

Kostbare Zitrusfrüchte

Zitrusfrüchte kennen und schätzen wir vor allem als Vitamin-C-Spender und trinken gern ihre erfrischenden Säfte. Doch die beliebten Früchte sind vielfältiger einsetzbar.

VON KRÄUTERPFARRER BENEDIKT FELSINGER



Benedikt Felsinger ist Prämonstratenser des Stiftes Geras. Als Nachfolger des legendären Kräuterpfarrer Weidinger gilt sein Engagement der Vermittlung von Heilkräuter-Wissen.

Blicken wir mit nostalgischen Augen zurück in längst vergangene Zeiten, so verbinden wir mit den einzelnen Jahreszeiten verschiedene Eindrücke und Empfindungen, ja sogar Gerüche und Geschmäcker. Denn damals war es nicht selbstverständlich, während aller zwölf Monate alles auf den Tisch stellen und genießen zu können.

Der Winter zeichnet sich durch das Vorhandensein von Zitrusfrüchten aus, wie Orangen, Mandarinen und Grapefruits. Schon damals hieß es wie auch heute, sich nach Möglichkeit die gesundheitserhaltenden Nachschübe an Vitamin C zu sichern. An zwei Beispielen möchte ich demonstrieren, welche Vorteile diese Gaben für die Pflege und das Wohlbefinden des Körpers besitzen.

Gutes für die Haut

Gerade in den kalten Monaten, in denen wir uns in geheizten Räumen aufhalten, leidet unsere Haut nicht selten unter vermehrter Trockenheit. Als Folge stellen manche einen unangenehmen Juckreiz fest. Um diesem Symptom entgegenzutreten, erweist sich ein Hausmittel als hilfreich: Dazu benötigt man eine zirka fingerdicke Scheibe, die aus einer reifen Orange geschnitten wird. Mit dieser werden die juckenden Zonen eingerieben. Eine Weile einwirken lassen und danach mit einem Waschlappen, der zuvor mit lauwarmem Wasser getränkt wurde, abwischen. Das sollte zu einer Reduzierung der unangenehmen Empfindungen führen. Gleichzeitig wird so die Haut in ihrem allgemeinen Zustand gefestigt.

Durch die Fruchtsäuren werden nicht bloß die Zähne gereinigt.



Neben dem Saft wird auch die Schale von Zitronen in der Küche verwendet.

Starkes Zahnfleisch

Auf die Zitronen soll selbstverständlich nicht vergessen werden. Sie können uns beistehen, wenn es gilt, das Zahnfleisch zu stärken. Um hierbei gezielt vorgehen zu können, benötigt man eine Scheibe Brot. Von dieser wird die Rinde weggeschnitten. Hernach auf die übrig gebliebene sogenannte Brotschmolle frisch gepressten Zitronensaft träufeln. Nun aus der Brotmasse etwa nussgroße Kügelchen formen und damit die gesamten erreichbaren Kieferpartien im Mund einreiben. Durch die Fruchtsäuren werden nicht bloß die Zähne gereinigt. Besonders profitieren davon das Zahnbett und das Zahnfleisch. Gewiss möchte ich gleichzeitig betonen, bei dieser Anwendung recht sparsam mit dem Zitronensaft umzugehen, um den Zahnschmelz zu schonen.

Schätzen wir generell, was uns an Gutem und Wertvollem aus der Natur zur Verfügung steht. Denn diese Reserven wachsen immer wieder nach, ohne die Umwelt zu belasten, und stehen uns zur Verfügung, wenn wir sie brauchen. ■

KRÄUTERPFARRER-ZENTRUM

3822 Karlstein/Thaya, Hauptstraße 16/17
Telefon: 02844 / 70 70

E-Mail: info@kraeuterpfarrer.at

Website mit Onlineshop: www.kraeuterpfarrer.at