

# Unsere Heilpflanze: Echte Melisse - *Melissa officinalis*

**Melisse, Zitronen-Melisse, Zitronella, Frauenkraut, Garten-Melisse, Herzkraut, Zitronenkraut, Bienenfang, Bienenkraut, Darmgichtkraut, Englische Melisse, Englische Brennnessel, Frauenwohl, Hasenohr, Herzbrot, Herztrost, Honigblum, Ivenblatt, Limonikraut, Mutterkraut, Mutterwurz, Pfaffenkraut, Riechnessel, Salatkräutle, Spanischer Salbei, Wanzenkraut, Zahnwehkraut.**

Melisse gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae, Labiateae). Lamiaceae kommt vom griechischen Wort „lamos“ = der Schlund, der Rachen; Labiateae vom lateinischen Wort „labium“ = Lippe.

Melisse bedeutet „Honigbiene“ (gr.: „meli“ = Honig), da sehr bald nach dem Auftauchen der Melisse in Südeuropa (die Melisse wurde im 11. Jahrhundert von den Arabern nach Spanien gebracht) beobachtet wurde, dass Melisse bevorzugt von Bienen aufgesucht wird.

## Woran erkennt man Echte Melisse?

Im März oder April sprießt Melisse aus dem Boden und sieht dann zunächst wie Minze aus. Sie lässt sich aber durch den zitronenartigen Geruch deutlich von dieser unterscheiden. Ihre eiförmigen Blätter sind am Rand eingekerbt und gegenständig am Stängel angeordnet.

Die Zitronenmelisse ist eine ausdauernde, krautige Pflanze, die 25 bis 30 Jahre alt werden kann.

Die Melisse-Pflanzen erreichen in der Regel Wuchshöhen bis 90 cm, manchmal sogar 120 cm und mehr. Sofern die Pflanze genügend Platz hat, verzweigt sie sich. Zwischen den Blattetagen in den Blattachseln bilden sich weiße Lippenblüten.

## Wo findet man Echte Melisse?

Die Zitronen-Melisse ist im östlichen Mittelmeergebiet und in Westasien beheimatet. Das natürliche Areal reicht von Anatolien über den Kaukasus, Irak und Iran bis nach Pakistan. Sie wird heute weltweit in den gemäßigten und warmen Zonen kultiviert. Dabei verwildert sie regelmäßig. Sie wächst bevorzugt auf nährstoffreichen, warmen und trockenen Standorten mit humusreichem, sandigem Lehm- oder lehmigem Sandboden. In Mitteleuropa ist sie daher verwildert vor allem auf Waldschlägen und an Forststraßen zu finden.

## Wie wirkt Echte Melisse?

Teeaufgüsse, Flüssig- oder Trockenextrakte aus der Melisse wirken sedativ (beruhigend) und spasmolytisch (krampflösend). Die Melisse kann gegen fast alle Arten von Beschwerden verwendet werden. Durch ihr angenehmes Zitronenaroma eignet sie sich sehr gut zur Anwendung als Tee (zum Entspannen und Einschlafen sowie morgens oder bei Abgespanntheit belebend, erfrischend und stärkend). Bei Erkältung hilft die Melisse, Fieber besser auszuhalten und verbessert die Atmung. Sie wirkt entkrampfend auf Magen und Darm, fördert die Verdauung und kann den Appetit nach längerer Krankheit steigern. Reizungen des Nervensystems und Kopfschmerzen können gelindert werden, ebenso Neuralgien, Reizbarkeit, Unruhe und Schmerzen während der Periode.

Neben der innerlichen gibt es auch eine äußerliche Anwendung: (Echter) Melissengeist wird bei rheumatischen Beschwerden, Prellungen oder Gliederschmerzen angewandt. Cremes, Salben oder Öle mit ätherischem Melissenöl helfen gegen Lippenherpes und andere Herpesformen, zumindest lindern sie die Beschwerden. Die Melissensalbe trägt man 3 bis 4x täglich auf die zu behandelnde Stelle auf. Ebenfalls ist eine Anwendung des Melissenöls bei Fuß- und Nagelpilz oft sehr wirksam. Melissenöl ist eines der Öle, das auch eine starke pilztötende und antivirale Wirkung hat!

Die wichtigsten Anwendungsgebiete für Echte Melisse sind:

Unterstützung bei nervlicher Belastung der Magenfunktion	bei Einschlafstörungen	Bäder bei Entzündungen der Haut oder der Genitalorgane	Entspannungsbäder bei Schleimleiden Fieber Herpes simplex Warnhinweise!
			Die Anwendung hoher Dosen Melisse

kann die Reaktionsfähigkeit vermindern. Daher gilt: Achtung im Straßenverkehr und beim Bedienen von Maschinen!

Allergische Reaktionen auf Bestandteile der Melisse sind denkbar. Ebenso Vorsicht ist geboten bei Allergien auf andere Lippenblütler (Minzearten, Thymian, Oregano, Majoran, Rosmarin, Basilikum, Salbei, Bohnenkraut u. a.).

Es wurde eine Wirkung einzelner Melissen-Inhaltsstoffe auf die Schilddrüse festgestellt. Bei Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen daher immer den Therapeuten fragen, bevor man Melisse einnimmt.

### Welche Wirkstoffe enthält Echte Melisse?

4 bis 7% Hydroxyzimtsäure-Derivate, vor allem Rosmarinsäure (Labiatengerbstoffe), Bitterstoffe, Glykoside, Saponine, Thymol, Chlorogensäure, Kaffeesäure, ätherisches Öl (relativ wenig, lediglich 0,05 bis 0,3%, in Zuchtsorten bis zu 0,8%).

Wichtigste Komponenten:

- Citral (mit 40 bis 70%, als Gemisch aus Geranal und Neral)
- Citronellal (zwischen 1 und 20%)
- Caryophyllen (5 bis 15%)

Weitere Bestandteile sind: Caryophyllenepoxid, Germacren D, Methylcitronellal, 6-Methyl- 5-hepten-2-on, Geranylacetat, a-Copaen, Nerol, verschiedene Aldehyde.

Die Zusammensetzung des ätherischen Öls ist stark abhängig von der Herkunft, den klimatischen Bedingungen, vom Erntezeitpunkt und dem Alter der Pflanze.

Aufgrund des hohen Preises (ca. 6.000 Euro pro kg) ist reines Melissenöl im Handel selten erhältlich, meist sind es Ersatzöle wie Citronellaöl, Lemongrasöl oder Verfälschungen (Indisches Melissenöl).

Der Vitamin-C-Gehalt der frischen Pflanze pro 100g Frischgewicht beträgt 253mg.

### Welche Teile der Pflanze werden verwendet?

Alle oberirdischen Teile der Pflanze, also das ganze Kraut. Medizinische Verwendung finden aber nur die Blätter und Triebspitzen vor der Blütezeit (Juni bis August), da durch die Blüte der Geruch und der Geschmack der ganzen Pflanze negativ beeinflusst werden. Dadurch verliert die Pflanze u.a. ihr charakteristisches Zitronen-Aroma.

Vom Tee sollte man mehrmals täglich eine Tasse frisch gebrüht trinken. Hierzu werden zwischen 1 1/2 und 4 1/2 Teelöffel – dies entspricht ca. 1 1/2 oder 4 1/2g – mit 150ml siedendem Wasser übergossen. Das Ganze lässt man 10 Minuten stehen. Anschließend abseihen.

### Verwendung außerhalb der medizinischen Anwendung (in der Küche):

Die Zitronen-Melisse wird als Gewürz-, Arznei- und als Bienenweidepflanze verwendet. Die Blätter dienen als Küchengewürz, Extrakte aus den Blättern werden zu Kräuterlikören verarbeitet (Klosterfrau-Melissengeist, der aber heute kaum noch Melissenextrakt enthält!).

Die Melisse findet Verwendung als Ersatz für Zitronengras in exotischen Gerichten oder als erfrischendes

„Gewürzkraut“ in Salaten. Melissenblätter eignen sich gut als Würze für Fisch, Geflügel und Salat, sie werden

auch gerne als Aroma für Getränke oder einfach nur als Dekoration genutzt. Viele Obstsorten, vor allem Äpfel oder apfelhaltige Desserts, werden mit der Melisse verfeinert.



Dr. rer. nat. Frank Herfurth  
Heilpraktiker, Dozent, Lebensmittelchemiker  
[fh@herfurth.org](mailto:fh@herfurth.org)