Für den typischen Zitronenduft ist jedoch allein das Citral verantwortlich, das nur in geringen Mengen im Zitronenöl enthalten ist.

### Eigenschaften und Anwendung des Zitronenöls

Die Inhaltsstoffe des Zitronenöls haben wie andere zahlreiche ätherische Öle eine keimhemmende und keimtötende Wirkung. Das bedeutet, Zitronenöl wirkt antiseptisch. Diese medizinischen Eigenschaften treten zusammen mit einem wunderbaren Duft auf. Damit eignet sich das Öl der Zitrone dazu, stark riechenden Essenzen aus ätherischen Ölen wie Teebaum-, Rosmarin- oder Eukalyptusöl einen angenehmeren, fruchtigeren Duft zu verleihen. Zudem ergänzt das Zitronenöl diese Öle auch in therapeutischer Hinsicht.

Der Duft des Zitronenöls weckt die Lebensgeister und schafft eine frische, angenehme Atmosphäre. Er wirkt reinigend und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Die Wachheit wird dank ihm gesteigert. In einer japanischen Studie konnte belegt werden, dass die Tippfehlerrate in einem Großraumbüro aufgrund des Vernebelns von Zitronenöl um 50 % sank. Daran ist zu erkennen, welchen deutlichen Einfluss das ätherische Öl der Zitrone und ätherische Öle allgemein auf die Psyche des Menschen haben.

Zitronenöl klärt die Gedanken, beruhigt und entkrampft die Psyche und unterstützt sogar Entscheidungsprozesse. Es wird mit der Farbe Gelb und mit einer warmen, alles durchdringenden Energie in Verbindung gebracht. Ein paar Tropfen auf einem Taschentuch, um daran zu riechen, reichen schon aus, um über eine energielose Stimmung und dumpfe Gedanken hinwegzuhelfen. Zitronenöl wird aufgrund seiner zahlreichen heilsamen Eigenschaften besonders gern in der Aromatherapie verwendet. (Literaturquelle: Neumayer, P.: Fit und Schön mit der Kraft der Zitrone. Michaelis Verlag, 2005)

### Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-69096/zitronenoel-und-seine-wirkung.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Sylvia Haendschke

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der

allein jeweilige Autor verantwortlich. Sylvia Haendschke

**Editorial program service of General News Agency:**

United Press Association, Inc.

3651 Lindell Road, Suite D168

Las Vegas, NV 89103, USA

(702) 943.0321 Local

(702) 943.0233 Facsimile

[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)

[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)

[www.gna24.com](http://www.gna24.com)