

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 24 (1914)

Heft: 3

Rubrik: Zitrone als Heilmittel

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Zitrone als Heilmittel.

Jede Hausfrau kommt einmal in die Lage, bei plötzlich auftretenden kleinen Unfällen, die sich in der Familie ereignen, heilend oder mindestens helfend eingreifen zu müssen. Nun ergibt sich dann meistens, daß überhaupt keine Mittel im Hause sind. Ist man aber über die Heilkraft der Zitrone und des Zitronensaftes sich klar, dann wird diese Verlegenheit nicht eintreten können. Der Saft der Zitrone heilt Entzündungen. Sind Geschwürbildung oder Verhärtungen zu beobachten, dann erweist sich der Zitronensaft als helfend, indem er die Geschwürbildung zurückgehen läßt und die Verhärtungen zerteilt. Wer im Sommer schlecht zu Fuß ist, wer Schmerzen und Brennen an den Fußsohlen und Zehen nach kürzerer oder längerer Wanderung bekommt, der kann sich davor schützen, indem er die schmerzenden Stellen vor einem Spaziergang mit Zitronensaft ordentlich einreibt und ihn darauf trocken läßt. Die Füße bekommen eine angenehme Empfindung des Gefühlseins und, nachdem man diese Prozedur einige Male vorgenommen hat, bleibt das Brennen ebenso wie die Schmerzempfindung aus. Warzen verschwinden, wenn man Zitronenscheiben daraufbindet und sie alle sechs Stunden erneuert. Die rauhen Hände der fleißigen Hausfrau, die braunen Flecken auf den Fingern können durch Zitronensaft eine gründliche Heilung erfahren. Man reibt die rauhe Handfläche oder den Handrücken ordentlich mit Zitronensaft ein, läßt ihn darauf trocknen und wäscht die Hände nach etwa einer Stunde mit lauwarmem Seifenwasser ab. Die Flecken an den Fingern, die beim Gemüseputzen entstehen, lassen sich gleichfalls dadurch entfernen, daß man sie mit Zitronensaft be-

handelt. Noch gründlicher heilt der Saft alle Lebelsstände, die angegeben werden sind, wenn man ihn etwas erwärmt. Leichte Fieber-Zustände, die in Eikältungen ihren Grund haben, sind durch den Genuss einer lauwarmen Zitronen-Limonade zu bekämpfen. Der Zitronensaft wirkt schweißreibend, reinigend und lösend. Auch die Gesichtspflege sollte namentlich im Frühling durch Zitronensaft vorgenommen werden. Mit dem Beginn der warmen Jahreszeit zeigen sich in dem Gesicht die lästigen Sommersprossen. Belüpft man die Sommersprossen vor dem Schlafengehen regelmäßig mit Zitronensaft, so verschwinden sie allmählich gänzlich, und man darf auf die Anwendung schärfster Mittel zu ihrer Befüllung verzichten. Verdünnte Zitronensaftlösung gibt dem Gesicht einen weichen, zarten Teint. Endlich soll der Zitronensaft, wenn er in die Haut eingerieben wird, noch ein Universalmittel gegen die Stiche der Mücken und anderer Insekten sein.

(Kneippblätter)



Zur Frage der Maisnahrung.

„Es ist irrational, zu den Kartoffeln zu greifen statt zum Mais, da dieser eigentlich nur doppelt so teuer wie Kartoffeln, aber ungleich viel nahrungsstoffhaltiger ist!“

Dieser Ausspruch einer auf dem Gebiete der Volkswohlfahrt sehr bekannten Persönlichkeit verdient in der gegenwärtigen Zeit, wo sich in einer Reihe sozialer Zeitschriften eine Bewegung für den Mais als Nahrungsmittel geltend macht, allgemeinste Beachtung. Seit der Entdeckung Amerikas gehört der Mais in den Vereinigten Staaten zu den Nationalgerichten und wird hier in der ganzen Ausdehnung des Kontinents als tägliche Mahlzeit