

## Die Melisse (Melissa officinalis)



Die Melisse ist eigentlich eine südeuropäische Pflanze. Da sie aber so vielfältige Heilwirkungen hat, wird sie schon lange in mitteleuropäischen Gärten angebaut. Sie wurde zuerst von den Arabern in Spanien kultiviert. Durch die Klöster wurde sie in Mitteleuropa eingeführt. Karl der Große ordnete in seiner Verordnung „Capitulare de villis“ ihren Anbau an, weil sie schon damals für sehr wertvoll und unentbehrlich gehalten wurde.

Die Melisse (Melissa officinalis) wächst 60 bis 80 Zentimeter in die Höhe und duftet mild erfrischend zitrusartig, daher der Name Zitronenmelisse. Die gegenständig eiförmigen Blätter sind an den Rändern grob gesägt. In den Blattachseln sitzen wenige weiße zweilippige Blüten in Scheinquirlen. Melisse gehört zu den Lippenblütlern (Lamiaceae oder Labiaten) sie blüht von Juni bis August. Ist sie einmal in einem Garten heimisch, wächst sie zu großen Büscheln aus und bietet sich als Haustee und vielfältige Medizin an. Melisse steht im Griechischen für "Honigbiene". Es gibt auch reinen Melissenblütenhonig.

Die frischen Blätter passen zu Salaten, Pasta-Gerichten und Fisch. Hildegard von Bingen empfahl das Kraut als Mittel, welches "das Herz freudig macht." Melisse galt nach der Signaturlehre als ein Herz-Heilkraut. Also haben wir eine Wirkung mehr auf die rhythmischen Prozesse im Menschen. Am bekanntesten wurde die Melisse durch den Karmelitergeist, der von dem Orden der barfüßigen Karmeliter 1611 zu Paris als ein Geheimmittel eingeführt wurde. Klosterfrau-Melissengeist wurde von der Nonne Maria Clementine Martin 1775 begründet, er ist heute ein Begriff für vielerlei Heilanwendungen geworden, er enthält als Hauptbestandteil Melissendestillat.

Heilkräftiger Pflanzenteil: Bei gärtnerischem Anbau schneidet man die ganze Pflanze dicht über dem Boden meist im Juni/Juli und September, ab und pflückt die Blätter und die obersten blühenden Sprossen. Die Trocknung muß sorgfältig im Schatten erfolgen.

### Wirkungsweise

Das Haupteinsatzgebiet der Melisse ist die Beruhigung des Nervensystems, womit sie gegen nervöse Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Unruhe, Reizbarkeit und andere nervlich bedingte Beschwerden helfen kann.

Melissenblätter enthalten ätherisches Öl, das sich unter anderem aus den Substanzen Citral, Geranial, Neral und Citronellal zusammensetzt. Diese Stoffe sind für den zitronenartigen Geruch verantwortlich. Daneben kommen beta-Caryophyllen und sogenannte Lamiaceen-Gerbstoffe wie Rosmarinsäure und Kaffeesäure vor.

Arzneilich wirksam ist das ätherische Öl, welches im Körper mehrere Effekte entfaltet. Es wirkt leicht beruhigend und angstlösend. Es kann die Muskulatur im Darm entspannen und damit Blähungen und Völlegefühl lindern. Drittens haben Experimente im Labor gezeigt, dass Zitronenmelisse Herpes-simplex-Viren bekämpft. Cremes, die hochdosierte Zubereitungen aus dem Heilkraut enthalten, können bei den ersten Anzeichen eines Lippenherpes helfen.

Wer Zubereitungen aus Melissenblättern bei Schlafstörungen oder Nervosität einnehmen möchte, kann die Heilpflanze mit Hopfen, Baldrian, Passionsblume oder Lavendel kombinieren. Diese Kräuter zeigen ähnliche Wirkungen, haben jedoch unterschiedliche Angriffspunkte im Körper. Eine Kombi kann daher sinnvoll sein. Ziehen Sie jedoch bei anhaltenden Schlafstörungen den Arzt zurate.

### Anwendung

Anwendung in der Homöopathie: Das homöopathische Präparat Melissa dil D1, täglich 3mal je 10-15 Tropfen, durch längere Zeit regelmäßig eingenommen, hilft gegen Nervenschwäche, geistige und körperliche Übermüdung, nervöse Herzleiden, Blähungen, Koliken, Schlaflosigkeit, Migräne, Hysterie, Hypochondrie u.a.

#### Melissen-Tee

1 Teelöffel Melissenblätter auf 1 Tasse Tee. Nicht kochen, sondern nur mit heißem Wasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen. 1-2 Tassen pro Tag.

#### Bei Blähungen

Bei Blähungen mische man zu gleichen Teilen Melisse, Kamille, Pfefferminze und bereite davon einen Teeaufguß. 1 Teelöffel Mischtee für 1 Tasse, der Tee wird ungesüßt und schluckweise getrunken. Säuglinge können bei Blähungen auch diesen Tee löffelweise.

## Kopfnerven und Gedächtnis

Ein Teegemisch von Melisse und Majoran zu gleichen Teilen, davon 1 Teelöffel für 1 Tasse im Aufguß, 2-3 Tassen am Tag mit Honig gesüßt, durch einige Zeit regelmäßig getrunken, stärkt Kopfnerven und Gedächtnis.

## Gallenschmerzen

Bei Gallenschmerzen trinke man einen Mischtee von Melisse, Faulbaumrinde, Schellkraut und Odermennig zu gleichen Teilen, 1 Teelöffel für 1 Tasse im Aufguß, 2-3 Tassen schluckweise ungesüßt am Tag.

## Gegen Aufstoßen

Einen Teelöffel Melisse, einen halben Teelöffel zerstoßenen Anissamen und eine Tasse kaltes Wasser zum Kochen bringen. Danach zehn Minuten ziehen lassen und dann absieben.

Je eine Tasse nach den Mahlzeiten, wenn man schon beim Essen merkt, dass man davon zu viel Luft in den Magen bekommt.

## Bei nervösen Magenbeschwerden

30 g Melissenblätter

50 g zerstoßene Kümmelfrüchte

30 g Fenchelfrüchte

20 g Hopfenzapfen

2 Teelöffel der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach absieben.

Nach Bedarf 2 bis 3 Tassen pro Tag trinken.

## Nervenstärkend

Je 1 Teelöffel Minze, Melisse und zerstoßene Anissamen mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen. 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb gießen. Bei Bedarf eine Tasse trinken. Mit Honig süßen.

## Badezusatz zur allgemeinen Stärkung und Kräftigung und für eine wohltuende Wirkung auf die Nerven

Aufguss von 150 bis 500 g Melissenblätter in 2 bis 3 Liter Wasser auf ein Vollbad

## Probleme beim Einschlafen

Vor dem Zubettgehen hilft das Kraut gegen Ruhelosigkeit und Einschlafstörungen. Geben Sie einfach fünf Blätter frische Zitronen-Melisse in ein Teesieb. Übergießen Sie das Ganze mit heißem Wasser und lassen Sie den Tee fünf Minuten ziehen. Anschließend die Blätter aus dem Aufguss entfernen. Zum Einschlafen genießen Sie den Tee am besten heiß. So verflüchtigen sich im Nu schlechte Gedanken und Sie können sich auf schöne Träume freuen.

Noch ein Tipp für den Sommer: Kalt getrunken ist der Tee eine tolle Erfrischung.

Bei Erkältung verbessert die Melisse die Atmung und hilft, das Fieber besser auszuhalten. Auch bei Asthma kann ein Tee aus Melisse die Atmung verbessern. Zudem verbessert Melisse die Verdauung, kann den Appetit steigern und wirkt auf Magen und Darm entkrampfend.

## Melissengeist

Der käuflich zu erwerbende Melissengeist, der wohl jedem bekannt ist, kann bei rheumatische Beschwerden, Prellungen und Gliederschmerzen helfen, indem man ihn äußerlich aufträgt. Zudem ist der Melissengeist hilfreich bei Zahnschmerzen, Lippenbläschen, Rheumatismus, wirkt hautabschwellend sowie Bakterien- und pilzhemmend.

## Melisse in der Frauenheilkunde

Wegen ihrer günstigen Wirkung bei körperlichen und seelischen Frauenleiden, auch genannt Mutter- oder Frauenkraut, ist die Melisse schon seit dem Altertum bekannt. Sie wird z.B. bei nervösen Herzbeschwerden, Kopfschmerzen, schmerzhafter Menstruation, Schwangerschaftsbeschwerden, Schwindel und Schwermut verwendet. 1 Esslöffel Melissenblätter auf 1 Tasse Wasser, überbrühen, ca. 10 min. ziehen lassen und tägl. 2 Tassen trinken.

**Hinweis:** Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

## Vorträge/Veranstaltungen: Vorausschau

Für alle Kräuter-Rosa/Johanna und Anton Styger FreundInnen

### Veranstaltung mit Kräuter Rosa und Johanna

Ein Baum- und Kräuterseminar vom Dienstag den 1.Okt. bis Mittwoch den 2. Okt.2013

Teil 1: 09.30 – 12.30 Uhr Baumseminar mit Rosa

Teil 2: 14.00 – 18.00 Uhr Köcheln (Salben) mit Rosa/Johanna

Teil 3: 09.30 – 12.30 Uhr Ausgewählte Kräuter mit Johanna

Teil 4: 14.00 – 18.00 Uhr Köcheln (Salben) mit Johanna/Rosa

Geplant ist die Herstellung der Salben

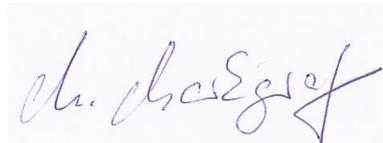
- Beinwellsalbe
- Meisterwurz Salbe
- Zugsalbe (Lärchenharz)
- Schönheitssalbe
- Rheuma-Gichtsalbe

Nähere Informationen in einem der nächsten Kräuterbriefe

### Herbstwochenende mit Anton Styger

Vom Freitag den 29.Sept. bis Sonntag den 29. September 2013

Näheres in beiliegender Einladung



### Literaturhinweis:

Richard Willfort, Gesundheit durch Heilkräuter, Rudolf Trauner Verlag

Pater Simons Haus-Apotheke, Kosmos-Verlag

Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/Melisse.htm>