

Die Yuzu – Wundersame Frucht mit langer Tradition

Sonja Lehr

Fast unbemerkt hat sich eine glitzernd weiße Decke über die Dächer der kleinen japanischen Stadt gelegt. Die Schornsteine der schlicht aussehenden Häuser schicken stetig Schwaden zum eisblauen Himmel empor. Als wir die Tür eines der Holzhäuschen öffnen, schlägt uns heißer Dampf entgegen. Im Inneren erblicken wir mehrere Steinbecken, über denen der dichte Dunst hängt. Wie leuchtende Lampions schwimmen gelbgoldene Früchte in einem Becken zwischen den Badegästen hin und her. Wir befinden uns in einem Onsen, einer japanischen Therme, die traditionell aus einer vulkanischen Quelle gespeist wird. Ein angenehmer mandarinartiger Duft steigt mir in die Nase. Sofort fühle ich mich wohligh entspannt; es ist die Yuzu-Frucht, die unsere Aufmerksamkeit geweckt hat.

Der Yuzu-Baum

Man nimmt an, dass die Yuzu-Frucht eine Kreuzung zwischen einer wilden Mandarine und einer Zitronenvarietät ist, der *Zitrone von Ichang*. Der dichte, aufrecht wachsende Strauch wurde in China am Jangtse-Fluss angebaut, bevor er während der Tang Dynastie (618–906 n. Chr.) Japan erreichte. Seine Zweige sind mit Dornen besetzt, und er hat eine besondere Eigenschaft, die für Zitrusfrüchte recht ungewöhnlich ist: eine Kälteresistenz, die ihn bis zu minus zehn Grad Celsius standhalten lässt. Da verwundert es nicht, dass der Baum eine ebenso gesundheits- und widerstandsfördernde Frucht hervorbringt: die Yuzu. Sie gilt in Japan als ein Symbol für den Winter, denn man setzt sie gerne zur kalten Jahreszeit für Bäder ein, die in einer besonderen Weise stärkend wirken.

Abwechslungsreiche Frucht in der Küche

Die Yuzu-Frucht ist unregelmäßig geformt, sie besitzt eine dicke Schale, die mit Dellen und Beulen übersät ist. An beiden Enden ist sie, ähnlich wie die Mandarine, abgeflacht. Sie enthält wenig Fruchtfleisch, dafür umso mehr Kerne und schmeckt säuerlich, leicht bitter bis salzig. Dadurch verleiht sie den Gerichten etwas Exotisches. Die Schale und das Fruchtfleisch lassen sich pürieren, entsaften oder einlegen. In Japan wird sie z. B. in Salz und Pfeffer eingelegt und als Gewürz-Paste *Yuzu-Kosho* verwendet. Für Fisch, Gemüse und Salate verwendet man den reinen Saft oder den Yuzu-Essig zum Aromatisieren.



Die gelb- bis goldfarbene Yuzu-Frucht (*Citrus junos*) ist eine Kreuzung aus *Citrus ichangensis* und *Citrus reticulata*.

Eine willkommene Abwechslung zu herkömmlichen Heißgetränken bietet der sog. *Yuzu-Tea*. Es handelt sich hierbei um ein Fruchtgelee aus der gekochten Yuzu samt Schalen, das man mit heißem Wasser übergießt und wie einen Tee trinkt. Das süß-herbe Getränk unterstützt bei Erkältungen und es bindet durch seinen Pektinanteil zudem Giftstoffe.

Yuzu-Tea: 1-2 TL vom Yuzu-Fruchtgelee in eine Tasse geben, mit heißem Wasser übergießen und verrühren.

Yuzu-Limonade: 1 gestrichenen TL Yuzu-Pulver in ein Glas Wasser geben und gut vermischen.

Yuzu-Aloe-Drink: ein Stückchen frische Aloe Vera in 400 ml Orangensaft geben und mit ¼ TL Yuzu-Pulver pürieren. Dieser Drink wirkt entgiftend und stärkend.

Heilbäder mit der Yuzu-Frucht

In Japan werden traditionellerweise zur Wintersonnenwende am 22. Dezember Yuzu-Bäder durchgeführt. Diese Heilanwendung, die bis ins 18. Jahrhundert und früher zurückgeht, nutzt man heute immer noch zur Wiederherstellung der körperlichen und seelischen Widerstandsfähigkeit. Hierfür werden normalerweise die ganzen, reifen Früchte ins Bad gegeben. Die Aromastoffe aus der Schale lösen sich leicht im heißen Wasser, und man profitiert sowohl von den inhaliierten Dämpfen als auch von den Wirkstoffen, die über die Haut aufgenommen werden. Das Yuzu-Bad durchwärmt den ganzen Körper, entspannt die Muskulatur und wirkt vorbeugend bei Erkältungen und Grippe. Es ist hilfreich bei Arthrose und Rheuma, und trockene oder zu raue Haut wird ganz nebenbei weich und geschmeidig.

Gesundheitliche Vorteile

Da die Yuzu einen außerordentlich hohen Gehalt an Antioxidantien besitzt, gilt sie als eine der gesündesten Zitrusfrüchte weltweit. Je reifer die Frucht, desto höher der Gehalt an Antioxidantien. Die Frucht enthält neben Hesperidin, Naringin, Luteolin und Limonen weitere Inhaltsstoffe wie z. B. Rutin, Narirutin, Quercetin und Tangeritin. Sie besitzt den höchsten Vitamingehalt aller Zitrusfrüchte sowie einen hohen Kaliumgehalt. Regelmäßiger Konsum von Yuzu kann durch ihren Vitamin C- und Flavonoid-Gehalt zellschädigenden Stress reduzieren. Die Abwehr wird gestärkt und Atemwegserkrankungen können durch die entzündliche Wirkung gelindert werden. Wegen ihres beachtlichen Gehaltes an Kalzium, Kupfer, Phosphor und Magnesium ist sie insbesondere förderlich für die Knochengesundheit.

Weitere Vorteile der Yuzu:

- Sie besitzt eine antidiabetische Wirkung.
- Eine längere Einnahme der Yuzu-Frucht verbesserte in Studien die kognitiven Fähigkeiten und könnte damit eine Rolle zur Vorbeugung von Demenz spielen.

- Zeigte in Untersuchungen schwermetallbindende Eigenschaften.
- Fördert die Durchblutung durch den hohen Gehalt an Flavonoiden. Beugt Verklumpung von Blutplättchen vor.
- Reduktion des LDL (des sog. schlechten Cholesterins) möglich.
- Unterstützend zur Blutdrucksenkung.
- Beugt durch hohen Eisengehalt Anämien vor.
- Förderlich für die Augengesundheit.
- Yuzu ist reich an Faserstoffen, die ein Sättigungsgefühl herbeiführen (hilfreich bei Diäten).

Da bei uns die Yuzu-Früchte im Handel schwieriger zu bekommen sind, greift man neben dem *Yuzu-Tea* gerne auf das ätherische Yuzu-Öl zurück, das über eine beeindruckende Bandbreite an psychovegetativen Wirkungen verfügt und ebenso für die Durchführung von Gesundheitsbädern geeignet ist.

Yuzu-Öl-Bad

Dieses wohlduftende Bad sorgt für Entspannung nach einem langen Tag sowie für einen tiefen und guten Schlaf. Es lindert prämenstruelle Beschwerden und es durchwärmt kälteempfindliche Menschen: Auf 1 EL Mandelöl (oder Olivenöl) gibt man ca. 7 Tropfen Yuzu-Öl. Diese Mischung mit einer kräftigen Handbewegung ins Badewasser rühren und für 20 Minuten das Bad genießen. 2 × pro Woche durchführen.

(Hinweis: Nicht bei niedrigem Blutdruck anwenden.)

Das ätherische Yuzu-Öl

Duftnote: leicht herb-süßlich (mandarinenähnlich);

Farbe: durchsichtig; gewonnen durch Kaltpressung der Schalen;

Eigenschaften: beruhigend, angstlindernd, stärkend.

Das ätherische Yuzu-Öl hat neben seiner durchwärmenden Wirkung im Vollbad ferner eine beruhigende in Stress- und Anspannungssituationen. In einer Untersuchung mit 21 Frauen im gebärfähigen Alter erwies es sich in der prämenstruellen Phase als hilfreich. Mit dem Heart Rate Variability-Test (HRV), der den Zustand des autonomen Nervensystems misst, wurde aufgezeigt, dass das Yuzu-Öl Anspannungen, Angst und Müdigkeit bei Frauen vor der Menstruation lindern konnte. Das Yuzu-Öl besitzt außerdem durch das darin enthaltene Limonen antientzündliche Eigenschaften, da die Produktion von Zytokinen gehemmt werden. Es ist hilfreich beim Chronischem Müdigkeits-Syndrom (CFS) und kann durch seinen hohen Kaliumgehalt (gefäßerweiternd) blutdrucksenkend wirken. Ferner lindert das Yuzu-Öl Ängste und Ärger sowie Gefühle der Feindseligkeit und Niedergeschlagenheit. Durch seine Parasympathikus-fördernde Wirkung verbessert es in beeindruckender Weise den Umgang mit Stress, den Schlaf sowie die Immunität.

Tipp: Abends 2 Tropfen in das Handgelenk einmassieren oder 7 Tropfen in den Aroma-Diffuser geben.

Autorin:

Sonja Lehr, Heilpraktikerin

E-Mail: soleaverlag@gmx.de

www.sonjalehr.com

Literaturhinweise

Kim SH et al.: Citrus Junos Tanaka Peel Extract Exerts Antidiabetic Effects [...] both in vitro in mice fed a high fat diet, PubMed, 2013

Jang HY et al.: Yuzu Extract prevents Cognitive Decline and Impaired Glucose Homeostasis in Beta-Amyloid-infused rat., PubMed, 2013

Minamisawa M et al: Adsorption Behaviour of Heavy Metals on Biomaterials, PubMed, 2004.

Kim T-H et al.: Inhibitory Effects of Yuzu and its Components on Human Platelet Aggregation, PubMed, 2015.

Matsumoto T et al.: Aromatic Effects of a Japanese Citrus Fruit-Yuzu (Citrus junos Sieb. ex Tanaka)-on Psychoemotional States and Autonomic Nervous System Activity during the Menstrual Cycle: a single-blind randomized controlled crossover study, PubMed, 2016.

Hirota R et al.: Anti-inflammatory Effects of Limonene from Yuzu Essential Oil from on Eosinophils, PubMed, 2010.

Matsumoto T et al.: Effects of Olfactory Stimulation from the Fragrance of the Japanese Citrus Fruit Yuzu on Mood States and Salivary Chromogranin a as an Endocrinologic Stress Marker, PubMed, 2014.