

# Melisse



Standort	Sonne bis Halbschatten	
Boden	durchlässig bis humos	
Wasser	frisch bis trocken	
Nährstoffe	nährstoffreicher Boden	
Kübel/Balkon geeignet: ja		
Staude	40-80cm	Blüte Juni bis August weiß

**Verwendete** das ganze Kraut Juni / Juli

**Pflanzenteile**

**Inhaltsstoffe** ätherisches Öl, Bitterstoff, Gerbstoff, Gerbsäure, Harz, Schleim, Glykosid, Saponin, Thymol

**Sammelzeit** Juni / Juli

## Heilwirkungen

anregend,  
antibakteriell,  
aufmunternd,  
beruhigend,  
entspannend,  
krampflösend,  
kühlend,  
Menstruations fördernd  
pilzhemmend,  
schmerzstillend,  
schweisstreibend,  
virushemmend,

Die Melisse ist eigentlich eine südeuropäische Pflanze. Da sie aber so vielfältige Heilwirkungen hat, wird sie schon lange in mitteleuropäischen Gärten angebaut. Im Mittelalter musste sie sogar per Verordnung in jedem Klostergarten angebaut werden, weil sie schon damals für sehr wertvoll und

unentbehrlich gehalten wurde.

Sie riecht beim Zerreiben leicht zitronenartig, daher wird sie auch oft Zitronenmelisse genannt.

Wenn sie einmal in einem Garten heimisch geworden ist, wuchert sie Jahr für Jahr vor sich hin und bietet sich als Haustee und vielfältige Medizin an.

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

### **Wirkungsweise**

Melisse wirkt entkrampfend, beruhigend, antibakteriell und virustatisch. Überall dort, wo rhythmische Abläufe gestört sind, kommt diese Heilpflanze zur Anwendung, so bei Herzbeschwerden, Magen-Darm-Leiden, Menstruationsbeschwerden, Schlafstörungen, Unruhezuständen, Kopfschmerzen, Depressionen und Erkältung. Bei neueren wissenschaftlichen Untersuchungen in Großbritannien wurde festgestellt, dass Melisse die Gehirnleistung verstärkt und dadurch wahrscheinlich Demenzkranken Unterstützung bieten könnte.

### **Anwendung**

#### **Innerlich als Tee**

Aufgrund ihres angenehmen Zitronenaromas und ihrer vielfältigen Wirkungen eignet sich die Melisse sehr gut zur Anwendung als Tee. Man kann sie sowohl als reinen Melissen-Tee trinken oder auch in Teemischungen, wo sie die Mischung geschmacklich aufwertet.

Abends hilft Melissentee, auf Wunsch mit Honig, beim Zur-Ruhe-kommen und Einschlafen.

Morgens oder bei Abgespanntheit wirkt Melissentee hingegen belebend und erfrischend und gibt Stärke.

Das ist kein Widerspruch, denn Entspannung und Kräftigung passen durchaus zusammen.

Bei Erkältung hilft die Melisse die Atmung zu verbessern und eventuelles Fieber besser auszuhalten. Sogar bei Asthma kann Melissentee die Atmung erleichtern.

Melisse hilft auch bei der Verdauung und wirkt entkrampfend auf Magen und Darm. Nach längerer Krankheit kann sie den Appetit steigern.

Sie kann auch Kopfschmerzen und Reizungen des Nervensystems lindern, was für ihren Einsatz gegen Neuralgien, Reizbarkeit und Unruhe spricht.

Auch bei Menstruationsbeschwerden kann die Melisse hilfreich sein. Sie entkrampft die Unterleibsorgane, sodass Schmerzen während der Periode schwinden.

In den Wechseljahren kann die Melisse gegen viele der typischen Beschwerden helfen. Vor allem wenn man nachts nicht einschlafen kann, oder auch tagsüber von Unruhe oder schlechter Laune

geplagt wird, hilft ein Melissentee wieder zur eigenen Mitte zu finden. Auch gegen die typischen Hitzewallungen und das Herzklopfen kann man die Melisse einsetzen.

Kommen wir zu einem besonders wichtigen Einsatzgebiet der Melisse: der nervösen Herzschwäche. Wenn man ärztlich abgeklärt hat, dass das Herz organisch gesund ist, kann man mithilfe der Melisse die Beschwerden lindern, die aufgrund innerer Unruhe oder anderen innerlichen Gründen bestehen können.

### **Innerlich als Tinktur**

Aus den Blättern der Melisse kann man auch eine Tinktur zubereiten.

Diese Tinktur kann man gegen die gleichen Beschwerden einsetzen wie Melissentee. Allerdings entfällt dann die entspannende Wirkung, die das Trinken eines warmen Tees ausüben kann.

### **Äußerliche Anwendung**

Melissen-Tee kann man auch äußerlich als Umschlag oder Kompresse anwenden.

Dazu tränkt man ein Baumwolltuch mit Melissentee und legt es auf die betroffene Stelle.

Mit solchen Melissen-Umschlägen kann man Geschwüre, Beulen, Blutergüsse, Insektenstiche, aber auch Nervenentzündungen und Milchstau bei stillenden Müttern behandeln.

Auch der käufliche Melissegueist eignet sich für die äußerliche Anwendung. Man kann damit rheumatische Beschwerden, Prellungen und Gliederschmerzen lindern.

### **Ätherisches Öl**

Das ätherische Öl der Melisse ist extrem teuer, weil man sehr viele Pflanzen braucht, um auch nur geringe Mengen davon herzustellen.

Daher wird das käufliche Melissenöl meistens teilweise aus der Zitrone oder der javanischen Citronella gewonnen.

Das echte Melissenöl hilft, äußerlich als Creme angewandt, gegen Lippenherpes. Die Bläschen vermehren sich nicht mehr und vorhandene Bläschen heilen schneller ab.

In der Duftlampe kann man es zur Entspannung verdampfen lassen.

### **Melisse in der Küche**

Auch in der Küche kann man die Melisse nutzen.

Ihre Blätter sind ein erfrischendes Gewürzkraut für Salate.

Bei exotischen Gerichten kann man sie auch mitkochen, beispielsweise als Ersatz für Zitronengras.

Haustees gibt die Melisse ein erfrischendes Aroma, was sie besonders im Sommer zu einem beliebten Getränk macht.