Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Ist Zitronenwasser tatsächlich ein Wundermittel?

Mon, 04/28/2025 - 10:10

Nach dem Aufstehen ein Glas Wasser mit dem Saft einer ausgepressten Zitrone zu trinken, soll angeblich bei Erkältungen und einer Gewichtsabnahme helfen, den Körper entgiften und den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen.

Tatsächlich enthält Zitronensaft Vitamin C. Dieses wiederum unterstützt den Aufbau von Zähnen, Knochen und Bindegewebe, trägt zur Wundheilung und zu einem funktionierenden Immunsystem bei. Vor allem aber hat es eine antioxidative Wirkung und schützt die Körperzellen vor schädlichen Sauerstoffverbindungen, den so genannten freien Radikalen. Mit 50 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm schneidet die Zitrone in Bezug auf den Vitamin-C-Gehalt zwar gut, aber nicht spitzenmäßig ab. Hagebutten (1.250 mg pro 100 g), Sanddorn (450 mg), schwarze Johannisbeeren (170 mg), Petersilie (160 mg) und Gemüsepaprika (140 mg) laufen ihr deutlich den Rang ab. In der Bevölkerung kommt ein Vitamin-C-Mangel übrigens nur sehr selten vor.

Eine „heiße Zitrone“, bestehend aus dem Saft einer ausgepressten Zitrone, heißem Wasser und etwas Honig, soll dank des Vitamins C der Zitrone sowie der antibakteriellen und entzündungshemmenden Stoffe des Honigs Erkältungen kurieren. Wissenschaftlich betrachtet ist diese Theorie nicht ganz nachvollziehbar. Denn sowohl das Vitamin C als auch die bioaktiven Honiginhaltsstoffe sind sehr hitzeempfindlich und büßen im heißen Wasser an Wirksamkeit ein. So gesehen wäre eine „lauwarme Zitrone“ wirksamer als eine heiße. Unabhängig von der Temperatur kann Vitamin C das Immunsystem zwar vorbeugend unterstützen, bei einer akuten Erkältung aber nicht mehr viel ausrichten.

Dagegen gibt es aus Studien Hinweise darauf, dass Zitronenwasser bzw. Zitronen-Polyphenole in Kombination mit einer kalorienreduzierten Kost eine Gewichtsabnahme und eine bessere Insulinwirkung bewirken könnten. Klar ist auch, dass ein Glas Zitronenwasser, unmittelbar vor einer Mahlzeit getrunken, den Magen füllt und somit den Appetit etwas dämpft. Die gleiche Wirkung lässt sich aber auch mit einem Glas Wasser ohne Zitronensaft erzielen.

Die angeblich entgiftende Wirkung von Zitronenwasser ist laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nicht wissenschaftlich belegt, auch sei ein gesunder menschlicher Körper dazu

imstande, Abbauprodukte aus dem Stoffwechsel sowie Schadstoffe über Leber, Nieren, Darm, Haut und die Atmung auszuscheiden.

Ähnliches gilt in Bezug auf eine Übersäuerung: ein gesunder Körper kann laut DGE den Säure-Basen-Haushalt selbst regulieren. Schwerwiegende Störungen des Säure-Basen-Haushalts durch bestimmte Lebensmittel seien bei gesunden Menschen nicht zu befürchten.

„Zitronenwasser kann also zur Vitamin-C-Versorgung und vorbeugend zu einem funktionierenden Immunsystem beitragen. Möglicherweise kann es auch eine Gewichtsabnahme unterstützen. Ein Allheilmittel ist es jedoch keineswegs“, fasst Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, die Wirkungen zusammen und ergänzt: „Nicht außer Acht lassen sollte man, dass die Zitronensäure den Zahnschmelz angreift. Nach einem Glas Zitronenwasser spült man idealerweise den Mund mit Wasser aus und verschiebt das Zähneputzen auf etwas später.“