

natürlich *gewachsen*

BEWÄHRTES DER NATUR: *Melisse*

# Elixier des *Lebens*

*Kräuterkundige und Alchemisten schätzten  
die Melisse als Heilmittel. In der Küche  
freuen wir uns über ihr frisches Aroma.*





**G**old und Melisse, das seien die zwei wichtigsten Ingredienzen für den Trank »Ad longe vita«, war der berühmte Arzt und Alchemist Paracelsus im 16. Jahrhundert überzeugt. Das Elixier sollte ein langes Leben, reich an geistiger und körperlicher Energie, ermöglichen. Während Gold bei den Alchemisten bekanntermaßen eine große Rolle spielte, mag der herausragende Status der Melisse zunächst überraschen, ist sie uns doch heute eher als Küchen- und Teekraut mit beruhigender Wirkung denn als kräftigendes Heilmittel bekannt.

Warum aber fiel Paracelsus Wahl unter allen Pflanzen gerade auf den eher unscheinbar wirkenden Lippenblütler? Zum einen befand der Arzt: »Melisse ist von allen Dingen, die die Erde hervorbringt, das beste Kraut für das Herz« – immerhin der Motor unseres Kreislaufs. Zum anderen kannte er sicher auch die Schriften der Hildegard von Bingen aus dem 12. Jahrhundert. Die heilkundige Äbtissin rühmte die Melisse, weil sie nicht weniger als »die Kraft von 15 Kräutern« in sich trage.

## Die Inhaltsstoffe der Blätter bekämpfen Viren und Bakterien

Schon seinen Weg über die Alpen verdankte das ursprünglich im östlichen Mittelmeerraum und Westasien beheimatete Kraut der christlichen Ordensgemeinschaft der Benediktiner. Während die antimikrobiell und antiviral wirksamen Blätter in den antiken Hochkulturen jenseits der Alpen vor allem als Wundmittel, auch bei giftigen Skorpionstichen und Hundebissen, eingesetzt worden sein sollen, gelten sie bei uns ihrer beruhigenden Wirkung wegen bis heute in Volks- und auch Schulmedizin als starke, aber nebenwirkungsfreie Einschlafhilfe und nützliches Frauenkraut während der Schwangerschaft und im Wochenbett. Sowohl dem Tee als auch dem ätherischen Öl der Melisse wird ein beruhigender und stimmungsaufhellender Effekt auf die Psyche zugesprochen. Hildegard von Bingen notierte, Melisse bringe die Menschen zum Lachen und erfreue das Herz. Letzteres mag sie durchaus doppeldeutig gemeint haben, denn im Mittelalter wurde die Heilpflanze gerne auch bei Herzerkrankungen und als Stärkungsmittel eingesetzt. ➤

VEGAN

LOGONA  
NATURKOSMETIK



## DIE WOHLFÜHL-KÖRPERPFLEGE-SERIE FÜR ALLE!



- **HARMONY** QUITTE & VANILLE  
harmonisiert und spendet Feuchtigkeit
- **ENERGY** LEMON & INGWER  
erfrischt, aktiviert und strafft
- **VITALITY** WILDROSE & TRAUBE  
regeneriert, vitalisiert und schützt



KONTROLLIERTE NATURKOSMETIK

[www.logona.de](http://www.logona.de)





**Siegfried Bäumler.**  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Buchinger-Klinik sowie Autor  
von »Heilpflanzenpraxis heute«

#### EXPERTENTIPP

### „Verdauungsfördernd und beruhigend

*Die Melisse besitzt ein außerordentliches Wirkprofil. Ihre medizinisch genutzten Blätter wirken nicht nur blähungswidrig und krampflösend, sondern beugen zudem der Entstehung von Geschwüren vor. Die beruhigende Wirkung beeinflusst den Verdauungstrakt günstig und ist bei nervösen Beschwerden und Schlafstörungen hilfreich. Gefäßerweiternde Eigenschaften in Verbindung mit den beruhigenden Effekten lassen die traditionelle Anwendung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen in einem neuen Licht erscheinen. Eine Anwendung der Blätter ist auch bei nervöser Belastung und funktionellen Herzbeschwerden möglich. Hier erweisen sich auch angstlösende Effekte als nützlich.*

Die moderne Medizin nutzt das virenhemmende ätherische Öl zur äußeren Behandlung von Herpes. Allerdings ist das Öl in den Blättern der Melisse so schwach konzentriert, dass es als eines der teuersten der Welt gilt. Bei preiswerten Produkten ist indes Vorsicht geboten: Sie enthalten häufig indische Melisse, Zitronengras oder sogar Extrakte aus Zitronen, um das Odeur von Melisse vorzutäuschen.

Früher ein Superstar in Klostergärten und Alchemistenlabors, ist die bis heute genutzte Heilpflanze ein häufiges Opfer von Verwechslungen mit ihrer Verwandten, der Minze. Vor allem die jungen Blätter sehen sich sehr ähnlich. Doch auch Laien können mit einem ganz einfachen Trick sichergehen, wen sie vor sich haben: Wenn man ein Blatt zwischen die Finger nimmt und ein wenig reibt, entfaltet sich bei der Melisse ihr kennzeichnender Zitronenduft. Daher auch die Bezeichnung Zitronenmelisse – dabei handelt es sich nicht etwa um eine eigene Art, sondern um ein gebräuchliches Synonym. Auch im Geschmack erinnert die Melisse an Zitronen. Sie eignet sich in der Küche daher ideal, um leichten Sommergerichten wie Couscousalat oder Getränken, z. B. einer spritzigen Melonen-Bowle mit grünem Tee und Traubensaft, einen zusätzlichen Frischekick zu verleihen. Im Gegensatz zu Saft oder Scheibchen von den gelben Zitrusfrüchten fügt die Melisse den Zubereitungen keine Säure zu, sodass sie ruhig zusätzlich beigegeben werden kann.

Pflegeleicht im Garten anzubauen ist die Melisse übrigens auch noch, sodass Sie ihre Vorzüge – auch ohne geheime alchemistische Kenntnisse – leicht selbst ausprobieren können. ➡ fre



### Die Melisse im Fachhandel

#### HIER ZEIGT SIE IHRE VIELSEITIGKEIT

- 1 **Almawin »Spülmittel Wildrose Melisse«:** Das umwelt- und hautfreundliche Handspülmittel reinigt und verwöhnt mit natürlichen Pflanzendüften. [www.almawin.de](http://www.almawin.de)
- 2 **Dr. Hauschka »Melissen Tagescreme«:** Die Bio-Gesichtscreme ist speziell für die empfindliche Mischhaut entwickelt worden. [www.dr.hauschka.com](http://www.dr.hauschka.com)
- 3 **Salus »Zitronenmelissen Tee«:** Ein sanft nach Zitrone schmeckender Tee für die Abendstunden. [www.salus.de](http://www.salus.de)
- 4 **Schoenenberger »Naturreiner Heilpflanzen-saft Melisse«:** Der Melissenkraut-Presssaft wirkt entspannend bei nervösen Magen-Darm-Beschwerden. [www.schoenenberger.com](http://www.schoenenberger.com)