

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Saures für die Beine  
**Autor:** Lipinski, Katja von  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1055499>

### **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**

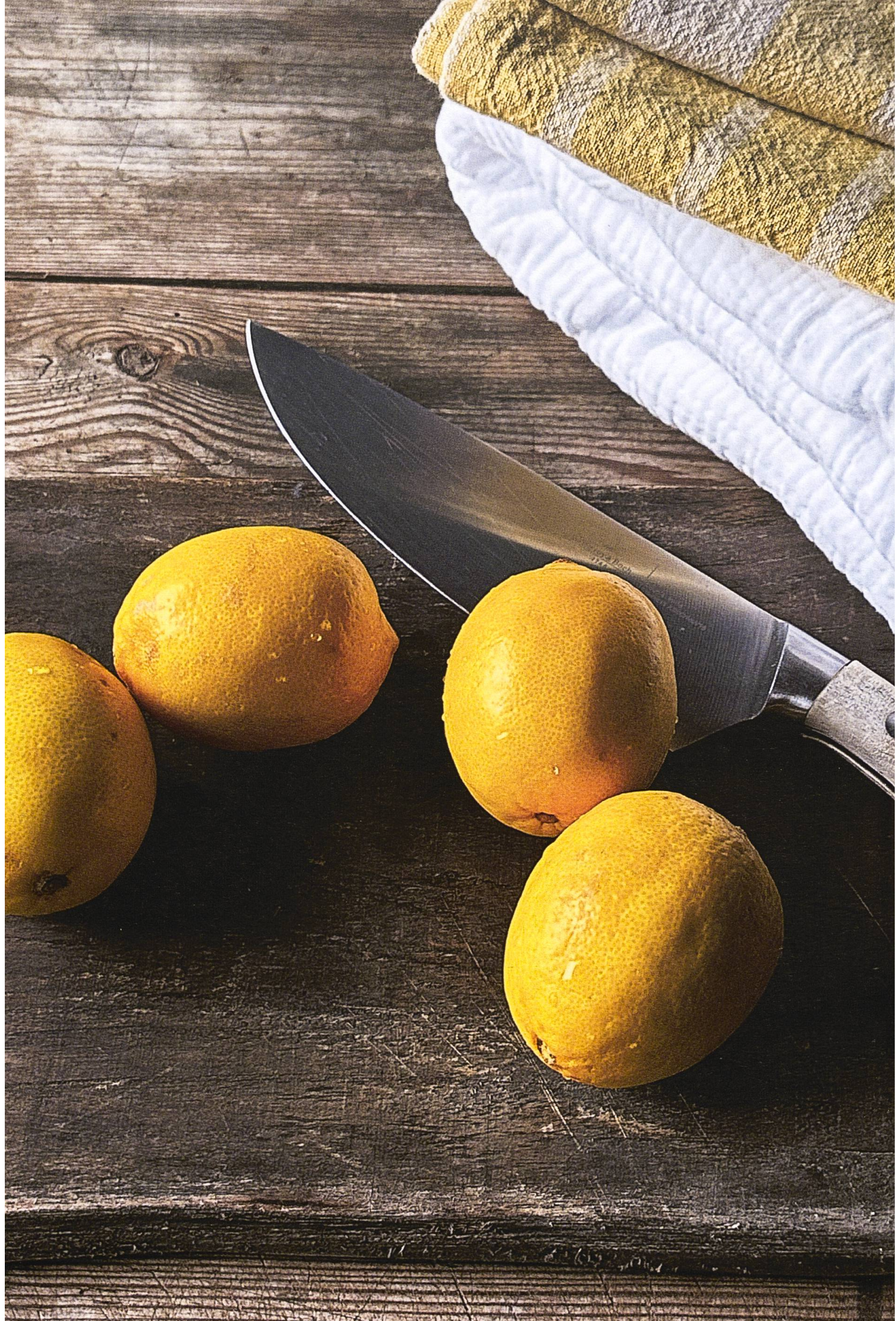
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>**



# Saures für die Beine

Heisse Sommertage rufen nach Erfrischung. Zitronen sind da nicht nur als Basis für kühlende Getränke die erste Wahl. Zum Wickel verarbeitet, wirken sie wohltuend gegen geschwollene Beine.

**Text: Katja von Lipinski**

Zitronen sind reich an ätherischem Öl, Vitaminen, Mineralstoffen und wertvollen sekundären Pflanzenstoffen. Seit dem Mittelalter werden die gelben Früchte auch hierzulande in der Volksmedizin zur Stärkung des Immunsystems und zur Aktivierung des Stoffwechsels verwendet.

Die gelben Zitrusfrüchte wirken entzündungshemmend, desinfizierend, kühlend und zusammenziehend – ideale Eigenschaften, um an heißen Sommertagen müde oder gar geschwollene Beine mit einem Zitronenwickel zu erfrischen und zu entlasten. Für eine wohltuende Anwendung werden Zitronenscheiben in ein Tuch gewickelt und um die Waden gelegt. Aber aufgepasst: Direkter Kontakt sollte

wegen möglicher Hautreizungen vermieden werden! Bei Säuglingen, Kleinkindern, empfindlicher oder entzündeter Haut verzichtet man folglich auf Zitronenwickel.

## *Was wird benötigt?*

- \* 4 Biozitronen
- \* 2 Baumwolltücher
- \* 2 dünne Handtücher
- \* Messer
- \* Schneidebrett



1

Zitronen gründlich mit sehr warmem Wasser abwaschen, trocknen und in etwa 0,5 bis 1 Zentimeter dünne Scheiben schneiden.



2

Baumwolltuch ausbreiten.



3

Eine Längshälfte des Tuches mit der Hälfte der Zitronenscheiben bedecken.



5

Zitronenkomresse gut an der Wade anlegen, so dass nur eine dünne Stoffschicht zwischen den Zitronenscheiben und der Haut liegt. Auflage mit einem dünnen Handtuch oder Musselintuch nochmals umwickeln und befestigen. Beine hochlegen. Für den idealen Kühleffekt rund 20 Minuten ruhen. Danach Auflagen entfernen, die Waden lauwarm abwaschen und abtrocknen. Nach Bedarf Beine einölen (z.B. mit Mandelöl).

4

Kompressentuch über den Zitronenscheiben zusammenlegen. Zweiten Wickel nach dem gleichen Schema vorbereiten.



► Die Zitronenschale gilt in der ayurvedischen wie auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Arznei. Die Wissenschaft entschlüsselt zusehends die zugrundeliegenden Wirkmechanismen.

So ist die Vitalstoffkonzentration in der aromatischen Schale deutlich höher als im Saft der Frucht. Zahlreiche Wirkungen der Zitronen gehen auf das Zusammenspiel verschiedener Inhaltsstoffe wie Flavonoiden, Terpenen, Mineralstoffen und Vitaminen zurück, die sich in der Schale konzentrieren.

► Zitronen aus konventionellem Anbau sind mit Pflanzenschutzmitteln belastet. Teilweise dringen diese bis ins Fruchtfleisch (Endokarp) vor. Man sollte folglich Zitronen aus biologischem Anbau bevorzugen.

Tipp: Biozitronen sind im Sommer grün statt gelb – und trotzdem reif. Zitronen benötigen kühle Nächte, um gelb zu werden. (Zitronen aus konventionellem Anbau sind immer gelb, da sie im Sommer mit Ethylen begast werden.)

Aufbewahren sollte man die Früchte kühl und dunkel (10–15 °C), am besten in der Speisekammer oder im Keller, nicht im Kühlschrank.

