

Zitronengras

Cymbopogon citratus

Poaceae · Cymbopogon · Poales · Liliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Hochwachsendes Gras mit aromatischen Blättern.

WIRKUNG

- Antimikrobielle Wirkung
- Antioxidative Eigenschaften
- Entzündungshemmend
- Antimalarische Wirkung (in vitro gegen Plasmodium falciparum)
- Verdauungsfördernd
- Antispasmodisch
- Immunstimulierend

ANWENDUNG

• In der traditionellen Medizin als Heilmittel genutzt. Verwendung in Tees, Ölen und Salben. In der Küche als Gewürz und Aromatisierung.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Verwendung bei Verdauungsbeschwerden, Fieber und Hauterkrankungen (Ayurveda)

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Freitext: Keine direkte Verwendung in der TCM dokumentiert, aber ätherische Öle werden in der Aromatherapie genutzt.

AYURVEDA

Freitext: Wird als *Elai Kampoorā* (Lemongras) bezeichnet. Verwendung bei Verdauungsbeschwerden, Fieber und Hauterkrankungen.

ÜBERLIEFERTES WISSEN

In der traditionellen Medizin (z. B. Ayurveda) als Heilmittel genutzt. Verwendung in Tees, Ölen und Salben.

WUCHS

Gras

STANDORT

Warmes, feuchtes Klima mit vollem Sonnenaufgang

HERKUNFT

Ursprüngliche Heimat unbekannt oder südliches Indien/Sri Lanka

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter und Stängel

ERNTENZEIT

- Teil: Traditionell ganzjährig möglich in tropischen Regionen.

SAMMELN

- Hinweis: Frische Blätter vor der Verwendung waschen. · Bedingungen: Ideal, wenn die Pflanze aktiv wächst (meist ganzjährig in tropischen Regionen). · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: reif|vor Reife
- Bedingungen: Für Ölgewinnung, oft die oberen Teile der Pflanze verwenden. · Pflanzenteil: Stängel · Reifezustand: reif|vor Reife
- Bedingungen: Ernten, wenn sie noch zart sind. · Pflanzenteil: Junge Triebe · Reifezustand: frühe Wachstumsphase

INHALTSSTOFFE

- Citral (Geraniol und Neral)
- Limonen
- Geraniol
- Terpene
- Flavonoide
- Ätherische Öle (bis zu 2-5 %)
- Antioxidantien

ÄTHERISCHE ÖLE

- terpineol
- nerol oxide
- 6-methyl-5-hepten-2-one
- linalool, (+)-
- geranyl acetate
- menthol natural
- 2-[4-ethenyl-4-methyl-3-(prop-1-en-2-yl)cyclohexyl]propan-2-ol
- camphor
- terpinolene
- menthone
- (1r,4ar,8as)-4-isopropyl-1,6-dimethyl-3,4,4a,7,8,8a-hexahydro-2h-naphthalen-1-ol
- monoterpenes

IN DER KÜCHE

In der Küche als Gewürz und Aromatisierung verwendet.

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

- Hohe Dosen ätherischer Öle können reizend wirken (Haut, Schleimhäute).

GEGENANZEIGEN

- Nicht für Kleinkinder oder Schwangere in hohen Dosen empfohlen.

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.