

# Heilpflanzen

Liebe Leserinnen und Leser,

## das Zitronengras – *Cymbopogon citratus*

besitzt flüchtige reinigende Stoffe mit weitreichenden Wirkungen, als Gewürz, Tee und wenigen Tropfen Öl.

### Historie

Zitronengräser stehen seit alter Zeit für Multifunktionalität und sind Kulturpflanzen innerhalb der tropischen Landwirtschaft. Über die Verwendung aromatischer Grasarten in Europa, wird von *Dioskurides* und *Plinius dem Älteren* ab der 2. Hälfte des 1. Jahrhunderts berichtet. Im Spätmittelalter und in der frühen Neuzeit wurde getrocknetes Zitronengras auf der Gewürzstraße von Indien nach Europa transportiert. Dies verlief auf dem Seeweg des Arabischen Meeres und Persischen Golfs zu arabischen Hafenstädten. Von dort ging es auf Kamelkarawanen weiter durch die nördliche arabische Halbinsel bis nach Kleinasien. Der niederländische Name „*Kamelenhooi*“, Kamelheu, deutet noch auf die Karawanen hin, die im 16. Jahrhundert das Gewürz auf den Rücken von Kamelen brachten. Der Name *Cymbopogon* leitet sich von den griechischen Worten „*kymbe, kymbos*“, Boot, Hohlgefäß und „*pogon*“, Bart ab. Eine Bezugnahme auf das Aussehen der Form, der hohlen Stängel und zottigen Deckspelzen der Samen. Der Art-Name „*citratus*“ bedeutet, mit Citrusblättern bedeckt. Die heute gültige wissenschaftliche Bezeichnung wurde von dem Botaniker und Taxonomen *Otto Stapf* im Jahr 1906 veröffentlicht. Zitronengras war ab dem ausgehenden Mittelalter in Europa in Parfümessenzen für die Seifenproduktion beliebt. Darüber hinaus war das aromatische Gras für die Bierbrauerei und die Herstellung von Gewürzwein nützlich.

Zitronengras wurde in China bereits seit der Tang-Dynastie, die von 617/18 bis 907 an der Macht war, in die Arzneimittellehre aufgenommen. Der aromatische Heilpflanze wurde eine belebende Wirkung für den Funktionskreis des Magens und der Gedärme zugeschrieben, wurde zur Reduktion von Hitze verwendet und war ein Beruhigungsmittel.

In tropischen Ländern haben die pharmazeutischen Wirkungen von *Cymbopogon citratus* einen herausragenden Stellenwert in der traditionellen Medizin, insbesondere dem Ayurveda. Die älteste

Gesundheitslehre Indiens ist als medizinische Wissenschaft anerkannt. Gleichgestellt neben der Schulmedizin wird die akademisch gelehrte Ayurveda-Medizin in vielen Ländern praktiziert.

Die kommerzielle Destillation von ätherischen Ölen aus *Cymbopogon*-Arten und ihre Einführung in den Weltmarkt begann ab dem Jahr 1820.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde das Zitronengras-Öl in Europa aufgrund seiner antiseptischen Wirkung aromatherapeutisch eingesetzt. Das Zitronengras als Gewürz gewann gegen Ende des Jahrhunderts in immer höherem Maße nach Genuss von angebotenen Speisen aus der Küche Südostasiens an Bekanntheit und Beliebtheit.



### Botanik

Die Vertreter der Gattung der immergrünen Zitronengräser (*Cymbopogon*) sind wärmeliebend und bevorzugen Temperaturen von 18 bis 29 Grad. Sie gehören der Familie der Süßgräser (*Poaceae*) an und zählen seit alters her zu den Nutzpflanzen wie Getreidearten, Zuckerrohr und Bambus. Zitronengräser gedeihen in den Tropen und subtropischen Zonen. Die Grasarten sind nur in ihrer Kulturform bekannt. Zu diesen gehören meist mehrjährige und gruppenbildende Gräser, mit robusten Stämmen. Es sind auffällige etwa einen Meter hohe Grasbüschel mit bläulich-grünen und scharfkantigen, glatten und schmalen Blättern, die bis zu 90 Zentimeter lang werden können und nach Zitrone und Rose riechen. Im Innern ihrer Blattscheide wachsen neue Blätter nach. Es bildet sich ein

Ring aus ineinander verschachtelten Blättern und ist am Grund verdickt. Wenngleich *Cymbopogon citratus* heute in allen tropischen Regionen angebaut wird, wächst die ostasiatische Nutzpflanze am besten auf Savannen in Südindien und auf Sri Lanka.



Das Zitronengras zeigt seine 30 bis 60 cm großen hängenden Blütenstände in Kultur nur selten. Aber wenn es zur Blüte kommt, bildet das duftige Gras im Sommer lockere Rispen mit Schein-Ähren aus.

Das duftige Gras wächst auch an Hängen und kann mit seinen Wurzeln die Böden festhalten. Bei der Ernte wird das Gras nur abgeschnitten, so dass die Pflanze dauerhaft den Boden vor Abtragung schützen kann.

Zitronengras wird als Zier- und Gewürzpflanze halbjährlich im Freiland auf der Bodenseeinsel Reichenau kultiviert. Es handelt sich um eine in Mitteleuropa empfindliche Kulturpflanze. Die Kultivierung in Töpfen und Kübeln auf dem Balkon oder auf der Terrasse ist möglich. Dies setzt einen wasserdurchlässigen Boden mit sandigem Erdgemisch voraus, sowie einen Standort in vollsonniger Lage. Zudem ist eine helle Räumlichkeit für die Überwinterung vonnöten, nicht kühler als zehn Grad. Einfacher ist die ganzjährige Kultur in einem windgeschützten und lichtdurchfluteten Wintergarten. Die Vermehrung erfolgt durch Teilung des Wurzelstocks im Frühjahr. In Erde gepflanzt kann die erste Ernte etwa nach vier Wochen erfolgen, die weiteren alle drei Monate. Bei der Ernte werden die Halme knapp über dem Boden abgeschnitten und frisch zur Öl-Destillation, getrocknet zu Pulver und frisch oder getrocknet für Aufgüsse weiterverarbeitet. Die Blattspreiten können entfernt und die unteren sieben bis zehn Zentimeter als frisches Kraut verwendet werden.

# Heilpflanzen

## Inhalts-Wirkstoffe

Ätherische Öle, Flavonoide, Triterpene

## Medizin

Das auch als Lemongras bekannte Kraut, verfügt über aromatische und kühlende Eigenschaften, es erhöht die Schweißbildung bei Infektionskrankheiten und löst Krämpfe. Die Blätter, Stängel und das ätherische Öl sind wirksam bei Pilz- und Bakterien-Infektionen. Innerlich wird ein Teeaufguss bei Verdauungsstörungen und fiebrigen Erkrankungen getrunken. Äußerlich kommt Zitronengras bei Flechten, Hauterkrankungen durch Fadenpilze bei *Dermatophyosen*, ferner bei Krätzmilben und Befall von Parasiten wie Kopfläusen zum Einsatz.

Die arttypischen Wirkstoffe von *Cymbopogon citratus*, tragen neben seinen ätherischen Ölen mit der Hauptkomponente Citral ein breites pharmakologisches Aktivitätsspektrum. Vor allem sind es antibakterielle, das Pilzwachstum reduzierende und entzündungshemmende Effekte. Auch über antimutagene, antioxidative und blutzuckersenkende Wirkungen liegen Untersuchungsergebnisse vor. Beobachtet wurden vorbeugende Effekte für die Entstehung von Herz- und Gefäßerkrankungen und eine schützende Wirkung gegenüber schädlichen Umwelteinflüssen. Die enthaltenen ätherischen Öle können unter anderem Viren davon abhalten, in die Wirtszelle einzudringen und auf diese Weise eine Infektion sowie eine Vermehrung des Krankheitserregers verhindern.

Die Gräser werden als Duftstoff für Parfüms, Seifen und zu Insektenschutzmitteln verarbeitet. Die Wirk- und Duftstoffe des Destillats Zitronengras-Öl, sind in Deodorants, Kosmetikprodukten, Anti-Insekten-Kerzen und Waschmitteln enthalten. Daneben sind sie ein natürlicher Aromastoff in der Lebensmittelindustrie, zum Aromatisieren sowohl von Back- und Süßwaren als auch von Limonaden und Likören. Außerdem werden die getrockneten Halme zerkleinert für die Herstellung durstlöschender Teegetränke.

Der **Geruch des Zitronengras-Öls** mit seinem bestimmenden zitronenartigen Duft wird zudem von süßlichen, etwas seifenartigen, herben Zwischenstufen begleitet, welche dem Vielstoffgemisch erst die grasige Eigenart seiner Duftnote verleihen. Er wirkt entspannend und fördert die Konzentration. Das Öl auf die

Haut aufgetragen, kann besonders fettige, großporige Haut günstig beeinflussen, durch die desinfizierende Wirkung und der Förderung der Elastizität. Die



besonderen Vorteile des Zitronengras-Öls sind die hemmende Wirkung bei entzündlichen Geschehen und seine antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften. Nicht zuletzt hemmt das Duftgrasöl das Pilzwachstum und vertreibt Insekten. Ein Insektenstich mit einem Tropfen des Öls benetzt entspannt die Hautpartie, kühlt, wirkt abschwell-

lend und der Schmerz zieht sich deutlich spürbar zurück.

Das hochkonzentrierte ätherische Zitronengras-Öl wird üblicherweise mit einer fetten Trägersubstanz, etwa einem Speiseöl, verdünnt, im Verhältnis eins zu vier, Tropfen Zitronengras-Öl zu Tropfen Speiseöl. Es ist ein allgemein gut verträgliches pflanzliches Desinfektionsmittel in der Haus- und Reiseapotheke.

## Küche

In den Blättern des Zitronengrases sind außer den genannten Wirkstoffen Vitamine, A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>9</sub> und C, Mineralstoffe, Kalium, Kalzium, Magnesium und Spurenelemente, Zink und Eisen enthalten. Sie tragen zur Entspannung von Nerven und Muskeln bei. In den unteren Teilen der Halme befinden sich hauptsächlich die ätherischen Öle. Die Inhaltsstoffe Citral und Geraniol sind für den erfrischenden und wohligen Geschmack verantwortlich. Es entwickelt sein Aroma, sobald man die Halme schneidet, quetscht oder bricht. Zunächst werden das trockene Wurzelende und welke äußere Blattteile entfernt.

Als Speisezutat schneidet man nur den zarten unteren Teil des Halms in feine Ringe. Meist wird das festere obere Teilstück in fünf Zentimeter große Stücke geschnitten, in Suppen und Soßen mitgekocht und vor dem Servieren entfernt. Sie eignen sich ebenfalls für Teeaufgüsse, kalte und warme Getränke zur Erfrischung und für das Wohlbefinden.

Für die Zubereitung eines Zitronengras-Teegetränks werden grobe Stücke der Halme in Wasser aufgekocht. Bei niedriger Hitze fünf Minuten gekocht und anschließend vom Herd genommen. Nach weiteren drei Minuten, wird der Zitronengrasteer abgeseiht. Der Tee wird warm oder abgekühlt als Erfrischungsgetränk genossen, besonders mit einer Prise Zimt, Limettensaft und etwas Honig verfeinert.



Das frische Zitronengras kombiniert mit Kokosnuss dient zur Zubereitung malaysischer Fischgerichte. Es passt zu Schmor- und Wok-Gerichten ebenso mit Huhn und ist eine Beigabe in Soßen und Marinaden, Salaten wie auch Suppen. Ein Klassiker und nationales Kulturerbe in Thailand ist „Tom Yum Goong“ – eine Garnelen-Suppe mit einem zarten Galgant- und Zitronengrasduft im harmonischen Miteinander im Geschmack der Richtungen scharf, salzig und sauer.

Der Duft des Zitronengrases wirkt mit seinem angenehmen Wesen einnehmend und übermittelt uns eine frisch-fruchtige Brise, aus den fernen feucht-warmen Tropen.

Ihre *Sonja-Maria Czérkus-Yavuz*, Berlin



Foto: ©DW Weinstock

**Abbildungen:** Gras getrocknet/frisch: cc2.0 Emily/flickr. com; Blütenstand: cc0 emmac/pixhere. com; Öl: Itinerant-trader (cc0 wikimedia.org), Tom Yum Goong: ©rawpixel. com