

Melissenkraut

Melissenkraut hat eine beruhigende Wirkung auf nervöse Magenbeschwerden

Melissenkraut wird auch Zitronenkraut, Zitronenmelisse, Immenblutkraut, oder Pfaffenkraut genannt.

Wie ihr Name "Zitronenkraut" sagt, duftet das Melissenkraut nach Zitronen, besonders dann, wenn man die Blätter mit den Fingern zerreibt. Diese Pflanze wird im Garten gezogen, sie kommt aber auch wild vor, jedoch nur selten. Der Stengel ist viereckig, sehr verästet, 30 bis 80 cm hoch und trägt rauhe, den Brennesselblättern ähnliche Blätter. Blüht weiss, mitunter auch gelblich, im Juni, Juli und August.

Man erntet die Melissenblätter im Jahr dreimal und zwar im Juni, Anfang August und zuletzt Ende September. Die Blätter müssen aber sehr rasch getrocknet werden, nicht an der Sonne, sondern auf der warmen Ofenplatte; beim Trocknen schwitzen die Blätter und werden zuletzt schwarz. Dies ist die richtige Farbe, die die Blätter in getrocknetem Zustand haben sollen. Wenn sie gelb werden, sind sie verbrannt und haben keine Wirkung mehr, man muss die gelben Blätter vernichten.

Die Verwendung von Melissenkraut

Aus den Melissenblättern wird der bekannte Melissegueist bereitet. Man nimmt dann mit Zucker viermal täglich je einen Teelöffel voll. Dies ist das beste bei Ohnmacht und Gedächtnisschwäche; es steht in diesen Fällen unter allen Mitteln an erster Stelle.

Melisse darf nicht gekocht, sondern nur überbrüht werden. Melisse als Teeaufguss benutzt, beseitigt die allerärgsten Mutterkrämpfe, wenn man den Tee kurz vor der Periode trinkt. Ausserdem hilft der Melissentee sehr gut bei Krämpfen aller Art, Magenschmerzen und Kopfschmerzen, krampfhaftes Erbrechen und allerlei sonstigen Gebrechen der Gebärmutter.

Ein altes Kräuterbuch sagt: Es gibt kein besseres Mittel, das die Nerven und das Gedächtnis so schnell stärken kann, als gerade dieses herrliche wohlduftende Melissenkraut. Wie ein Zauber wirkt der Tee, herzkärfend, nervenbelebend und beruhigend. Auch Kneipp gebrauchte die Melisse und empfahl sie jenen Patienten, die von Magenkrampf und Kopfschmerzen geplagt sind. Gegen Magenschwäche, Mutterkrampf und Bleichsucht, wenn solche Leiden von Nervosität herrühren, gibt es kaum ein besseres Mittel als die Melisse.

Für die Volksmedizin war *Melissa officinalis* in früheren Epochen nahezu unentbehrlich. Die Äbtissin Hildegard von Bingen schrieb ihr im 12. Jahrhundert gar die Heilkraft von 15 Kräutern zu und empfahl sie bei Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, rheumatischen Erkrankungen und Magenbeschwerden.

Geschichtliches

Die nektarreiche Pflanze bauten die Menschen früher bevorzugt in der Nähe von Bienenkörben an. Die Melisse ist eine der bevorzugten Futterpflanzen der Insekten, ihr Duft lockt sie an. Daher auch der Name: Aus dem Griechischen abgeleitet, lässt sich "melissa" mit "Biene" übersetzen. Der zitronenartige Geruch, den die frischen Blätter verströmen, brachte der Pflanze auch die Bezeichnung "Zitronenmelisse" ein. Das typische Aroma verflüchtigt sich jedoch bei längerer Lagerung. Ihre rauten- bis eiförmigen Blätter machten die Melisse zu einem beliebten Herzmittel gemäß der "Signaturenlehre", bei der man vom äußeren Erscheinungsbild einer Pflanze auf deren Heilwirkung

schloss. Für den Arzt Paracelsus (1493 bis 1541) war sie der Inbegriff aller guten Kräfte der Natur: "Melisse ist von allen Dingen, welche die Erde hervorbringt, das beste Kräutlein für das Herz."

Die Melisse enthält neben ihrem ätherischen Öl auch Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide und Mineralsalze. Insbesondere die Gerbstoffe haben den pflanzlichen Extrakten ein neues Einsatzgebiet in der Bekämpfung von Virusinfektionen verschafft: Ende der 70er Jahre hat man die Wirkung wässriger Melissenextrakte gegen Herpes-simplex-Viren nachgewiesen. Heute sind sie ein anerkanntes Mittel gegen Viren. Die Arznei beschleunigt die Abheilung der lästigen Bläschen und beugt neuen Infektionen vor. Die Gerbstoffe verhindern, daß sich die Viren an Körperzellen heften. Dadurch schützen sie die Zellen vor einem Befall.

Die Hauptwirkungen der Zitronenmelisse in Stichworten

Die Zitronenmelisse wirkt belebend, entspannend, appetitanregend und magenberuhigend.

- appetitanregend
- bakterienhemmend
- beruhigend
- Blähungen
- Erkältungen
- Fußpilz
- Gallenbeschwerden
- Herpes-Bläschen
- Herzbeschwerden
- Hüftschmerzen
- Kopfschmerzen
- krampflösend
- Magen-Darm-Beschwerden
- Magenleiden
- Menstruationsbeschwerden
- Migräne
- Nervosität
- Neuralgien
- Ohrenschmerzen
- pilzhemmend
- Regelstörungen
- Rheuma
- Schlafstörungen
- schmerzlindernd
- schmerzstillend
- Schwangerschaftserbrechen
- Stress
- Unruhezustände
- verdauungsfördernd
- Zahnschmerzen

Wirkstoffe: Ätherisches Öl, Bitterstoff, Gerbstoff, Harz, Schleim

Medizinische Anwendungen

Melissepräparate wendet man heute hauptsächlich bei funktionellen Magen-Darm-Beschwerden, nervösen Einschlafstörungen und Herpes an. Pharmazeutisch interessant sind sowohl die Blätter als auch das ätherische Öl. Der Ölgehalt der Blätter ist gering, was die aromatischen Extrakte sehr kostbar

macht. In Duftölen erhält man daher meistens Mischungen mit ähnlich riechenden Substanzen. Melissenkraut hat eine beruhigende Wirkung auf nervöse Magenbeschwerden, es lindert Krämpfe und Blähungen. Darüber hinaus regt der aromatische Geschmack die Bildung von Speichel, Gallenflüssigkeit und Magensaft an, was die Verdauung und den Appetit fördert. Auch zur Behandlung von Bauchschmerzen bei den Kleinsten eignet sich das sanfte Mittel: Teemischungen mit anderen Kräutern wie Fenchel und Kamille helfen bei Säuglingskoliken.

Eine lange Tradition besitzen alkoholhaltige Zubereitungen, die man erstmals in Karmeliterklöstern hergestellt hat.

Solche Pflanzengeiste enthalten zusätzlich noch andere Öle, zum Beispiel aus Kardamom oder Engelwurz. Sie haben sich bei vielerlei Beschwerden wie beispielsweise Wetterfühligkeit oder auch typischen Erkältungssymptomen bewährt.