



Melisse



Die Melisse ist eine der beliebtesten Heilpflanzen in Bauerngärten. Sie wirkt beruhigend, krampflösend, appetitanregend und vertreibt Winde. Auch eine keimtötende Wirkung kommt ihr zu.

Botanischer Name: *Melissa officinalis* L.

Pflanzenfamilie: Lippenblütler (Lamiaceae)

Volkstümliche Namen: Zitronenmelisse, Gartenmelisse, Frauenkraut, Herzkraut, Zitronenkraut, Bienenkraut.

Die Heimat der Melisse ist Vorderasien. Von dort aus gelangte sie in den Mittelmeerraum. Mit den Benediktiner-Mönchen kam sie über die Alpen, wo sie zunächst in Klostergärten gezogen wurde. Den Einzug in die Bauerngärten verdankt die Melisse Karl dem Großen,

der in seiner Landgüterverordnung den Bauern befahl, was sie anzubauen und zu pflegen hatten. Dazu zählte die Melisse.

Für arzneiliche Zwecke verwendet man die getrockneten Blätter (lateinisch: *Melissae folium*), das daraus gewonnene ätherische Öl und zahlreiche Präparate wie Melissengeist, Melissenölbäder, Flüssig- und Trockenextrakte. Die Melissenblätter stammen aus Kulturen in Spanien, Bulgarien, Rumänien und zum Teil auch aus den neuen Bundesländern.

Die Melisse ist eine ausdauernde Staude, die 30 bis 70 (bis 100) cm hoch wird. Sie ist stark verzweigt und besitzt wie alle Lippenblütler einen vierkantigen Stängel. Die



gestielten Blätter sind ei- bis herzförmig, am Rand gekerbt, schwach behaart und gegenständig angeordnet. Die Pflanze blüht in den Monaten Juni bis August. Die gelblichweißen Blüten stehen in Scheinquirlen in den Achseln der oberen Blätter, zumeist befinden sich 6 Blüten beieinander. Zur Blütezeit wird die Melisse gerne von Bienen aufgesucht, was ihr auch den Namen Bienenkraut eingebracht hat.

Man erntet die Blätter kurz vor der Blüte, weil zu diesem Zeitpunkt die Menge und die Qualität des Melissenöls am größten ist. Die Blätter werden bei etwa 40°C getrocknet. Sie müssen in gut schließenden Gefäßen vor Licht und Feuchtigkeit geschützt aufbewahrt werden.

Wer über einen kleinen Kräutergarten verfügt, kann darin gut einige Melissenstauden halten. Frische Melissenblätter sind eine gesunde und beliebte Würzdekoration für Süßspeisen. Sie eignen sich auch als Grünwürze für Weichkäse bzw. Quark. Salate werden durch frische Melissenblätter gesund aufgewertet, ebenso Eintöpfe, Gemüse, Suppen und Soßen. Auch ein Kochfisch wird sehr gut durch frische Melisse ergänzt.

Die Anzucht und Pflege der Melisse im Garten ist sehr einfach. Man kauft sich beim Gärtner einige Ableger (geteilte Stauden), die man im zeitigen Frühjahr oder im Herbst in einem Abstand von 35 bis 40 cm in den aufgelockerten Boden setzt. Gelegentlich sollte ein Mineraldünger verabreicht und der Boden immer locker gehalten und regelmäßig aufgehackt werden. Dann gedeiht die Melisse prächtig und lebt viele Jahre.

Es hat sich bewährt, die Stöcke alle 3 bis 5 Jahre zu teilen und umzusetzen, weil auf diese Weise Geruch und Geschmack besser erhalten bleiben. Für einen 4-Personen-Haushalt reichen 3 bis 4 Stauden.

Wer keinen eigenen Garten hat, kann die Melisse auf dem Balkon oder auf der Terrasse in großen Blumentöpfen oder in Kübeln ziehen. In solchen Fällen ist es nötig, in jedem Herbst umzutopfen oder neue Ableger zu pflanzen.

Alle Inhaltsstoffe der Melisse tragen zur Wirkung der Heilpflanze bei. Ätherisches Öl ist in Melissenblättern nur in geringer Menge enthalten, es besteht jedoch aus über 60 verschiedenen Komponenten. Daneben sind als Inhaltsstoffe noch Flavonoide, Bitterstoffe und Gerbstoffe zu nennen.



Bevor die zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten der Melisse besprochen werden, soll wieder an die Grenzen der Selbstbehandlung erinnert werden (siehe Seite 7). Auch wenn die Melisse eine große Wertschätzung erfährt: Sie ist ebenso wenig wie andere Heilpflanzen ein Alleskönner!

Nervosität, Stressbelastung, Ein- und Durchschlafstörungen

Immer mehr Menschen klagen über Nervosität und Ruhelosigkeit, die sie auch nach Feierabend nicht ablegen können. Der Wunsch, mit einem pflanzlichen Mittel Abhilfe zu schaffen, ist verständlich. Und hier bietet sich die Melisse geradezu an. Ein Melissentee am Morgen sorgt für Ausgleich am Tage, ohne das Reaktionsvermögen zu beeinträchtigen. Ein Melissentee am frühen Abend und vor dem Zubettgehen sorgt für Entspannung und Regeneration. Wer sich dazu zweimal pro Woche ein Melissenbad gönnt, kann die Behandlung wesentlich unterstützen.



Und so bereitet man einen Melissentee zu:

2 gehäufte Teelöffel Melissenblätter werden mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergossen. Man lässt 10 Minuten lang in einem zugedeckten Gefäß ziehen. Nach dem Abseihen ist der Tee trinkfertig. Vor dem Schlafengehen kann man ihn mit Honig gesüßt (**Achtung, Diabetiker!**) trinken. Das verhindert nächtliches Aufwachen. Wer es verträgt, kann den Tee auch stärker aufbrühen und 3 gehäufte Teelöffel pro 1/4 Liter Wasser verwenden.

Für ein Melissenbad verwendet man zweckmäßigerweise die fertigen Badezusätze. Beim Einkauf ist darauf zu achten, dass man einen medizinischen Badezusatz erwirbt. Rein kosmetische Melissenbäder sind weniger wirksam.

„Vegetative Dystonie“

Unter der vegetativen Dystonie versteht man einen ganzen Symptomenkomplex, dessen Ursache im Ungleichgewicht des vegetativen Nervensystems begründet ist. Unter dem vegetativen Nervensystem versteht man die Gesamtheit aller Nerven- und Ganglienzellen, die der Regelung der Lebensfunktionen dienen. Wir können das vegetative Nervensystem nicht durch unseren Willen beeinflussen, wir



spüren nur, dass etwas nicht stimmt. Zum Symptomenkomplex gehören: nervöse Unruhe mit Herzbeklemmung und Herzklopfen, Angstzustände, Schlaflosigkeit, Schwindelgefühle, feuchte und kalte Hände und Füße. Manchmal fühlen sich die Betroffenen auch krank in Bezug auf ein bestimmtes Organ, zum Beispiel Magen oder Herz.

Früher sprach man bei diesem Symptomenkomplex auch von „Nervenschwäche“. Wer darunter litt, wurde (und wird auch heute noch) nicht so ganz ernst genommen, weil der Arzt in der Regel keine organische Ursache findet. Dennoch leiden die Betroffenen und suchen verständlicherweise nach einem natürlichen Heilmittel. Hier ist die vielseitige Melisse zu empfehlen, die aber, um besser wirksam zu sein, den Baldrian als Begleiter braucht. Ein Tee aus Melisse und Baldrian hat sich bei allen Symptomen der vegetativen Dystonie bewährt. Allerdings ist die Wirkung erst bei einer kurmäßigen Anwendung voll wahrnehmbar.



**Ein Tee zur kurmäßigen Anwendung bei vegetativer Dystonie:**

Melissenblätter 30 Gramm
Baldrianwurzel 15 Gramm



Zubereitung: 3 Teelöffel der Mischung werden mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergossen. 5 Minuten ziehen lassen, dann den Tee abseihen. Schluckweise trinken, pro Tag 3 bis 4 Tassen.

Nervöse Magenbeschwerden

Auch ein organisch gesunder Magen kann Beschwerden machen, wenn ihm ständig Hetze und Unruhe bei den Mahlzeiten zugemutet wird. Auch auf das Wälzen von Problemen (Konferenzen beim Essen, beschönigend Arbeitsessen genannt) reagiert der Magen im wahrsten Sinne des Wortes sauer. Es kann zu Sodbrennen und Blähungen kommen. Natürlich wäre es am besten, die Hetze auszuschalten und seinen Lebenswandel zu verändern. Doch wenn es darum geht, die Beschwerden zu bekämpfen, ist Melisstee das Mittel der Wahl. Eine gute Ergänzung ist in diesem Fall übrigens die Kamille.

Empfehlenswert ist folgende Mischung:

Melissenblätter 50 Gramm
Kamillenblüten 30 Gramm



Zubereitung: 2 gehäufte Teelöffel der Mischung mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen und 10 bis 15 Minuten lang ziehen lassen. Nach dem Abseihen 2 bis 3 Tassen Tee täglich oder bei Bedarf unmittelbar nach den Mahlzeiten trinken. Ungesüßt, schluckweise und mäßig warm.

Dieser Tee hilft auch nervösen Kindern, zum Beispiel bei Schulängsten, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Aggressivität. Die Beschwerden bessern sich bei kurmäßiger Anwendung.



Bewährte Teemischungen, bei denen die Melisse eine besondere Rolle spielt

Ein Tee gegen nervöse Herzbeschwerden:

Melissenblätter 30 Gramm
Weißdornblüten 30 Gramm
Baldrianwurzeln 10 Gramm

Ein Tee gegen Beschwerden vor und während der Periode:

Melissenblätter 30 Gramm
Kamillenblüten 30 Gramm
Kümmelfrüchte zerstoßen 10 Gramm

Ein Tee gegen Beschwerden in den Wechseljahren:

Melissenblätter 30 Gramm
Hopfenzapfen 10 Gramm
Johanniskraut 10 Gramm
Baldrianwurzeln 10 Gramm

Ein Magentee bei Blähungen:

Melissenblätter 30 Gramm
Kümmelfrüchte zerstoßen 30 Gramm
Kamillenblüten 30 Gramm

Ein Tee gegen Appetitlosigkeit:

Melissenblätter 30 Gramm
Tausendgüldenkraut 20 Gramm

Ein Tee für die ganze Familie als Haustee:

Melissenblätter 30 Gramm
Kamillenblüten 30 Gramm
Brombeerblätter 30 Gramm
Himbeerblätter 30 Gramm
Pfefferminzblätter 20 Gramm

Die Zubereitung der Teemischungen ist einheitlich: Man übergießt 2 gehäufte Teelöffel der jeweiligen Mischung mit 1/4 Liter siedendem Wasser und lässt 5 bis 10 Minuten lang ziehen. Nach dem Abseihen den Tee schluckweise trinken. 3 bis 5 Tassen täglich.



Ein wichtiger Hinweis: Wenn man in der Schweiz von Melisse spricht, meint man nicht immer unsere Melisse, sondern recht häufig die dort beliebte Goldmelisse (lateinisch: *Monarda didyma* L.). Die Goldmelisse stammt aus Amerika, blüht rotviolett und ist in der Schweiz ein beliebtes Mittel gegen Verdauungsbeschwerden. Unsere Melisse (lateinisch: *Melissa officinalis* L.) heißt in der Schweiz konsequent „Zitronenmelisse“.