

## Melisse *Melissa officinalis var, citrata*

<b>Volksnamen:</b>	Zitronenmelisse, Bienenfang, Nierenkraut, Darmdichtkraut, Frauenkraut, Gartenmelisse, Zitronenkraut, Herzkraut, Honigblume, Nervenkräutl, Pfaffenkraut, Riechnessel, Zahnwehkraut, Mutterwurz
<b>Drogenname:</b>	Melissaefolium, aetheroleum
<b>Pflanzenart – Höhe:</b>	Lippenblütler (Lamiaceae), mehrjährig, 30 bis 90 cm
<b>Boden &amp; Standort:</b>	feuchter Boden, Sonne bis Halbschatten
<b>Aussaat:</b>	Frühling
<b>Vermehrung:</b>	Teilung der Pflanze im Frühjahr oder Herbst
<b>Blütezeit:</b>	Juni bis August
<b>Sammelzeit:</b>	Blätter vor Blühbeginn
<b>Verwendete Teile:</b>	Blätter
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Citral, Citronellal, Linalool, Geraniol, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harz, Schleim, Vitamine, Mineralstoffe, Kalium
<b>Eigenschaften:</b>	belebend, krampflösend, beruhigend, nervenstärkend, schlaffördernd, magenstärkend, schweißtreibend, leberanregend, galleanregend, kräftigend

### Volksglaube und Mythologie:

Paracelsus nannte das Kraut ein Lebenselixier und verkaufte eine seiner berühmten spagyrischen Arzneien aus Melisse an die älteren Mitglieder der Königs- und Fürstenhäuser Europas. Man schrieb der Melisse ungeheure Kräfte zu, sie sollte die Jugend zurückbringen und Dahinsiechende wiederbeleben. In Griechenland wurde sie als Blume der Göttin Diana verehrt. Bei uns hat sich besonders der Bienenzauber erhalten. Damit man von Bienen nicht gestochen wird, machte man sich einen Kranz aus Melisse. Um die Bienen im Stock zu halten, rieb man die Bienenhäuser damit ein. Tatsächlich bedeutete: *melissophyllon* Bienenblatt. Bei Räucherungen, wo man um Schutz für Haus und Hof, um Liebe und um Heilung bittet, durfte getrocknete Melisse nicht fehlen.

### Sammeln in der Natur:

Wächst nur im Mittelmeerraum wild, bei uns in Gärten und Kulturen zu finden. Geerntet werden kann einige Male. Bei warmem Wetter die jungen Triebe abschneiden, damit die anschließende Trocknung sofort beginnen kann, in der Feuchtigkeit werden die Blätter schwärzlich. Immer wieder einige Triebe bis knapp über dem Boden abschneiden, damit neue Zweige nachwachsen.

### Konservieren/Aufbewahren:

Die Blätter müssen, wenn man im Winter Tee von getrockneten Pflanzen trinken will, vor der Blüte gesammelt sein, weil sie sonst einen unangenehmen Geschmack entwickeln. Sie werden schonend im Schatten getrocknet und in verschließbaren Gefäßen gelagert.

### Kommission E:

Nervös bedingte Einschlafstörungen, Magen

### unterstützende Edelsteine:

Amethyst, Aragonit, Beryll, Chrysokoll, Labradorit, Silizium

### Hildegard:

Die Melisse ist warm und der Mensch, der sie isst, lacht gern, denn sie erfreut das Herz und die Milz. Wem aber das Weiße im Auge wächst, der reiße die Melisse mit der Wurzel aus und lege die Pflanze über Nacht in eine sprudelnde Quelle. Dann erwärmt er sie in einer Schüssel und lege sie warm auf das Auge. Und dies tue er über drei Nächte und das Weiße aus dem Auge wird geheilt sein.

Wer am Morgen 2 Melissenstängel in kaltes Wasser legt, hat Mittags mit 1 Schuss Orangensaft und wenig Süßstoff einen Eistee.

## Rezept für die Gesundheit:

### Melissenessenz:

1 Hand voll frische zerkleinerte Melisse wird in  $\frac{1}{4}$  l Kornschnaps angesetzt und etwa 10 Tage stehen gelassen. Abfiltern und schmerzende Stellen damit einreiben oder tropfenweise auf Zucker einnehmen.

### Melissengeist:

500 g getrocknete Melissenblätter und die abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone, 1 Teelöffel geriebene Engelwurz Wurzel und einige Gewürznelken in ein Glasgefäß geben.

Mit 1 Liter Wodka aufgießen und an einem sonnigen Platz mindestens 14 Tage ziehen lassen.

Anschließend durch einen Kaffeefilter oder ein Mulltuch abfiltern, in eine Flasche füllen und verschließen.

Vor Gebrauch mindestens zwei Monate ruhen lassen. Schmeckt köstlich im Tee!

### Melissen-Gesichtswasser:

4 Teelöffel Melissenblätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen.

Erkalten lassen, dann 80 ml vom Auszug abmessen, durch ein Tuch filtern, mit 20 ml 90%igem Weingeist verrühren und in eine saubere Flasche füllen.

Zur Verstärkung des Geruchs 5 Tropfen Melissenöl zugeben. Hält etwa  $\frac{1}{2}$  Jahr.

### Melissenlikör:

Man füllt etwa 150 g Melissenblätter in eine weithalsige Flasche und übergießt mit  $\frac{1}{2}$  l Alkohol (Kornschnaps, Obstler etc.).

Das verschlossene Glas soll 2 Wochen dunkel stehen.

Danach kocht man aus  $\frac{3}{4}$  kg Zucker und  $\frac{1}{2}$  l Wasser einen Sirup, lässt diesen erkalten und gießt ihn zum Melissenalkohol.

Man vermischt die Flüssigkeiten, filtert durch ein Leinentuch und füllt den Melissenlikör in Flaschen.

Nach einigen Wochen Lagerzeit schmeckt er sehr gut und duftet nach Melissen.

### Einschlafhilfe für Babys und Kleinkinder:

30 Tropfen biologisches Sonnenblumenöl mit 3 Tropfen ätherischem Melissenöl in einer Flasche gut verschütteln. Von dieser Mischung etwa 5 Tropfen auf eine schmal zusammengefaltete Windel träufeln (das Tuch vorher leicht anwärmen).

Um Babys Bauch wickeln.

### Melissensirup:

Man braucht 2 l Melissenblätter (in einem Messzylinder gemessen).

Die Hälfte der Blätter mit 2 l Wasser aufkochen.

Die Blätter 10 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb gießen, die Blätter dabei ausdrücken.

Die zweite Hälfte der Blätter mit dem Tee übergießen und nochmals aufkochen, wiederum ziehen lassen und abfiltern.

Die Flüssigkeit (wenn nötig) auf 2 l mit Wasser auffüllen. • In dem heißen Melissensud 1 kg Honig oder braunen Rohrzucker auflösen.

Den Sirup in kleine Flaschen füllen und mit einem Korken verschließen (Vorsichtsmaßnahme, falls der Sirup gärt).

Mit Mineralwasser ein erfrischendes Getränk, als Teewürze ein Löffel Entspannung.

### Melissensalbe:

Bis  $\frac{1}{4}$  kg frische Melissenblätter in  $\frac{1}{2}$  l Jojobaöl ansetzen.

3 Wochen abgedeckt an einem warmen Platz stehen lassen.

Die Blätter sollen mit dem Öl bedeckt sein, also erst dann frische zugeben, wenn die alten bereits zu Boden gesunken sind.

Nach der Ziehzeit das Öl abfiltern, dabei die Blätter gut auspressen.

120 ml davon abmessen und beiseite stellen (weiteres Öl für später aufheben oder als Körperpflegemittel benutzen).

Jetzt aus 4 bis 5 EL Melisse (getrocknet oder frisch) und 1 Tasse (120 g) Wasser einen starken Melissentee kochen.

Nach 30 Minuten durch einen Kaffeefilter abseihen.

15 g Bienenwachs und 45 g Lanolin im Wasserbad erwärmen, bis beides schmilzt.

1 TL Honig einrühren.

Jetzt langsam das Melissenöl beifügen, im-mer rühren.

Die Temperatur soll etwa 65 bis 70 Grad haben (Thermometer).

Auch den Tee auf diese Temperatur erhitzen und dann tropfenweise in das geschmolzene Fett einrühren.

Damit sich Fett- und Wassermasse harmonisch vermischen, ist eine annähernd gleiche Temperatur erforderlich.

Abkühlen lassen, dabei immer wieder rühren.

Wenn die Creme kühl ist, 10 Tropfen ätherisches (biologisches) Melissenöl zugeben.

Diese Salbe ist hilfreich bei Herpes (Herpes simplex, genitalis).

### **Melissenessig:**

Frisch gepflückte Stängel mitsamt den Blättern und Blüten etwas anquetschen und in ein sauberes Gefäß füllen.

Mit leicht erwärmtem Essig übergießen, bis alles Kraut bedeckt ist.

Verschließen und an einen sonnigen Platz stellen.

Während ca. zwei Wochen täglich schütteln.

Wenn der Geschmack ausgeprägt genug ist, abfiltrieren und in Flaschen geben.

Sollte der Essig noch etwas Kräutergeschmack vertragen, nach dem Abfiltrieren die Prozedur mit frischen Kräutern wiederholen.

### **Anwendungen:**

Melissenblätter kann man frisch fast immer erhalten und auch verwenden, denn im Winter behilft man sich mit einem Krauttopf in der Küche. Die Melisse bleibt lange grün und treibt zeitig im Frühjahr wieder aus. Der Tee hilft bei Stauungskopfschmerz, nervösem Erbrechen, nächtlichem Herzklopfen, Menstruationsschmerzen, bei Wochenbettbeschwerden, schwachen Nerven, Depressionen und Angstzuständen. Wer einen nervösen Magen hat und mit Einschlafproblemen kämpft, kombiniert Melisse mit 1 Löffel Honig.

Melisse macht das Blut dünnflüssiger und hilft bei der Blutreinigung, deshalb ist der Tee ein Hilfsmittel gegen Krampfadern. Immer dann, wenn es durch Überarbeitung, Reizüberflutung, Stress oder psychische Probleme zu Herzneurosen, Herzbeschwerden, Darm- und Unterleibskrämpfen oder anderen psychosomatischen Störungen kommt, ist Melisse das Mittel der Wahl. Melisse reguliert den Blutdruck und ist als Frauenkraut bei PMS, bei Krämpfen während der Tage und in den Wechseljahren, eigentlich unverzichtbar. Sie unterstützt sanft alle Bereiche des Frauseins, hilft gegen Schwangerschaftserbrechen und nervöse Attacken während einer Schwangerschaft und ist durchaus auch als ein fruchtbarkeitsförderndes Kraut zu betrachten, denn es entspannt in allen Lebenslagen.

### **Tee:**

2 Teelöffel Blätter werden mit 1/4 l kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten ziehen gelassen. 3 Tassen Tee pro Tag für eine Kur, oder 1 Tasse bei Bedarf, z. B. Schlaflosigkeit (hier besser 3 Teelöffel aufgießen!), ist ausreichend.

Melisse ist eine Einschleuserpflanze für Kalium. Dort, wo der Körper Schwierigkeiten damit hat, Kalium aufzunehmen, springt diese Pflanze ein, sie bereitet den Weg, die Einbauschwierigkeiten werden gelöst bzw. verhindert. Blätterpulver, mit Honig vermischt, ist ein Mittel gegen Kurzatmigkeit, einige Male täglich zwischen den Mahlzeiten wirkt es manchmal Wunder. Man kann pulverisierte Blätter als Küchengewürz laufend verwenden. Es passt in Salatsoßen, eine Prise davon macht sich in jedem Gemüse und über Kartoffeln gut. Es schmeckt in jedem Apfelkompott, kann z. B. im Apfelstrudel und in Kuchen verbacken werden und wertet Fertiggerichte auf.

Äußerlich ist der Melissenabsud ein Haarpflegemittel und verzögert das Grauwerden der Haare. Als Gesichtspflege oder Gesichtswasser macht der starke Tee eine schöne, klare Haut. Ein Vollbad wirkt ausgleichend und ist übernervösen Menschen zu empfehlen. Man kocht 1 Hand voll Melisse in 1 l Wasser auf, lässt einige Minuten ziehen, seigt ab und fügt die Flüssigkeit dem Badewasser zu.

Ätherisches Melissenöl kann man tropfenweise als Einreibung auf Nacken, Schläfen und Stirn verwenden, das vertreibt Kopfschmerzen. Das ätherische Öl wird durch Wasserdampfdestillation aus der ganzen Pflanze gewonnen. Erfolgt die Destillation mit Weingeist, entsteht der Karmeliter- oder Melissengeist. Ostindisches Melissenöl ist als »Citronella« im Handel. Ein paar Tropfen im Vollbad lindern Druck im Kopf und helfen gegen Schlaflosigkeit.

Melisseneinreibungen werden bisweilen bei rheumatischen Schmerzen, Gelenkschmerzen oder Neuralgien eingesetzt. Dazu verwendet man die Melissentinktur/essenz oder den fertigen Melissengeist (Klosterfrau-Melissengeist, er wurde von der Nonne Maria Clementine Martin 1775 entwickelt, war aber vorher schon als Karmelitergeist bekannt).

**TCM:**

Die thermische Wirkung ist kalt, die zugeordneten Organe sind Herz, Leber und Magen. Melisse löst Qi-Stagnationen und klärt das Magenfeuer und das Herzfeuer. Die Anwendungsgebiete in der TCM sind ähnlich wie in der europäischen Medizin.