

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 5: Starke Knochen, fitte Gelenke

Artikel: Zitronengras
Autor: Rawer, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554494>

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: 02.05.2026

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

Zitronengras

Viele kennen Zitronengras als Gewürz. Auf anderen Kontinenten ist es eine beliebte Heilpflanze.

Claudia Rawer

Zitronengras (*Cymbopogon citratus*) gehört zur Familie der Süßgräser und wird schon so lange vom Menschen genutzt, dass die Pflanze nur in kultivierter Form bekannt ist – ihre Wildform geriet in Vergessenheit. Es wächst in den tropischen Gebieten Asiens, oft auch in Gärten, wo man sich frische Stängel holt, wenn man sie braucht. Heute wird Zitronengras in vielen Teilen der Welt angebaut, zum Beispiel auch in Florida und Sri Lanka.

Die scharfkantigen Blätter bilden hohe, ausladende Büschel. Ihr unterer Teil ist verdickt, da von innen neue Blätter nachwachsen und ein Ring aus zwiebelartig ineinander geschachtelten Blättern entsteht.

Feiner Duft, aromatischer Geschmack

Das frische, zitronige Aroma ist typisch für thailändische, vietnamesische und indonesische Gerichte. In der Küche wird nur der saftige untere Teil der Stängel benutzt, aus den langen, frischen Blättern stellt man in Asien gerne durstlöschende Tees her. Inzwischen kann man frisches Zitronengras – in aller Regel den verdickten Stängel von etwa zehn Zentimeter Länge – für kulinarische Zwecke auch bei uns im Laden kaufen.

Gegen Fieber und Blähungen

In Asien, Südamerika und Afrika wird das schilfartige Gras jedoch auch sehr gerne als vielseitige Heilpflanze verwendet – in Südostasien nennt man es auch «Fieberkraut». Die Blätter werden bei fiebrigen Erkältungen, Hautkrankheiten und Infektionen im Mund- und Rachenraum eingesetzt. Ein Tee aus getrockneten Zitronengrasblättern ist beliebt bei Bauchschmerzen, Verdauungsbeschwerden und Blähungen.



Ätherisches Öl – mit Vorsicht zu geniessen

Das ätherische Öl wird gerne bei Nervosität und Erschöpfung, für Massagen oder die Aromatherapie verwendet. Auch Stechmücken soll es abschrecken. Medizinische Studien bescheinigen dem Zitronengrasöl Wirkung gegen Pilze und Bakterien; so wurde in der Zeitschrift für Zahnärztliche Implantologie von einem deutlichen Hemmeffekt des Zitronengrasöls bei Staphylokokken, Streptokokken und Candida-Pilzen berichtet. In stark verdünnter Form wird das Öl zum Aromatisieren von Nahrungsmitteln oder Getränken verwendet.

Als Laie sollte man jedoch Vorsicht walten lassen: In reiner Form und hoher Dosis kann das Öl, wenn man es über den Mund aufnimmt, giftig, ja sogar tödlich wirken. ■