

# Zitronenmelisse

## Melissa officinalis

Gelassenheitspflanze, für die Heiterkeit des Herzens

Ihre Herkunft ist ursprünglich aus Vorderasien, kam im Mittelalter in die Klostergärten.  
Melitos (griechisch) = Honig und melissa = honigsüss  
andere Namen: Echte Melisse, Gartenmelisse, Bienensaug, Immechrut, Honigblum, Herztrout (Hildegard von Bingen), Herzbrot, Frauenwohl, (Gebär-) Mutterkraut, Riechnessel, Wanzenkraut, Nervenkräutel, Zahnwehkraut

Verschiedene ätherische Öle (Cital, Geraniol, Nerol, Citronella), Gerbstoff (z.B. hoher Gehalt an Rosmarinsäure), Flavonoide (u.a. für antivirale Wirksamkeit verantwortlich).

### Heilwirkung

Beruhigend, krampflösend, antiviral, schwach antibakteriell, entblähend, verdauungsfördernd, erfrischend, nervenstärkend.

**„Wie ein sanftes Ruhekissen wirkt der Tee von den Melissen. Stärket Nerven, Herz und Magen, hilft bei vielen Frauenplagen, fördert auch den Schlaf ganz herrlich, kurzum macht sich unentbehrlich.“** Alte deutsche Volksweisheit

**Hildegard von Bingen** im 12. Jh. „...wer sie isset, wird gerne lachen, weil ihre Wärme die Milz berührt und das Herz dadurch freudig wird.“

### Verwendung medizinisch

Bei Magen- und Darmbeschwerden, als Appetitanreger, bei nervös bedingten Einschlafstörungen, bei schwachen Nerven, bei Angst oder Übermüdung, bei beginnendem Lippenherpes, als Inhalt in Schlaf-Kräuterkissen.

Als Tee (Frischblätter sind den getrockneten vorzuziehen) zur Verdauung nach Mahlzeiten oder zur Beruhigung des nervösen Magens oder bei Gebärmutter Beschwerden, bei schmerzhafter Menstruation, bei Kältegefühl im Beckenbereich. Geeignet ist auch die Tinktur aus Frischblättern bei obigen Indikationen.

### In der Küche

Melissenblätter als Pesto zu Teigwaren, als Brotaufstrich, in Suppe oder Sauce.

Blüten in Salate oder Speiseöl.

Blätter und Blüten in Kräutermost-Sommergetränk oder zu Sirup.

### Rezept Melissen-Pesto:

Ein Sieb voll Melissenblätter fein verhacken, z. B. mit Wiegemesser

Sofort mit Oliven- oder Rapsöl übergiessen (wegen Farbe)

100 g geriebene Mandeln oder Haselnüsse

120g Reibkäse, z. B. Sbrinz

Salz und Pfeffer

Alles mischen und diese ölige Kräutermasse in kleine dampfgereinigte Gläschen abfüllen.

Am Schluss mit etwas Öl decken. Kühl lagern, mind. 1/2 Jahr haltbar.

Quellen.

*Frauenheilpflanzen*, Heide Fischer, nymphenburger Verlag, 2006

*Leitfaden Phytotherapie*, Schilcher, Kammerer, Wegener, Urban und Fischer, 2007

*Das grosse Buch der Heilpflanzen*, M. Pahlow (vergriffen)

*Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen*, Steffen G. Fleischhauer, AT Verlag, 2006

*Kleine Outdoor Apotheke*, Claudia Rawer / Ingrid Zehnder, Verlag Alfred Vogel, 2011



Bildquellen: [www.kraeuterfrau.ch](http://www.kraeuterfrau.ch) / [www.de.wikipedia.org](http://www.de.wikipedia.org)